

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 29.6.-5.7.2026


wilhelmiina

Maanantai 29.6.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

 Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13:30

14:15-15:00

Aivojumppa
ravintolan terassilla
tai
H-siiven
olohuoneessa

Tiistai 30.6.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

13:30-15:00

Tehdään yhdessä
Tenholan
sisätiloissa
opastuskierros.
Lähtöpaikka:
ravintola
Tervetuloa!

Keskiviikko 1.7.

10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-15:00

Elokuun musiikkijuhlien
suunnittelu työpaja. Tule
mukaan, jos haluat olla
mukana
suunnittelemassa koko
Wilhelmiinan yhteisiä
juhlia.
Lähtö Wilhelmiina
Taavettiin ravintolasta
kävellen klo 13.30



Torstai 2.7.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirytään salille
ravintolasta
klo 10:30

14:00-15:00

Wiltsun
musiikkiraati
"valssit"
ravintolan terassilla
tai
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 3.7.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Runotuokio
ravintolan terassilla
tai
H-siiven olohuoneessa

14:00-15:00

Ulkopelejä
ravintolan
terassilla



Lauantai 4.7.

Lauantaisaunat

(omatoiminen)

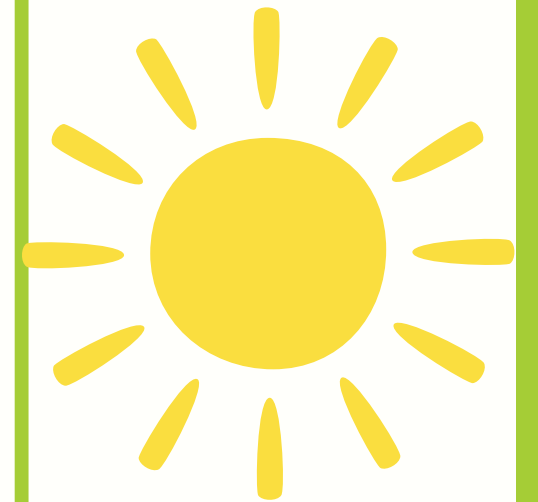
17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 5.7.



Käännä



Ruokailuajat:

Aamiainen klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00