



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							

