



# FFC

## РАСПОРЯДОК ДНЯ « KUDOEST 2017 »

|              |   |
|--------------|---|
| 8.00         | Подъём                                  |
| 8.00-8.30    | Зарядка                                 |
| 8.30-9.00    | Водные процедуры, подготовка к завтраку |
| 9.00-9.30    | Завтрак                                 |
| 9.30-11.00   | Уборка комнат, подготовка к тренировке  |
| 11.00-12.30  | Дневная тренировка                      |
| 12.30-13.00  | Водные процедуры, подготовка к обеду    |
| 13.00-13.30  | Обед                                    |
| 14.00- 16.00 | Тихий час                               |
| 17.00-18.30  | Вечерняя тренировка                     |
| 18.30-19.00  | Водные процедуры, подготовка к ужину    |
| 19.00-19.30  | Ужин                                    |
| 19.30-20.30  | Свободное время                         |
| 20.30-21.30  | Бассейн                                 |
| 22.00        | Отбой                                   |

**Распорядок дня предварительный, в первые дни лагеря возможна корректировка. При необходимости для получения информации свяжитесь с вашим тренером!**

Тренера:

- Евгений Литвинов, +372 5296 157, [jevgeni.litvinov@mail.ee](mailto:jevgeni.litvinov@mail.ee)
- Роман Варсанович, +372 5144 876, [roman.varsanovits@gmail.com](mailto:roman.varsanovits@gmail.com).
- Максим Малышев, +372 5213 619, [makssim1980@mail.ru](mailto:makssim1980@mail.ru)

---

MTÜ First Fighting Club  
Punane 69  
13619 Tallinn  
Estonia

Reg.kood 80359301  
Swedbank a/a 221058024312

Tel +372 58888835 [igorkudo@mail.ru](mailto:igorkudo@mail.ru)  
Tel +372 5659797  
Tel +372 5078977 [edwardkudo@mail.ru](mailto:edwardkudo@mail.ru)  
[www.ffclub.ee](http://www.ffclub.ee)