



Режим дня

- Подъем
7:00-7:30
- Гигиенические процедуры
7:30-8:00
- Завтрак
8:00-9:00
- Тренировка
9:00-10:30
- Контрастный душ
10:30-11:30
- Обед
12:00-13:00
- Развивающие занятия
13:00-15:00
- Отдых
15:00-16:00
- Прогулка
17:00-21:00
- Отбой
22:00