

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 13.7.-31.7.2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00–10:20 Tuolijumppa ravintolassa 13:30-> Uimavuoro Wilhelmiina Taavetissa. Lähtö kävellen ravintolasta klo 13:30 	10:00-10:20 Tuolijumppa ravintolassa  11:00-11:30 Rauhallinen kävely keskuspuistossa. Lähtö ravintolasta	10:00-11:00 Pitkä kävely keskuspuistossa. Lähtö ravintolasta 14:00-15:00 Ulkopelejä ravintolan terassilla. Tervetuloa! 	10:30–11:30 Kuntosalitreeni. Siirrytään salille ravintolasta klo 10:30 	14:00-15:00 (omatoiminen) Kokoontukaa pelaamaan ja kahvittelemaan yhdessä ravintolan terassille 	Lauantaisaunat (omatoiminen) 17:00–18:00 Naiset 18:30–19:30 Miehet	 Käännä 

**Nina lomalla 13.7.-31.7.2026. Fysioterapeutti Matias sijaisena loman ajan.
Viikko-ohjelma on sama viikoilla 29-31 (13.7.-31.7.2026)**

Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00