

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 6.7.-12.7.2026

wilhelmiina

Maanantai 6.7.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro



Wilhelmiina Taavetissa.

Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13:30

14:00-15:00

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

15:30-16:15

Aivojumppa
ravintolan
terassilla

Tiistai 7.7.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

12:15->

**Mummodisko
Superterassin
Kasarmitorilla**



Keskiviikko 8.7.



10:00-11:00

Pitkä kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

14:00-15:00

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

15:30-16:30

Wiltsun
musiikkiraati
ravintolan terassilla



Torstai 9.7.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10:30



14:00-15:00

Lukupiiri
H-siiven
olohuoneessa

Perjantai 10.7.

Nina poissa!

14:00-15:00

Viettäköö yhdessä
mukava kahvihetki
ravintolan terassilla!



Lauantai 11.7.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

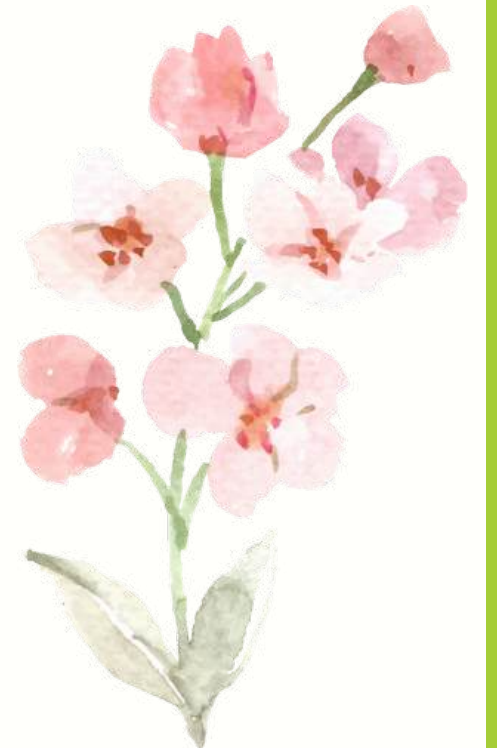
17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet

Sunnuntai 12.7.



Käännä



Ruokailuajat:

Aamiainen klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00