



## Режим дня

- 1.** 7:30 - Подъем
- 2.** 8:15 - Зарядка
- 3.** 8:30 - Туалетные процедуры
- 4.** 9:00 - Завтрак
- 5.** 9:30-13:00 - Рабочее время
- 6.** 13:00 - Обед
- 7.** 13:30-19:00 - Рабочее время
- 8.** 19:00 - Ужин
- 9.** 19:30-21:30 - Свободное время
- 10.** 21:30-22:00 - Туалетные процедуры
- 11.** 22:00 - Отбой