

30 minutes qui comptent !								Période du 12 juin au 09 juillet 2023								Horaires : heures UTC+2																				
Semaine 1 : du 12/06 au 18/06								Semaine 2 : 19/06 au 25/06								Semaine 3 : du 26/06 au 02/07								Semaine 4 : du 03/07 au 09/07												
	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			7h00			6h30	6h45			7h00			6h30	6h45										
6 h - 10 h	9h00			7h00				9h00			7h00				9h00			7h00				9h00			7h00											
	9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00			9h45 polonais	9h30	9h45 portugais		9h00										
Déjeuner	12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB				12h15	12h30		12h15 GB											
12h - 14 h	13hGB	13h00		13h00				13hGB	13h00		13h00				13hGB	13h00		13h00				13hGB	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 polonais	19h00				19h00 polonais		19h00 polonais	19h00											
dès 19 h	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30	19h45		19h45	20h00 polonais			20h30								
				20h45							20h45							20h45							20h45											
	Partir du bon pied							Férié																												
	Se booster							Lors des jours fériés vous recevez le lien vers votre pratique audio dès le matin dans votre boîte mail.																												
	Se recentrer																																			
	Rester aligner																																			