

30 min para relaxar

Período de 15 de maio a 11 de junho de 2023

Hora : hora UTC+2

		Semana 1 : de 15/05 a 21/05							Semana 2 : 22/05 a 28/05							Semana 3 : de 29/05 a 04/06							Semana 4 : de 05/06 a 11/06												
		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 6 h - 10 h					6h45 Francês							6h30	6h45						6h30	6h45						6h30	6h45								
	7h00 Francês								7h00			7h00							7h00				7h00			7h00									
	9h00 Francês								9h00														9h00												
	9h45 polonês	9h30 Francês	9h45 Português		9h00 Francês				9h45 polonês	9h30	9h45 Português		9h00			9h30	9h45 Português		9h00			9h45 polonês	9h30	9h45 Português		9h00									
Almoço 12h - 14 h	12h15 Francês	12h30 Francês							12h15	12h30	12h15 Inglês					12h30	12h15 Inglês					12h15	12h30	12h15 Inglês											
	13h00 Inglês	13h00 Francês							13h00	13h00		13h00				13h00		13h00				13h00	13h00		13h00										
			14h00 Português								14h00 Português						14h00 Português						14h00 Português												
À tardinha 17h-18 h 30		17h30 Francês								17h30						17h30							17h30												
		18h30 Francês								18h30						18h30							18h30												
Noite do 19 h	19h00 polonês		19h00 polonês						19h00 polonês		19h00 polonês	19h00					19h00 polonês	19h00				19h00 polonês	19h00 polonês	19h00											
	19h45 Francês		19h45			20h30 Francês			19h45		19h45	20h00 polonês 20h45					19h45	20h00 polonês 20h45			20h30	19h45	19h45	20h00 polonês 20h45			20h30								
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																																			