

湖南文理学院作息时间表

起 床	6: 00
晨 练	6: 00—6: 30
早 餐	6: 30—7: 00
英语早读	7: 00—7: 50
第一节课	8: 00—8: 45
第二节课	8: 55—9: 40
第三节课	10: 00—10: 45
第四节课	10: 55—11: 40
午 休	12: 30—14: 30
第五节课	14: 30—15: 15
第六节课	15: 25—16: 10
第七节课	16: 30—17: 15
第八节课	17: 25—18: 10
晚 餐	18: 10—19: 00
第九节课	19: 00—19: 45
第十节课	19: 55—20: 40
第十一节课	20: 50—21: 35
就 寝	22: 00

说明：如晚上有课，请参照第九、十、十一节作息时间表上课。

2022 年 9 月 15 日