

## LUNES A VIERNES

|         |                |
|---------|----------------|
| 07:00 H | Despertar      |
| 07:30 H | Desayuno       |
| 08:30 H | Colegio        |
| 09:45 H | Recreo         |
| 10:00 H | Colegio        |
| 13:00 H | Almuerzo       |
| 14:00 H | Colegio        |
| 16:00 H | Tenis          |
| 17:00 H | Fitness        |
| 18:00 H | Tiempo libre   |
| 19:30 H | Cena           |
| 20:30 H | Deberes        |
| 21:30 H | Tiempo libre   |
| 22:00 H | Hora de dormir |

## SÁBADO

|         |                  |
|---------|------------------|
| 08:00 H | Despertar        |
| 08:30 H | Desayuno         |
| 09:00 H | Calentamiento    |
| 09:15 H | Tennis / Ranking |
| 11:00 H | Ducha y descanso |
| 13:00 H | Almuerzo         |
| 14:30 H | Tiempo libre     |
| 17:00 H | Actividades      |
| 20:00 H | Cena             |
| 21:00 H | Tiempo libre     |
| 23:00 H | Hora de dormir   |

## DOMINGO

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 09:00 H | Despertar               |
| 09:30 H | Desayuno y tiempo libre |
| 11:00 H | Actividades             |
| 14:00 H | Almuerzo                |
| 15:00 H | Tiempo libre            |
| 20:00 H | Cena                    |
| 21:00 H | Tiempo libre            |
| 22:00 H | Hora de dormir          |