

# HARMONOGRAM DŇA JPT24

- 7:30 – budíček, rozcvička
- 7:45 – modlitby
- 8:00 – raňajky
- 9:00 - program
- 12:30 – obed
- 13:10 – siesta
- 14:40 – program
- 17:15 – omša \*
- 18:00 – večera
- 19:30 – program
- 22:00 – modlitby
- 22:15 – hygiena
- 22:30 – spánok

\* omšu je možné posunúť v program aj počas siesty po obede

