

## PROGRAMAÇÃO DIÁRIA

	Hora	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
	07h0	Acordar/Tomar Remédio						
	7:30	Café/Louça						
	8:00	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