

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## LUNES

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## MARTES

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## MIÉRCOLES

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## JUEVES

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## VIERNES

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## SÁBADO

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

# ¡Estructúrate!

#ÁvalonteCuida  
#QuédateEncasa

## DOMINGO

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30