

RAIXO-X SEMANAL – ANOTE NA TABELA TODAS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS. – SEMANA Nº ____

(__/__/__ à __/__/__)

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
05h00							
05h30							
06h00							
06h30							
07h00							
07h30							
08h00							
08h30							
09h00							
09h30							
10h00							
10h30							
11h00							
11h30							
12h00							
12h30							
13h00							
13h30							
14h00							
14h30							
15h00							
15h30							
16h00							
16h30							
17h00							
17h30							
18h00							
18h30							
19h00							
19h30							
20h00							
20h30							
21h00							
21h30							
22h00							
22h30							
23h00							