

30 min para relaxar							Período de 12 de junho a 09 de julho de 2023							Hora		: hora UTC+2														
Semana 1 : de 12/06 a 18/06							Semana 2 : 19/06 a 25/06							Semana 3 : de 26/06 a 02/07							Semana 4 : de 03/07 a 09/07									
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 Francês				7h00			7h00				7h00			7h00				7h00			7h00			7h00			
6 h - 10 h	9h00 Francês						9h00							9h00							9h00						9h00			
	9h45 polonês	9h30 Francês	9h45 Português				9h45 polonês	9h30	9h45 Português					9h00			9h45 polonês	9h30	9h45 Português				9h00			9h00				
Déjeuner	12h15 Francês	12h30 Francês		12h15 Inglês			12h15	12h30	12h15 Inglês									12h15	12h30	12h15 Inglês										
12h - 14 h	13hInglês	13h00 Francês		13h00 Francês			13hInglês	13h00		13h00					13hInglês	13h00		13h00				13hInglês	13h00		13h00					
			14h00 Português						14h00 Português								14h00 Português						14h00 Português							
Fin d'après-midi		17h30 Francês						17h30							17h30							17h30								
17h-18 h 30		18h30 Francês		18h00 Inglês				18h30							18h30							18h30								
Soirée	19h00 polonês		19h00 polonês	19h00 Francês			19h00 polonês		19h00 polonês	19h00				19h00 polonês		19h00 polonês	19h00				19h00 polonês		19h00 polonês	19h00						
do 19 h	19h45 Francês		19h45	20h00 polonês		20h30 Francês	19h45		19h45	20h00 polonês			20h30	19h45		19h45	20h00 polonês			20h30	19h45		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																													