

# Planner semanal

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
7:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Dormir	Dormir
9:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Dormir	Dormir
10:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Dormir	Dormir
11:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Dormir	Dormir
12:30	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Almoço	Almoço
13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Banho	Banho
14:00	Banho premium	Banho e cuidado com os pés	Banho	Banho	Banho e unhas	Estudo	Estudo
15:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
16:00	Academia	Academia	Psicóloga	Academia	Futvôlei	Momento Autocuidado	Momento Autocuidado
17:00	Tempo Livre	Tempo Livre	Yoga	Tempo Livre	Tempo Livre	Momento Autocuidado/ Tempo Livre	Momento Autocuidado/ Tempo Livre
18:00	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Tempo Livre/ Sair com as amigas	Tempo Livre/ Sair com as amigas
19:00	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Cursinho	Tempo Livre	Banho e janta
20:00	Banho e janta	Banho e janta	Banho e janta	Banho e janta	Banho e janta	Banho e janta	Tempo Livre
21:00	Organização mochila e dormir	Organização mochila e dormir	Organização mochila e dormir	Organização mochila e dormir	Organização mochila e dormir	Dormir	Organização mochila e dormir