понедельник		среда		пятница	
7.20	*Подъём*	*7.20*	*Подъём*	*7.20*	*Подъём*
7.25-7.45	*Зарядка*	*7.25-7.45*	*Зарядка*	*7.25-7.45*	*Зарядка*
7.45-8.00	*Личная гигиена*	*7.45-8.00*	*Личная гигиена*	*7.45-8.00*	*Личная гигиена*
8.00-8.10	*Медитация, настрой, разнарядка*	*8.00-8.10*	*Медитация, настрой, разнарядка*	*8.00-8.10*	*Медитация, настрой, разнарядка*
8.10-8.50	*Завтрак*	*8.10-8.50*	*Завтрак*	*8.10-8.50*	*Завтрак*
8.50-9.00	*Перерыв*	*8.50-9.00*	*Перерыв*	*8.50-9.00*	*Перерыв*
9.00-11.00	*Мониторинг*	*9.00-10.35*	*Консультативный блок*	*9.00-10.20*	*Лекция*
11.00-11.10	*Перерыв*	*10-35-11.00*	*Игра*	*10.20-11.00*	*Понимание чувств*
11.10-12.30	*Хоз. работы*	*11-00-11.10*	*Перерыв*	*11.00-11.10*	*Перерыв*
12.30-12.40	*Перерыв*	*11-10-12.30*	*Хоз. работы*	*11.10-12.30*	*Хоз. работы*
12.40-13.05	*Обливания*	*12-30-12.40*	*Перерыв*	*12.30-12.40*	*Перерыв*
13.05-14.00	*Обед*	*12-40-13.05*	*Обливания*	*12.40-13.05*	*Обливания*
14.00-14.10	*Перерыв*	*13-05-14.00*	*Обед*	*13.05-14.00*	*Обед*
14.10-15.00	*Релакс*	*14.00-15.25*	*Спорт мероприятие*	*14.00-14.10*	*Перерыв*
16.30-16.40	*Перерыв*	*15-25-16.30*	*Шаги*	*15.25-16.30*	*Шаги*
16.40-17.30	*Шаги*	*16-30-16.40*	*Перерыв*	*16.30-16.40*	*Перерыв*
17.30-17-40	*Перерыв*	*16-40-17.30*	*Шаги*	*16.40-17.30*	*Шаги*
17.40-18-30	*Шаги*	*17-30-17.40*	*Перерыв*	*17.30-17.40*	*Перерыв*
18.30-19-10	*Ужин*	*17-40-18.30*	*Шаги*	*17.40-18.30*	*Шаги*
19.10-19-20	*Перерыв*	*18-30-19.10*	*Ужин*	*18.30-19.10*	*Ужин*
19.20-20-20	*Спонсорский*	*19-10-19.20*	*Перерыв*	*19.10-19.20*	*Перерыв*
20.20-20-40	*Сампо*	*19-20-20.20*	*Т-группа*	*19.20-20.20*	*Игра*
20.40-20-50	*Перерыв*	*20-20-20.40*	*Сампо*	*20.20-20.40*	*Сампо*
20.50-22-50	*Анализ чувств*	*20-40-20.50*	*Перерыв*	*20.40-20.50*	*Перерыв*
22.50-23-00	*Проверка анализа чувств*	*20-50-22.50*	*Анализ чувств*	*20.50-22.50*	*Анализ чувств*
23.00-23-20	*Перерыв*	*22-50-23.00*	*Проверка анализа чувств*	*22.50-23.00*	*Проверка анализа чувств*
		23-00-23.20	*Перерыв*	*23.00-23.20*	*Перерыв*
23.30-23.45 Итоги, вечернее правило, отбой					

вторник		четверг	
7.20	*Подъём*	*7.20*	*Подъём*
7.25-7.45	*Зарядка*	*7.25-7.45*	*Зарядка*
7.45-8.00	*Личная гигиена*	*7.45-8.00*	*Личная гигиена*
8.00-8.10	*Медитация, настрой, разнарядка*	*8.00-8.10*	*Медитация, настрой, разнарядка*
8.10-8.50	*Завтрак*	*8.10-8.50*	*Завтрак*
8.50-9.00	*Перерыв*	*8.50-9.00*	*Перерыв*
9.00-11.00	*Лекции*	*9.00-11.00*	*Видеолекция*
11.00-11.10	*Перерыв*	*11.00-11.10*	*Перерыв*
11.10-12.30	*Хоз. Работы*	*11.10-12.30*	*Хоз. Работы*
12.30-12.40	*Перерыв*	*12.30-12.40*	*Перерыв*
12.40-13.05	*Сампо*	*12.40-13.05*	*Сампо*
13.05-14.00	*Обед*	*13.05-14.00*	*Обед*
14.00-14.10	*Перерыв*	*14.00-14.10*	*Перерыв*
14.10-15.00	*Релакс*	*14.10-15.00*	*Релакс*
15.00-15.15	*Танец после релакса*	*15.00-15.15*	*Танец после релакса*
15.15-15.30	*Перерыв*	*15.15-15.30*	*Сампо*
15.30-18.20	*Баня*	*15.30-18.00*	*Баня*
18.20-18-30	*Сампо*	*18.00-18.30*	*Сампо*
18.30-19-20	*Ужин*	*18.30-19.10*	*Ужин*
19.20-19.30	*Перерыв*	*19.10-19.20*	*Перерыв*
19.30-20.20	*Консультативный блок*	*19.20-19.30*	*Сампо*
20.20-20.40	*Сампо*	*19.30-20.20*	*Консультативный блок*
20.40-20.50	*Перерыв*	*20.20-20.40*	*Сампо*
20.50-22.50	*Группы*	*20.40-20.50*	*Перерыв*
22.50-23.00	*Проверка анализа чувств*	*20.50-22.50*	*Группы*
23.00-23.20	*Перерыв*	*22.50-23.00*	*Проверка анализа чувств*
		23.00-23.20	*Перерыв*
23.30-23.45 Итоги, вечернее правило, отбой			

суббота		воскресенье	
7.20	*Подъём*	*9.00*	*Подъем*
7.25-7.45	*Зарядка*	*9.05-9.30*	*Личная гигиена*
7.45-8.00	*Личная гигиена*	*9.30-9.40*	*Медитация, настрой, разнарядка*
8.00-8.10	*Медитация, настрой, разнарядка*	*9.40-10.25*	*Завтрак*
8.10-8.50	*Завтрак*	*10.25-10.35*	*Перерыв*
8.50-9.00	*Перерыв*	*10.35-12.30*	*Спорт*
9.00-9.30	*Консультативный блок*	*12.30-12.40*	*Перерыв*
9.30-10.30	*Лекция*	*12.40-13.05*	*Сампо*
10.30-10.40	*Перерыв*	*13.05-14.00*	*Обед*
10.40-12.40	*Спорт*	*14.00-14.10*	*Перерыв*
12.40-14.00	*Обед*	*14.00-15.25*	*Спорт мероприятия*
14.00-14.10	*Перерыв*	*15.25-17.20*	*Игры*
14.10-15.00	*Релакс*	*17.20-17.30*	*Перерыв*
15.00-15.15	*Танец после релакса*	*17.30-18.30*	*Соло*
15.15-15.30	*Сампо*	*18.30-19.10*	*Ужин*
15.30-18.20	*Баня*	*19.10-19.20*	*Перерыв*
18.20-18.30	*Сампо*	*19.20-20.40*	*Консультативный блок*
18.30-19.10	*Ужин*	*20.40-22.40*	*Анализ чувств*
19.10-19.20	*Перерыв*	*22.40-23.00*	*Проверка анализа чувств*
19.20-19.30	*Сампо*	*23.00-23.20*	*Перерыв*
19.30-20.20	*Консультативный блок*	**23.30-23.45 Итоги, вечернее правило, отбой**	
20.20-20.40	*Сампо*		
20.40-20.50	*Перерыв*		
20.50-22.20	*Группы*		
22.20-22.30	*Проверка анализа чувств*		
22.30-00.10	*Художественный фильм*		
00.10-00.25	*Перерыв*		
00.35-00.50 Итоги, вечернее правило, отбой			