

PROGRAMAÇÃO DIÁRIA									
	Hora	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	
	07h0	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	Acordar/Tomar Remédio	
	7:30	Café/Louça	Café/Louça	Café/Louça	Café/Louça	Café/Louça	Café/Louça	Café/Louça	
	8:00	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	
	8:30	Estudo	Banheiro	Estudo	Estudo		Estudo	Banheiro	
	9:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	9:30	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	10:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	10:30	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	11:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	11:30	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		Estudo	Estudo	
	12:00	Almoço	Almoço	Almoço			Almoço	Almoço	
	12:30	Almoço	Almoço	Almoço			Almoço	Almoço	
	13:00	Almoço	Almoço	Almoço			Almoço	Almoço	
	13:30	Almoço	Almoço	Almoço			Almoço	Almoço	
	14:00	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	14:30	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	15:00	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	15:30	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	16:00	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	16:30	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	17:00	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	17:30	Estudo	Estudo	Estudo			Estudo	Estudo	
	18:00	Pré-Treino	Pré-Treino	Pré-Treino			Pré-Treino	Pré-Treino	
	18:30	Exercício	Exercício	Exercício			Exercício	Exercício	
	19:00	Exercício	Exercício	Exercício			Exercício	Exercício	
	19:30	Exercício	Exercício	Exercício			Exercício	Exercício	
	20:00	Janta/Louça	Janta/Louça	Janta/Louça			Janta/Louça	Janta/Louça	
	20:30	Lazer	Lazer	Lazer			Lazer	Lazer	
	21:00	Lazer	Lazer	Lazer			Lazer	Lazer	
	21:30	Lazer	Lazer	Lazer			Lazer	Lazer	
	22:30	Dormir	Dormir	Dormir			Dormir	Dormir	