



# GIORNATA TIPO

<b>SVEGLIA</b>	<b>8.00</b>
<b>COLAZIONE</b>	<b>8.30</b>
<b>ALLENAMENTO</b>	<b>9.30 - 11.30</b>
<b>MINDFULNESS</b>	<b>11.30</b>
<b>PRANZO</b>	<b>12.30</b>
<b>RELAX &amp; GIOCHI</b>	<b>14.00 - 15.30</b>
<b>ALLENAMENTO</b>	<b>16.00 - 18.00</b>
<b>CENA</b>	<b>19.00</b>
<b>ATTIVITA' SERALI</b>	<b>20.30</b>
<b>LUCI SPENTE</b>	<b>22.30</b>