



TERVETULOA WILTSUN WIPINÖIHIN LA 20.5. KLO 12 -16!

Tule viettämään iloista alkukesän iltapäivää
Taavetinpuistoon ja Wilhelmiinaan!

Ohjelma on maksuton ja avoin kaikille.

WIPINÄÄ WILHELMIINASSA Taavetti Laitisen katu 4

WIPINÄÄ TAAVETINPUISTOSSA Taavetti Laitisen katu 6

- 12.00 Avajaiset ja tervetuliaissanat
- 12-16 Ohjattua laiteharjoittelua ja liikuntarasteja
- 12.10 Liikuntapassin esittely
- 12.15 Jumppa
- 12.30 Citykävelyn lähtö
- 12.45 Jumppa
- 13.30 Jumppa
- 14-15 Arja Koriseva, säestäjänä Minna Lintukangas, laulaa ja laulattaa
- 15.45 Palkintojen arvonta Liikuntapassin suorittaneille

- 12-16 Kirpputori etupihalla
Kuu Kiurusta kesään -luontotyöpaja
Talon toimijat esittäytyvät, mm. Impulssi-hyvinvointisovellus
Liikuntarasti sisäpihalla
Muistitestejä ja puristusvoiman mittausta
- 12.30 Opastettu kierros Wilhelmiinassa
Hengittäen hyvään oloon mindfulness-tuokio
- 13.00 Liike on lääke -liikuntatuokio
- 13.15 Opastettu kierros Wilhelmiinassa
- 13.30 Hengittäen hyvään oloon mindfulness-tuokio
- 14.00 Liike on lääke -liikuntatuokio
- 14.30 Hengittäen hyvään oloon mindfulness-tuokio
- 15.00 Liike on lääke -liikuntatuokio
- 15.15 Laulusta Voimaa -kuoro esiintyy
- 15.30 Hengittäen hyvään oloon mindfulness-tuokio
Liike on lääke -liikuntatuokio
Opastettu kierros Wilhelmiinassa

**LÄMPIMÄSTI
TERVETULOA!**



Wilhelmiinan Ravintolasta klo 12-16

- Kasvissosekeitto ja sämpylä 5 €
- Kahvi ja pulla tai pasteija 3 €
- Muurinpohjalettu ja mehu 4 €



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



wilhelmiina

Fysios

Muista myös Pikkis juhlii!

