

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
			Liikutaan yhdessä lapsen kanssa-tallennekurssi Zoom	Klo 7.15–8 Aamuasanoita verkossa Zoom
Klo 16–17 Hikijumppa verkkoryhmä Zoom	Klo 16–17 PhysioPilates, alkeisjatko verkossa Zoom	Klo 18–19 Kahvakuulaharjoittelua tekniikkaa hallitseville, hybridi Facebook	Klo 9–10 Koko kehon muokkausjumppa verkossa Zoom	Klo 10.15–11 Pilatesta kotistudioihin Zoom
Klo 18–19.30 Hathajoogaa verkossa Zoom	Klo 17.05–18.05 PhysioPilates-harjoituksia lantion lihaksille, verkko-ryhmä Zoom	Klo 19.15–20 Koko kehon treeni verkossa Zoom		Klo 11.40–12.40 Kroppa kuntoon kehonpainotreeni, 60+, verkkoryhmä Zoom
Klo 19.15–20 Villasukkajumppaa verkossa Zoom	Klo 17.15–18.30 Yin-jooga, Elon ilo, verkkoryhmä Zoom		Klo 17–17.45 Pilates, perus-keskitaso Zoom	Klo 15–15.45 (19.1.–23.2.) Nuorten jooga Zoom
	Klo 19–20.30 Hathajoogaa verkossa, syventäjät Zoom		Klo 19.15–20 Muokkaus ja venyttelyt verkossa Zoom	Klo 17.15–18.00 Kehoa huoltavat venyttelyt verkossa Zoom

Seniori-ikäisten liikunta Kuntosali- ja kahvakuulaharjoittelu Lasten ja perheliikunta Jooga, pilates ja itämaiset liikuntalajit
 Liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto Terveysliikunta Muu kuntoliikunta ja palloilu Tanssi