

# PLANIFICA A TUA SEMANA

PLANIFICA A TUA SEMANA							MÊS	
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
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 - 00:00								
NOTAS								

# PLANIFICA A TUA SEMANA

PLANIFICA A TUA SEMANA							MÊS	
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
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 - 00:00								
NOTAS								