

AGENDA JOURNALIER / CHECK LIST

Jour _____ Date _____ Mois _____

7 :00
7 :30
8 :00
8 :30
9 :00
9 :30
10 :00
10 :30
11 :00
11 :30
12 :00
12 :30
13 :00
13 :30
14 :00
14 :30
15 :00
15 :30
16 :00
16 :30
17 :00
17 :30
18 :30
19 :00
19 :30
20 :00
20 :30
21 :00
21 :30
22 :00

Contacts du jour :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

30 MIN DE SPORT

30 MIN DE DP

MINIMUM 6H DE SOMMEIL

Nombre de ventes : _____

Nombre de POA : _____

Nombre de Story : _____

Nombre de Live : _____

Nombre de Post

(Groupe ou mur ou Insta : _____)

MES NOTES :
