

## **REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES**



Exercez-vous à instaurer une routine quotidienne à l'aide de la grille ci-dessous (ex. heures de lever et de coucher, de repas, d'activités physiques, de travail, de détente, etc.)

Semaine du : \_\_\_\_\_

<b>HEURE</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE</b>
6h – 7h							
7h – 8h							
8h – 9h							
9h – 10h							
10h – 11h							
11h – 12h							
12h – 13h							

13h – 15h							
14h – 15h							
15h – 16h							
16h – 17h							
17h- 18h							
18h – 19h							
19h- 20h							
20h – 21h							
21h – 22h							
22h – 24h							
00h – 6h							