



## TABELA DE ROTINA

Primeiro anote todas as atividades que você faz durante a semana, como supermercado, trabalho, tarefas da casa, etc... e Depois complete com OS EXERCÍCIOS VISUAIS QUE VOCÊ IRÁ PRATICAR NESTES DIAS E HORÁRIOS

Horários/ Dias da Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
 Ao acordar							
 Manhã							
 Hora do Almoço							
 Tarde							
 Noite							
 Ao dormir							