

30 minutes qui comptent !								Période du 17 avril au 14 mai 2023								Horaires : heures UTC+2															
Semaine 1 : du 17/04 au 23/04								Semaine 2 : 24/04 au 30/04								Semaine 3 : du 01/05 au 07/05								Semaine 4 : du 08/05 au 14/05							
	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						6h30	6h45						6h30	6h45					
6 h - 10 h	9h00			7h00				9h00			7h00							7h00							7h00						
	9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00						9h30	9h45 portugais		9h00			9h30	9h45 portugais		9h00				
Déjeuner	12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB							12h30		12h15 GB				12h30		12h15 GB					
12h - 14 h	13hGB	13h00		13h00				13hGB	13h00		13h00							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							18h30									18h30						18h30							
Soirée	19h00 polonais		19h00 polonais	19h00				19h00 polonais		19h00 polonais	19h00							19h00 polonais	19h00					19h00 polonais	19h00						
dès 19 h	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30				19h45	20h00 polonais			20h30		19h45	20h00 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																														
	Se recentrer																														
	Rester aligner																														