

Wilhelmiina Tenholan viikko-ohjelma 17.8.-23.8.2026

wilhelmiina

Maanantai 17.8.

10:00–10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

13:30->

Uimavuoro
Wilhelmiina
Taavetissa.
Lähtö kävellen
ravintolasta
klo 13.30



Tiistai 18.8.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa



11:00-11:30

Rauhallinen kävely
keskuspuistossa.
Lähtö ravintolasta

Keskiviikko 19.8.

14:00-15:30

*Wilhelmiina
Taavetin ja Tenholan
yhteiset kesäkarkelot.*

Paikka:

Wilhelmiina Taavetti

Teemana Italia!

Pukukoodi: kesäisen vapaa

*Ohjelmassa
Italialaista
oopperatyylistä
musiikkia
ja
oheistekemistä.
Tervetuloa!*



Torstai 20.8.

10:30–11:30

Kuntosalitreeni.
Siirrytään salille
ravintolasta
klo 10.30

14:00-14:45

Aivojumppa
H-siiven
olohuoneessa



Perjantai 21.8.

10:00-10:20

Tuolijumppa
ravintolassa

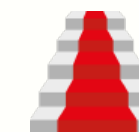
13:30-14:30

FloweRescue-kukat
saapuvat.
Osallistu
kukkatyöpajaan
ravintolassa.
Tervetuloa!



15:00-15:30

Porrastreeni.
Kävellään yhdessä
portaita ylös-alas.
Lähtö J-siiven
pääaulasta



Lauantai 22.8.

Lauantaisaunat
(omatoiminen)

17:00–18:00

Naiset

18:30–19:30

Miehet



Sunnuntai 23.8.



Käännä



Ruokailuajat:

Aamupala klo 8:00-9:30

Lounas klo 11:00-13:30

Päivällinen ravintolassa klo 16:30-17:00