

ОМРА 1

**Будни:**

| <b>Время:</b> | <b>Мероприятия:</b> |
|---------------|---------------------|
| 7-00          | Подъем              |
| 7-10          | Зарядка             |
| 7-30          | Обливание           |
| 8-00          | Завтрак             |
| 8-20          | Перерыв             |
| 8-30          | ННД                 |
| 9-00          | Шаги                |
| 11-00         | Чай                 |
| 11-10         | Перерыв             |
| 11-20         | Труды               |
| 13-10         | Обед                |
| 13-35         | Перерыв             |
| 13-50         | ЗПУА                |
| 15-00         | ЛФК                 |
| 15-20         | Перерыв             |
| 15-30         | Лекция              |
| 16-30         | Чай                 |
| 16-45         | Перерыв             |
| 16-55         | Группа              |
| 18-00         | Ужин                |
| 18-20         | Перерыв             |
| 18-45         | Совесь              |
| 19-15         | Спорт.час           |
| 20-00         | Перерыв             |
| 20-10         | АЧ                  |
| 21-50         | Свободное время     |
| 22-20         | Чай                 |
| 22-30         | Перерыв             |
| 22-40         | Вечернее время      |
| 22-55         | Отбой               |

**Воскресенье:**

| <b>Время:</b> | <b>Мероприятия:</b> |
|---------------|---------------------|
| 7-30          | Подъем              |
| 7-40          | Зарядка             |
| 8-00          | Завтрак             |
| 8-20          | Перерыв             |
| 8-30          | ННД                 |
| 8-50          | Медитация           |
| 9-30          | Чай                 |
| 9-40          | Перерыв             |
| 9-50          | Труды               |
| 11-30         | Перерыв             |
| 13-00         | Обед                |
| 13-25         | Перерыв             |
| 13-40         | Фильм               |
| 15-20         | Чай                 |
| 15-30         | Перерыв             |
| 15-40         | Фильм               |
| 18-00         | Ужин                |
| 18-20         | Перерыв             |
| 18-30         | Группа              |
| 19-30         | Перерыв             |
| 19-40         | АЧ                  |
| 21-00         | Перерыв             |
| 21-10         | Игры                |
| 22-00         | Чай                 |
| 22-15         | Перерыв             |
| 22-25         | Свободное время     |
| 23-00         | Отбой               |