

# Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 1.6.-7.6.2026

wilhelmiina

LOUNAS JOKA PÄIVÄ KLO 11:30-13:30

Maanantai 1.6.

**10:00–10:20**  
Tuolijumppa  
ravintolassa

**13:30->**  
Uimavuoro  
Wilhelmiina  
Taavetissa.  
Lähtö kävellen  
ravintolasta  
klo 13:30



Tiistai 2.6.

**10:00-10:20**  
Tuolijumppa  
ravintolassa

**11:00-11:30**  
Rauhallinen kävely  
keskuspuistossa.  
Lähtö ravintolasta

**14:00-15:00**  
Ulkopelejä ja  
yhdessäoloa  
ravintolan terassilla.  
(säävaraus)



(Matias ohjaa)

Keskiviikko 3.6.



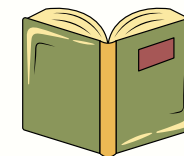
**10:00-11:00**  
Pitkä kävely  
keskuspuistossa.  
Lähtö ravintolasta

**15:30-16:15**  
Aivojumppa  
H-siiven  
olohuoneessa

Torstai 4.6.

**10:30–11:30**  
Kuntosalitreeni.  
Siirrytään salille  
ravintolasta  
klo 10:30

**14:00-14:45**  
Lukupiiri  
H-siiven  
olohuoneessa



Perjantai 5.6.

**10:00-10:20**  
Tuolijumppa  
(tanssillinen)  
ravintolassa

**11:00-11:30**  
Päivän Hesari  
luettuna  
H-siiven  
olohuoneessa



**14:00-15:00**  
Levyraati  
H-siiven  
olohuoneessa



Lauantai 6.6.

**Lauantaisaunat**  
(omatoiminen)  
**17:00–18:00**  
Naiset  
**18:30–19:30**  
Miehet

Sunnuntai 7.6.

