**РАСПИСАНИЕ НЕДЕЛИ КУРСА-ДЕТОКС**

**Понедельник**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр свидетельства или мотивационного ролика

- 08.30 – 10.00 – персональные занятия

- 10.15 – 12.45 – трудотерапия

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 16.00 – групповые занятия,

- 16.00 – 18.45 – трудотерапия

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 21.00 – молитвенное служение

- 21.00 – 21.30 – личное время

- 21.30 – 22.45 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Вторник**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр свидетельства или мотивационного ролика

- 08.30 – 10.00 – персональные занятия

- 10.15 – 12.45 – трудотерапия

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 16.00 – групповые занятия,

- 16.00 – 18.45 – трудотерапия

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 21.00 – богослужение (короткая видео проповедь или приезд спикера- общение веры)

- 21.00 – 21.30 – личное время

- 21.30 – 22.45 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Среда**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр мотивационного ролика

- 08.30 – 10.00 – персональные занятия

- 10.30 – 12.45 – ПАС (Психологическая Арт Студия)

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 15.00 – просмотр видеоролика про вред алкоголя

- 15.00 – 16.45 – баня

- 17.00 – 19.00 – свободное время

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 21.00 – богослужение (длинная видео проповедь или приезд спикера)

- 21.00 – 21.30 – личное время

- 21.30 – 22.45 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Четверг**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр свидетельства или мотивационного ролика

- 08.30 – 10.00 – персональные занятия

- 10.15 – 12.45 – трудотерапия

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 16.00 – групповые занятия,

- 16.00 – 18.45 – трудотерапия

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 21.00 – группа поддержки

- 21.00 – 21.30 – личное время

- 21.30 – 22.45 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Пятница**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр свидетельства или мотивационного ролика

- 08.30 – 10.00 – персональные занятия

- 10.15 – 12.45 – трудотерапия

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 16.00 – групповые занятия,

- 16.00 – 18.45 – трудотерапия

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 21.00 – общение веры

- 21.00 – 21.30 – личное время

- 21.30 – 22.45 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Суббота**

- 06.00 – общий подъем

- 06.10 – 06.30 – зарядка

- 06.30 – 07.00 – умывание, заправка кроватей

- 07.00 – 07.30 – завтрак

- 07.30 – 08.15 – молитва, просмотр мотивационного ролика

- 08.30 – 12.45 – трудотерапия

- 13.00 – 14.00 – обед

- 14.00 – 15.00 – просмотр видеоролика про вред алкоголя

- 15.00 – 16.45 – баня, игровая комната

- 19.00 – 19.30 – ужин

- 19.30 – 22.00 – просмотр фильма

- 22.00 – 23.00 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой

**Воскресение**

- 09.00 – общий подъём

- 09.00 – 09.30 – умывание, заправка кроватей

- 09.30 – 10.00 – завтрак

- 10.00 – 10.45 – молитва, просмотр мотивационного ролика

- 11.00 – 13.00 – игровая комната

- 13.00 – 15.00 – обед, отдых

- 15.00 – 17.30 – видео проповедь, онлайн

- 17.30 – 18.00 – личное время

- 18.00 – 19.30 – просмотр фильма

- 19.30 – 20.00 – ужин

- 21.00 – 23.00 – домашнее задание, заполнение дневников

- 23.00 – отбой.