**Распорядок дня отдыхающих**

**в** **федеральном государственном казенном учреждении**

**"Санаторий "Пестово" ФТС России"**

|  |
| --- |
|  |

| **ВРЕМЯ** | **РАСПОРЯДОК ДНЯ** |
| --- | --- |
| **7-00** |  Подъем |
| **7-30 - 8-00** |  Утренняя гигиеническая гимнастика |
| **9-00 – 10-00** |  Завтрак |
| **8-30 – 12-00** | Консультации врачей, лечебно-диагностические процедуры |
| **12-00 - 13-00** | Прием кислородного коктейля |
| **13-00 – 14-00** |  Обед |
| **14-00 – 15-30** |  Консультации врачей, лечебно-диагностические процедуры |
| **16-00 – 17-00** |  Час отдыха |
| **17-00 – 22-00** |  Культурно – массовые и спортивные мероприятия |
| **18-00 – 19-00** |  Ужин |
| **22-00 – 23-00** |  Подготовка ко сну |
| **23-00 - 7-00** | сон |