

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | |
|----|---|--|--|--|---|--|
| 9 | | 9.45–10.30 Ladyt-allasjumppa | 9.15–10.00 Tekonivel-allasjumppa I Kevyempi ryhmä. | | | |
| 10 | 10.00–11.00 Porin kansalliset seniorit kuntosali | | | 10.15–11.00 Omaishoitajayhdistyksen allasjumppa | 10.00–10.45 Ladyt-allasjumppa | |
| | 10.30–11.15 Noormarkun uimarit | | | | 10.30–11.30 AVH-kuntosali Ohjattua kuntosaliharjoittelua | |
| 11 | | | | 11.45–12.30 Porin Seudun Invalidien allasjumppa | | |
| 12 | 12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa | | 12.00–12.45 Porin kansalliset seniorit allasjumppa | | 12.15–13.00 Näkövammaisten allasjumppa | |
| 13 | 13.00–13.45 Satakunnan kotien puolesta ry allasjumppa | 13.00–13.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä. | | | 13.15–14.15 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -jumppa | |
| 14 | | 14.00–15.00 Seniorikuntosali | 14.00–14.45 Parkinson yhdistyksen allasjumppa | 14.00–15.00 Seniorikuntosali | 14.15–15.15 Kaatuneitten läheiset ja omaiset ry -allasjumppa | |
| 15 | 15.00–15.45 Senioriallas | | 15.00–15.45 Tekonivel-allasjumppa II ”Rankempi”, vauhdikkaampi ryhmä. | | <p>Ajanvaraus</p> <p>varaaheti.fi/diakonliikunta 044 705 2208</p> <p>Hinnat</p> <p>Kuntosali, jumpat 8,50 €/kerta, 5-kortti 39 €, 10-kortti 74 €.</p> <p>Allasjumpat 9,50 €/kerta, 5-kortti 44 €, 10-kortti 84 €.</p> | |
| 16 | 16.30–17.30 Syöpä- yhdistyksen kuntosaliryhmä | | | 16.00–16.45 Ladyt-allasjumppa | | |
| 17 | 17.00–17.45 Ladyt-allas- jumppa | 17.00–17.45 AsahiHealth | 17.00–17.45 Ladyt-allasjumppa | 17.15–18.00 Tosimiesten allasjumppa | | 17.00–17.45 Ladyt ja Äijät -allasjumppa |
| 18 | 18.15–19.15 Ladyt-kunto- jumppa | 18.15–19.00 Neuro- yhdistyksen allasjumppa | 18.15–19.00 Tules kuntoon! -allas Allasjumpparyhmä niska-, selkä- ja nivelkipujen kanssa kamppaileville naisille ja miehille. | 18.15–19.15 Äijät Matalan kynnyksen jumppa miehille. Mahdollisuus kokeilla eri lajeja. | | 18.00–18.45 Syöpäyhdistyksen allasjumppa Naisille tarkoitettu ryhmä. |