

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
BERENAR							
MIG MATÍ							
DINAR							
MIG CAPVESPRE							
SOPAR							
ENTRE MENJADES							

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ACTIVITAT							
DURADA							
INTENSITAT	★ ★ ★						
HORES DE SON							