

Programme journalier



1. Rédigez le déroulement de votre journée pour un jour de semaine habituel à la maison.
2. Planifiez des pauses. Décrivez également leur durée et la façon de les faire.

6.00- 7.00	
7.00- 8.00	
8.00- 9.00	
9.00- 10.00	
10.00- 11.00	
11.00- 12.00	
12.00- 13.00	
13.00- 14.00	
14.00- 15.00	
15.00- 16.00	
16.00- 17.00	
17.00- 18.00	
18.00- 19.00	
19.00- 20.00	
20.00- 21.00	
21.00- 22.00	
22.00- 23.00	
23.00- 24.00	