

7:00 - 11:00	11:00 - 9:00	9:00 - 8:00	8:00 - 5:30	5h30 - 4:30	4:30 - 2:30	2:30 - 1:30	1:30 - 11:30	11:30 - 11:00	11:00 - 09:00	09:00 - 08:30	08:30 - 7:30
نوم	السمر	العشاء	البيت	استراحة	تحريك	غذاء	رياضة	استراحة	ويب	دائرة الصباح	الافطار
					رياضة		تحريك		ورش		
					ويب		رياضة		تحريك		
	رحلة								رحلة		
	السمر	العشاء	البيت	استراحة	تحريك	غذاء	ورش	استراحة	رياضة		
					رياضة		ورش		تحريك		
					تحريك		ويب		رياضة		
					رياضة		تحريك		ويب		
					رياضة		ورش		تحريك		
					تحريك		ورش		ويب		
					رياضة		تحريك		ورش		