

ORIENT *Arte*

orientar-t.com

Hora de levantarse:

Antes de empezar: Aséate, desayuna, recoge la cocina, haz la cama y prepara tu habitación para ponerte a trabajar !

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

30 MINUTOS INTENSOS Y 5 MINUTOS DE DESCANSO