

### 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