

30 min para relaxar							Período de 17 de abril a 14 de maio de 2023							Hora : hora UTC+2																					
Semana 1 : de 17/04 a 23/04							Semana 2 : 24/04 a 30/04							Semana 3 : de 01/05 a 07/05							Semana 4 : de 08/05 a 14/05														
Seg.f.	Ter.f.	Qua.f.	Qui.f.	Sex.f.	Sex.f.	Dom.	Seg.f.	Ter.f.	Qua.f.	Qui.f.	Sex.f.	Sex.f.	Dom.	Seg.f.	Ter.f.	Qua.f.	Qui.f.	Sex.f.	Sex.f.	Dom.	Seg.f.	Ter.f.	Qua.f.	Qui.f.	Sex.f.	Sex.f.	Dom.								
Manhã	6h30 Francês		6h45 Francês				7h00			6h30	6h45						6h30	6h45						6h30	6h45										
6 h - 10 h	7h00 Francês						9h00			7h00							7h00							7h00											
	9h45 polonês	30 Franc	9h45 Português	9h00 Francês			9h45 polonês	9h30	9h45 Português	9h00				9h30	9h45 Português	9h00					9h30	9h45 Português	9h00												
Almoço	12h15 Francês		12h15 Inglês				12h15	12h30	12h15 Inglês					12h30	12h15 Inglês						12h30	12h15 Inglês													
12h - 14 h	13h Inglês		13h00 Francês				13h Inglês	13h00	13h00					13h00	13h00						13h00	13h00													
	14h00 Português						14h00 Português							14h00 Português						14h00 Português															
À tardinha	17h30 Francês						17h30							17h30							17h30														
17h-18 h 30	18h30 Francês		18h00 Inglês				18h30							18h30							18h30														
Noite	19h00 polonês	19h00 polonês	19h00 Francês				19h00 polonês	19h00 polonês	19h00					19h00 polonês	19h00						19h00 polonês	19h00													
do 19 h	19h45 Francês		19h45	20h00 polonês		20h30 Francês		19h45	19h45	20h00 polonês		20h30			19h45	20h00 polonês		20h30			19h45	20h00 polonês		20h30											
	20h45 Francês						20h45							20h45							20h45														
	Começar o dia com o pé direito							Feriado. Nos feriados, você receberá o link para sua prática de áudio pela manhã em sua caixa de correio																											
	Se impulsionar																																		
	Manter o foco																																		
	Manter-se alinhado																																		