

**METAS DA SEMANA**

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• SEGUNDA

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• TERÇA

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• QUARTA

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• QUINTA

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• SEXTA

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• SÁBADO

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○

• DOMINGO

----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○  
----- ○