

**30 min para relaxar**

Programação de 20 de março a 16 de abril Hora : UTC+1 até 25 de março ; a partir de 26 de março hora UTC+2

Semana 1 : de 20/03 a 26/03							Semana 2 : 27/03 a 02/04							Semana 3 : de 03/04 a 09/04							Semana 4 : de 10/04 a 16/04														
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.								
			6h30 Francês	6h45 Francês						6h30	6h45						6h30	6h45					6h30	6h45											
Manhã			7h00 Francês				7h00			7h00				7h00			7h00							7h00											
6 h - 10 h			9h00 Francês				9h00							9h00																					
	9h45 polonês	9h30 Francês	9h45 Português				9h45 polonês	9h30	9h45 Português		9h00			9h45 polonês	9h30	9h45 Português		9h00					9h30	9h45 Português		9h00									
Almoço			12h15 Francês				12h15	12h30		12h15 Inglês				12h15	12h30		12h15 Inglês						12h30		12h15 Inglês										
12h - 14 h			13h Inglês				13h Inglês	13h00		13h00				13h Inglês	13h00		13h00						13h00		13h00										
									14h00 Português							14h00 Português							14h00 Português												
À tardinha			17h30 Francês					17h30							17h30								17h30												
17h-18 h 30			18h30 Francês				18h30		18h00 Inglês					18h30		18h00 Inglês							18h30		18h00 Inglês										
Noite			19h00 polonês				19h00 polonês		19h00 polonês	19h00				19h00 polonês		19h00 polonês	19h00						19h00 polonês		19h00										
do 19 h			19h45 Francês				19h45		19h45	20h00 polonês		20h30		19h45		19h45	20h00 polonês						19h45	20h00 polonês		20h30									
										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						Dom. 26/03/23 mudança de horário																												
	Manter o foco																																		
	Manter-se alinhado																																		