

Vko 18	KLO 10.00	KLO 11-12	KLO 14-16	KLO 14-16.30
Maanantai	Tuolijumppa	Päivän uutiskatsaus	Levyraati	Ulkoilua
Tiistai	Hartiajumppa	Päivän uutiskatsaus	Kotimainen elokuva Tv1 klo. 13.25, Markan tähden	Ulkoilua
Keskiviikko	Sormijumppa	Päivän uutiskatsaus	Vappudisco	Ulkoilua
Torstai	Nilkkajumppa	Päivän uutiskatsaus	Jätskibaari	Ulkoilua
Perjantai	Jalkajumppa	Päivän uutiskatsaus	Hemmottelua, kädet ja hiukset	Ulkoilua
Lauantai	Sorminäppäryys	Päivän uutiskatsaus	Ulkoilua	Lautapelit
Sunnuntai	Tv ohjelma Jumalanpalvelus	Päivän uutiskatsaus ja käsijumppa	Ulkoilua	Lukupiiri