

HORAIRE D'UNE JOURNÉE À LA MAISON

Date : _____

Nom : _____

HEURE	ACTIVITÉ	Planification : Choisis les moments appropriés pour toi afin de réaliser tes objectifs. (Un bon truc pour ne pas procrastiner!)
9h à 10h	Réveil Déjeuner(libre) Relax	
10h à 11h30	Lecture ou plan de travail	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
11h30 à 12h30	Dîner	
12h30 à 13h30	Lecture ou plan de travail	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
13h30 à 14h30	Sport et activités extérieures	

14h30 à 15h30	Lecture ou plan de travail	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
15h30	Fin de la journée (Divertissement)	

Espace de commentaires de la semaine