

PLAN DNIA

NA ZGRUPOWANIU UKSJ „NIPPON” OLSZTYN

Godzina	Treść	Uwagi
7:00	Pobudka	
7:10	Rozruch poranny	
8:30	Śniadanie	
	Trening przedpołudniowy	
	Zajęcia dodatkowe	
13:30	Obiad	
14:00	Cisza poobiednia	
	Trening popołudniowy	
	Zajęcia dodatkowe	
18:30	Kolacja	
20:00	Trening wieczorny	
21:30	Toaleta wieczorna	
22:00	Cisza nocna	