Ma semaine sport et école

STALLION SPORT CLUB

Planificateur à remplir le dimanche, en famille

Jour	École : devoirs et examens	Sport : pratique ou match	Coucher
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Trois repères pour une semaine équilibrée

- Les devoirs d'abord : 30 à 45 minutes avant de partir à l'entraînement.
- Le sac de sport se prépare la veille.
- Le sommeil : 9 à 11 heures (6 à 13 ans), 8 à 10 heures (14 à 17 ans).