

Dance

Project dance

Chorus teaching dance

Another choreo

solo dance

dance for media (kpop and tt)

Sport

Растяжка ежедневно

Челлендж от Хлои согласно расписанию

спина ежедневно

валик ежедневно

Немецкий язык

Лексика каждый день

Отработка лексики через каждые 2 дня

Чтение 3 раза в неделю

Аудирование 2 раза в неделю

Видео 2 раза в неделю

Грамматика 2 раза в неделю

Говорение 3 раза в неделю

Hobby

Фурнитура 2 раз в неделю
(создание аксессуаров)

Шитье 1-2 раз в неделю
черед с вышиванием

Вышивание на шопперах и одежде 1-2 раза в неделю
черед с шитьем

Снимать тиктоки 2 раза в неделю

Пение 2 раза в неделю

Делать фото 1-2 раза

Мейк ап и укладка 1 раз в неделю

Отдых и расслабление

Медитация ежедневно

Фильмы согласно расписанию

Сериалы согласно расписанию

Аниме согласно расписанию

чтение * ежедневно

чтение книг по списку через день

Привычки

Пить 2л воды

Каждый день уборка 10 мин

зарядка по утрам

Носить еду с собой

Саморазвитие

Программирование

Фотошоп

Веб-дизайн

Видеомонтаж

Подкасты

Документальные фильмы

Информационные видео

3 раза в неделю пункты, каждую неделю меняются

3 последних как дополнит

Английский язык

Лексика каждый день

Отрабатывание лексики через 2 дня

грамматика 2 раза в неделю

Аудирование 1 раз в неделю

Различные видео 2 раза в неделю

Говорение 3 раза в неделю

Чтение 2 раза в неделю

