

30 minutes qui comptent !

Période du 20 mars au 16 avril 2023

Horaires : heures UTC+1 jusqu'au 25 mars ; à partir du 26 mars heures UTC+2

	Semaine 1 : du 20/03 au 26/03							Semaine 2 : 27/03 au 02/04							Semaine 3 : du 03/04 au 09/04							Semaine 4 : du 10/04 au 16/04						
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	7h00			6h30	6h45			7h00			6h30	6h45			7h00			6h30	6h45						6h30	6h45		
6 h - 10 h	9h00			7h00				9h00			7h00				9h00			7h00							7h00			
	9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00				9h30	9h45 portugais		9h00		
Déjeuner	12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB					12h30		12h15 GB			
12h - 14 h	13hGB	13h00		13h00				13hGB	13h00		13h00				13hGB	13h00		13h00					13h00		13h00			
			14h00 portugais							14h00 portugais							14h00 portugais							14h00 portugais				
Fin d'après-midi		17h30							17h30							17h30							17h30					
17h-18 h 30		18h30		18h00 GB					18h30		18h00 GB					18h30		18h00 GB					18h30		18h00 GB			
Soirée	19h00 polonais		19h00 polonais	19h00				19h00 polonais		19h00 polonais	19h00				19h00 polonais		19h00 polonais	19h00					19h00 polonais		19h00			
dès 19 h	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30	19h45		19h45	h00 polonais			20h30	19h45		19h45	h00 polonais			20h30		19h45		h00 polonais			20h30
			20h45								20h45							20h45							20h45			
	Partir du bon pied							Férié							Lors des jours fériés vous recevez le lien vers votre pratique audio dès le matin dans votre boîte mail.													
	Se booster							Dimanche 26/03/23 changement d'heure																				
	Se recentrer																											
	Rester aligner																											