

Cas pratique

Planning hebdomadaire: semaine du 7.1.2019 au 13.1.2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h00	Exercice de détente				Exercice de détente		
7h00				Aller à pied au travail			
8h00							
9h00	Pause pomme 😊			Réunion debout		Petit-déjeuner avec des amis	Faire la grasse matinée 😊
10h00		Pause-café avec l'équipe					Brunch
11h00			😊				
12h00	Pause-déjeuner 😊	Natation	Pause-déjeuner	Pause-déjeuner	Pause-déjeuner 😊		
13h00	Promenade				Promenade		Excursion au soleil
14h00				😊			
15h00				Pause-café avec l'équipe			
16h00							
17h00						😊	
18h00				😊	Temps pour moi	Soirée familiale	
19h00	Jogging	Zumba	Dîner avec son partenaire		Discussion autour d'une fondue		Temps pour moi