



Réaliser son relevé d'activité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h							
6h30							
7h							
7h30							
8h							
8h30							
9h							
9h30							
10h							
10h30							
11h							
11h30							
12h							
12h30							
13h							
13h30							
14h							
14h30							
15h							
15h30							
16h							
16h30							
17h							
17h30							
18h							
18h30							
19h							
19h30							
20h							
20h30							
21h							
21h30							
22h							
22h30							

- 1. Repos
- 2. Détente
- 3. Sport
- 4. Maison
- 6. Hygiène et beauté

- 7. Famille
- 8. Travail
- 9. Courses
- 10. Bénévolat
- 11. Divers