

Planning de pauses personnelles

	lundi	mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
7h	Lever Préparation Moi-enfants	idem	idem	idem	idem
8h	Départ- dépose enfants école	Départ- dépose enfants école	Départ- dépose enfants c/mamie	Départ- dépose enfants école	Départ- dépose enfants école
8h30	travail	Travail	Travail	travail	travail
13h	Déjeuner dans le parc (si beau temps sinon bureau)	Déjeuner avec Cécile	Déjeuner seule	Déjeuner seule puis marche	Déjeuner avec Claire
14h	travail	travail	travail	travail	RTT - 1 vendredi sur 3 - piscine ou coiffeur etc...
16h	Pause respirations dehors	Pause envoi sms à Marco	Pause sieste flash	Pause respirations	RV nutritionniste 1 fois /ts les 3sem !
16h10	travail	travail	travail	travail	Retour tranquille !!
17h30	Retour école surv travail scolaire	Retour école surv travail scolaire bains enfants	discussion avec mamie retour	Retour école surv travail scolaire bains enfants	Retour école surv travail scolaire bains enfants
19h30	Dîner en famille Coucher enf	Yoga	Dîner en famille histoire enf	Dîner en famille Coucher enf	Sortie dîner couple + ...
21h	lecture	dîner seule au retour	Un bon film tous les 2	conjt au sport... repassage !!	Soirée couple