Vif Vivons en forme

Je me lève à

Je me couche avant

	Durée moyenne du sommeil
J'ai entre 4 et 5 ans	11h00 -12h00
J'ai entre 6 et 7 ans	10h30 - 11h00
J'ai entre 8 et 10 ans	10h00 - 10h30
J'ai plus de 11 ans	9h00 - 10h00

Les Ateliers Vif

Sommeil

Vivons en forme

	6h00	6h30	7h00	7h30	8h00	8h30
J'ai entre 4 et 5 ans	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30
J'ai entre 6 et 7 ans	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30
J'ai entre 8 et 10 ans	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00
J'ai plus de 11 ans	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30