

AFROLIFE DE CHACHA - CALENDRIER HEBDOMA

JOURS / HEURES	00:00 - 07:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
LUNDI	SOMMEIL	SALLE BEAUTE BAIN	P E T I T D E J E C O L E M I N I	T R A J E T R A V A I L	TRAVAIL			
MARDI								
MERCREDI								
JEUDI								
VENREDI								
SAMEDI	SORTIE / DETENTE / SOMMEIL	GRASSE MATINÉE (RS / TV)		CLEAN HOME / DEVOIR MIMI		DÉJEUNER		
DIMANCHE		GRASSE MATINÉE (RS / TV)	SPORT	HAIR CARE	POST VIDÉO	DÉJEUNER		

ACTIVITÉS	HEURES
SOMMEIL	42
BIEN ÊTRE	26
TRAVAIL	37,5
BLOGGING	13 - 18
CLEAN	4

CALENDRIER DE GESTION DU TEMPS

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00
TRAVAIL			R E C U P E R E R E M I M I /	REPAS	M I M I	PREP POST BLOG		TV		
				REPAS		CLEAN	CHILL	PREP POST BLOG		
				REPAS		PREP VIDEO				
				REPAS		CLEAN	SPORT	CHILL (RS / BEAUTÉ)		
				RESTO / SORTIE / DETENTE						
SORTIE / MONTAGE VIDÉO				POST BLOG	DINER / RESTO		CHILL (RS / TV)			
SORTIE / PARENTS				REPAS	COIFFURE / BEAUTÉ		BUJO / ORGANISATION SEMAINE			