

REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Date : Du _____ Au _____

Note : Coter de 0 à 10 le degré de plaisir (P) et de maîtrise (M) à côté de chaque activité
(0 = absence, 10 = maximale)

HEURE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6-7h							
7-8h							
8-9h							
9-10h							
10-11h							
11-12h							
12-13h							
13-14h							
14-15h							
15-16h							
16-17h							
17-18h							
18-19h							
19-21h							
21-24h							
00-6h							