



FICHE TECHNIQUE

Grille d'analyse du temps

1 repos, 2 Détente/loisirs, 3 Sport, 4 Maison, 5 Repas, 6 Toilette, 7 Famille, 8 Travail/bénévolat, 9 Courses, 10 Divers.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							