

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 3.8.-9.8.2026

wilhelmiina

Maanantai 3.8.

10:00–10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

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



Tiistai 4.8.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa



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

14:00-14:45
Aivojumppa
ravintolan terassilla

Keskiviikko 5.8.

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 6.8.

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

14:00-14:30
Päivän uutiset
luettuna
ravintolan terassilla



Perjantai 7.8.

10:00-10:20
Tuolijumppa
ravintolassa

14:00-15:00
Wiltsun musiikkiraati
ravintolan terassilla



Lauantai 8.8.

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

Sunnuntai 9.8.



Käännä



Ruokailuajat:

Aamiainen klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00