

APENAS CURSO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula	Redação	Descanso
8:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula		
9:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula		Estudo
10:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula		
11:00	Aula	Aula	Aula	Aula	Aula		
12:00	Almoço					Almoço	
13:00	Almoço					Almoço	
14:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
15:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
16:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
17:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
18:00	Atividade física e outros compromissos					Descanso	
19:00	Jantar						
20:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		
21:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo		
22:00	Leitura de livro ou atualidades						
23:00	Descanso						
0:00	Descanso						