ROUTINE DU MATIN

	L	M	M	J	V	S	D
Brossage de dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
S'habiller de la tête aux pieds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Coiffage + Maquillage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Petit-Déjeuner avec Chloé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habiller Chloé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DU MATIN

	L	M	M	J	V	S	D
Brossage de dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
S'habiller de la tête aux pieds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Coiffage + Maquillage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Petit-Déjeuner avec Chloé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habiller Chloé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DU MIDI

	L	M	M	J	V	S	D
Faire tourner de linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer un Hot Spot en 2 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Désencombrer une pièce en 5 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer la litière	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DU MIDI

	L	M	M	J	V	S	D
Faire tourner de linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer un Hot Spot en 2 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Désencombrer une pièce en 5 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer la litière	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DE L'APRES-MIDI

	L	M	M	J	V	S	D
Nettoyer un Hot Spot en 2 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passer 15 min dans la zone de la semaine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bullet Journal & administratif	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer le repas du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer le repas du lendemain midi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mettre le linge au sèche-linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DE L'APRES-MIDI

	L	M	M	J	V	S	D
Nettoyer un Hot Spot en 2 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passer 15 min dans la zone de la semaine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bullet Journal & administratif	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer le repas du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer le repas du lendemain midi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mettre le linge au sèche-linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DU SOIR

	L	M	M	J	V	S	D
Remplir le lave vaisselle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer l'évier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer le plan de travail	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les torchons et essuie-main	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plier et ranger le linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer mes vêtements pour demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer les vêtements de Chloé pour demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mettre le linge au sale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lavage de dents + Pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Histoire du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chloé au dodo avant 20h30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maman au dodo avant 23h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE DU SOIR

	L	M	M	J	V	S	D
Remplir le lave vaisselle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer l'évier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer le plan de travail	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les torchons et essuie-main	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plier et ranger le linge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer mes vêtements pour demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer les vêtements de Chloé pour demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mettre le linge au sale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lavage de dents + Pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Histoire du soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chloé au dodo avant 20h30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maman au dodo avant 23h	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE HEBDO

	L	M	M	J	V	S	D
Préparer la liste de courses	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer menus de la semaine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vider les poubelles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer intérieur WC	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les draps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les serviettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passer l'aspirateur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Laver les sols	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROUTINE HEBDO

	L	M	M	J	V	S	D
Préparer la liste de courses	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Préparer menus de la semaine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vider les poubelles	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettoyer intérieur WC	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les draps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Changer les serviettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passer l'aspirateur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Laver les sols	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐