comment economiser.fr

À quelle heure vos enfants doivent aller au lit ?

Âge	Heure du réveil						
	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30
	Heure du coucher						
5	18:45	19:00	19:15	19:30	19:30	20:15	20:30
6	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30
7	19:15	19:15	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45
8	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
9	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15
10	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
11	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
12	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr