

فرم ثبت فعالیت های هفتگی

ایام هفته ساعت	شنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	یکشنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	دوشنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	سه شنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	چهارشنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	پنج شنبه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)	جمعه لذت (۰-۱۰) تسلط (۰-۱۰)
۸-۹							
۹-۱۰							
۱۰-۱۱							
۱۱-۱۲							
۱۲-۱۳							
۱۳-۱۴							
۱۴-۱۵							
۱۵-۱۶							
۱۶-۱۷							
۱۷-۱۸							
۱۸-۱۹							
۱۹-۲۰							
۲۰-۲۱							
۲۱-۲۲							
۲۲-۲۳							
۲۳-۲۴							
۲۴-۸							