

برنامج السباحة للسيدات

رمضان ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٣٠ صباحاً
التبانا المائية ٠٩:٣٠ صباحاً سلينا	الركض والقفز المائي ٠٩:٣٠ صباحاً سه مار	الركلات المائية ٠٩:٣٠ صباحاً سلينا	سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً	رياضة مائية خفيفة ٠٩:٣٠ صباحاً سه مار	رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٣٠ صباحاً سومان
سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً	اللياقة المائية ١٠:٣٠ صباحاً أنا	سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٣٠ صباحاً
رياضة مائية للجسم كامل ١٠:٣٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	رياضة مائية خفيفة ١٠:٣٠ صباحاً سلينا	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	تدريب النودلز المائي ١٠:٣٠ صباحاً سه مار	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة مائية خفيفة ٠٤:٠٠ مساءً سلينا	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	الركض والقفز المائي ٠٤:٠٠ مساءً مار سل	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	التبانا المائية ٠٤:٠٠ مساءً أنا
رياضة مائية للجسم كامل ٠٤:٠٠ مساءً مارسيل	سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً	تدريب النودلز المائي ٠٤:٠٠ مساءً سه مار	سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً	الركلات المائية ٠٤:٠٠ مساءً سلينا	سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٣٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	الركض والقفز المائي ٠٩:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	رياضة مائية خفيفة ٠٩:٠٠ مساءً مار سل
اللياقة المائية ٠٩:٠٠ مساءً سه مار	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	التحدي ٠٩:٠٠ مساءً أنا/سلينا/مار سل	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	التبانا المائية ٠٩:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	التبانا المائية ١٠:٠٠ مساءً سلينا
التبانا المائية ١٠:٠٠ مساءً أنا		رياضة مائية خفيفة ١٠:٠٠ مساءً سلينا	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً		سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً			

