

РАСПИСАНИЕ
с ПОНЕДЕЛЬНИКА по ПЯТНИЦУ

8:00-8:20	<i>Подъем, утренний туалет</i>
8:20-8:45	<i>Утренний кофе</i>
8:45-9:00	<i>Зарядка</i>
9:00-9:45	<i>Уборка</i>
10:00-10:20	<i>Завтрак</i>
10:30	<i>Прием лекарств</i>
11:00-12:00	<i>Утреннее собрание\Лекция от консультанта\Аэробика</i>
12:15-13:45	<i>Малая группа</i>
14:15-14:40	<i>Обед</i>
14:40	<i>Прием лекарств</i>
15:10-16:00	<i>Тихий час</i>
16:15-17:00	<i>Тренинг\Лекция</i>
17:00-18:00	<i>Мониторный час, работа с психологом</i>
18:30-18:50	<i>Ужин</i>
19:20	<i>Прием лекарств</i>
19:30-20:30	<i>Группа самопомощи</i>
20:40-21:00	<i>Звонки</i>
21:00-21:45	<i>Чаяпитие\Самоподготовка</i>
22:00-23:00	<i>Итоги</i>
23:05	<i>Прием лекарств</i>
23:30	<i>Медитация</i>
23:45	<i>Отбой</i>

РАСПИСАНИЕ

СУББОТА

8:30	<i>Зарядка</i>
8:50-9:10	<i>Обливание</i>
9:10-9:25	<i>Перерыв</i>
10:00-10:20	<i>Медитация</i>
10:30	<i>Завтрак</i>
11:00-12:30	<i>Перерыв</i>
12:45-13:45	<i>Предутреннее собрание/Собрание шефов</i>
14:00-14:20	<i>Утреннее собрание</i>
14:40	<i>Перерыв</i>
15:10-16:00	<i>Собрание подразделений</i>
16:20-18:00	<i>Уборка</i>
18:80-18:30	<i>Перерыв</i>
18:30-18:50	<i>Работа</i>
19:20	<i>Перерыв</i>
19:30-20:30	<i>Обед</i>
20:40-21:00	<i>Перерыв</i>
21:00-21:40	<i>Встреча с родственниками</i>
22:00-23:00	<i>Перерыв</i>
23:05	<i>Спорт час</i>
23:30	<i>Перерыв</i>
23:45	<i>Работа</i>

РАСПИСАНИЕ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

9:00	<i>Подъем, утренний туалет</i>
9:20-9:35	<i>Утренний кофе</i>
9:35-9:50	<i>Зарядка</i>
10:00-10:20	<i>Завтрак</i>
10:30	<i>Прием лекарств</i>
11:00-11:45	<i>Уборка</i>
12:00-12:45	<i>Чтение программной литературы</i>
13:00-13:45	<i>Самоподготовка</i>
14:00-14:20	<i>Обед</i>
14:40	<i>Прием лекарств</i>
15:00-16:00	<i>Тихий час\Программный фильм\Лекция</i>
16:00-17:30	<i>Посещение родственников</i>
17:30-18:30	<i>Самоподготовка</i>
18:30-18:50	<i>Ужин</i>
19:20	<i>Прием лекарств</i>
19:30-20:30	<i>Группа самопомощи</i>
20:40-21:00	<i>Звонки</i>
21:00-21:45	<i>Чаепитие</i>
22:00-23:00	<i>Итоги</i>
23:05	<i>Прием лекарств</i>
23:30	<i>Медитация</i>
23:45	<i>Отбой</i>