

**Пн-Пт**

<b>7:45</b>	<b>Подъем</b>
<b>8:00-8:20</b>	<b>Зарядка</b>
<b>8:20-8:40</b>	<b>Обливание</b>
<b>8:40-8:50</b>	<b>Перерыв</b>
<b>8:50-9:10</b>	<b>Медитация</b>
<b>9:10-9:50</b>	<b>Завтрак</b>
<b>9:30-9:50</b>	<b>Собрание шефов</b>
<b>9:50-10:00</b>	<b>Перерыв</b>
<b>10:00-10:50</b>	<b>Уборка/Предутреннее собрание</b>
<b>10:50-11:00</b>	<b>Перерыв</b>
<b>11:00-11:50</b>	<b>Утреннее собрание</b>
<b>11:50-12:00</b>	<b>Перерыв</b>
<b>12:00-12:20</b>	<b>Собрание подразделений</b>
<b>12:20- 13:00</b>	<b>Работа</b>
<b>13:00- 13:10</b>	<b>Перерыв</b>
<b>13:10- 14:20</b>	<b>Работа</b>
<b>14:20-14:30</b>	<b>Перерыв</b>
<b>14:30-15:10</b>	<b>Обед</b>
<b>15:10-15:20</b>	<b>Перерыв</b>
<b>15:20-16:10</b>	<b>Работа</b>
<b>16:10-16:20</b>	<b>Перерыв</b>
<b>16:20-17:30</b>	<b>Работа</b>
<b>17:30-17:40</b>	<b>Перерыв</b>
<b>17:40-18:40</b>	<b>Группа самопомощи</b>
<b>18:40-18:50</b>	<b>Перерыв</b>
<b>18:50-19:20</b>	<b>Ужин</b>
<b>19:20-19:30</b>	<b>Перерыв</b>
<b>19:30-20:00</b>	<b>Самоанализ</b>

<b>21:20-21:30</b>	<b>Перерыв</b>
<b>21:30-22:00</b>	<b>Чаепитие / Собрание шефов</b>
<b>22:00-22:10</b>	<b>Уборка после чаепития</b>
<b>22:10-22:20</b>	<b>Перерыв</b>
<b>22:20-23:00</b>	<b>Итоги дня</b>
<b>23:00-23:55</b>	<b>Водные процедуры. Подготовка ко сну</b>
<b>23:55</b>	<b>Режим ночной тишины (отбой)</b>

## Вторник

7:45	Подъем
8:00-8:20	Зарядка
8:20-8:40	Обливание
8:40-8:50	Перерыв
8:50-9:10	Медитация
9:10-9:50	Завтрак
9:30-9:50	Собрание шефов
9:50-10:00	Перерыв
10:00-10:40	Уборка/Предутреннее собрание
10:40-11:10	Утреннее собрание
11:10-11:20	Подготовка к йоге
11:20-11:30	Перерыв
11:30-13:10	Йога
13:10- 13:20	Перерыв
13:20-13:40	Собрание подразделений/Собрание экспедиторов
13:40-14:20	Работа
14:20-14:30	Перерыв
14:30-15:10	Обед
15:10-15:20	Перерыв
15:20-16:10	Работа
16:10-16:20	Перерыв
16:20-17:30	Работа
17:30-17:40	Перерыв
17:40-18:40	Группа самопомощи
18:40-18:50	Перерыв
18:50-19:20	Ужин
19:20-19:30	Перерыв
19:30-20:00	Самоанализ

<b>21:20-21:30</b>	<b>Перерыв</b>
<b>21:30-22:00</b>	<b>Чаепитие / Собрание шефов</b>
<b>22:00-22:10</b>	<b>Уборка после чаепития</b>
<b>22:10-22:20</b>	<b>Перерыв</b>
<b>22:20-23:00</b>	<b>Итоги дня</b>
<b>23:00-23:55</b>	<b>Водные процедуры. Подготовка ко сну</b>
<b>23:55</b>	<b>Режим ночной тишины (отбой)</b>

## Суббота

7:45	Подъем
8:00-8:20	Зарядка
8:20-8:40	Обливание
8:40-8:50	Перерыв
8:50-9:10	Медитация
9:10-9:40	Завтрак
9:40-9:50	Перерыв
9:50-10:10	Предутреннее собрание/Собрание шефов
10:10-10:50	Утреннее собрание
10:50-11:00	Перерыв
11:00-11:20	Собрание подразделений
11:20-12:10	Уборка
12:10-12:20	Перерыв
12:20-13:50	Работа
13:50-14:00	Перерыв
14:00-14:30	Обед
14:30-14:40	Перерыв
14:40-16:30	Встреча с родственниками
16:30-16:40	Перерыв
16:40-17:50	Спорт час
17:50-18:00	Перерыв
18:00-18:50	Работа
18:50-19:00	Перерыв
19:00-19:30	Ужин
19:30-19:40	Перерыв
19:40-20:40	Группа самопомощи
20:40-20:50	Перерыв
20:50-21:20	Уборка. Собрание шефов
21:20-22:00	Итоги дня
22:00-22:10	Перерыв
22:10-23:20	Водные процедуры
23:30-23:40	Перерыв
23:40-23:55	Подготовка ко сну
23:55	Отбой. Режим ночной тишины

## Воскресенье

8:45	Подъем
9:00-9:10	Зарядка
9:20-9:40	Обливание
9:40-9:50	Перерыв
9:50-10:10	Медитация
10:10-10:50	Завтрак
10:50-11:00	Перерыв
11:10-11:40	Утреннее Собрание
11:40-11:50	Перерыв
11:50-13:00	ПХД
13:00-13:10	Перерыв
13:10-14:20	ПХД
14:20-14:30	Перерыв
14:30-15:00	Обед
15:00-15:10	Перерыв
15:10-16:00	ПХД
16:00-16:10	Перерыв
16:10-18:10	Фильм (Шеринг)
18:10-18:20	Перерыв
18:20-19:20	Группа самопомощи
19:20-19:50	Ужин
19:50-20:00	Перерыв
20:00-20:30	Самоанализ
20:30-21:20	Сдача Самоанализа
21:20-21:30	Перерыв
21:30-22:00	Чаепитие / Собрание шефов
22:00-22:10	Уборка после чаепития
22:10-22:20	Перерыв
22:20-23:00	Итоги дня
23:00-23:55	Водные процедуры. Подготовка ко сну
23:55	ОТБОЙ (режим ночной тишины)