

برنامج السباحة للسيدات

يوليو ٢٠١٨

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ صباحاً
التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً أنا	رياضة مائية خفيفة ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	العب الاكوا ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً أنا	رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	تدريب النودلز المائي ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا
سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً أنا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
تدريب النودلز المائي ١١:٠٠ صباحاً سيلينا	اللياقة المائية ١٠:٠٠ صباحاً سومان	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	الركلات المائية ١١:٠٠ صباحاً سومان	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً أولجا	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	الركض والفقر المائي ١٢:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	التباتا المائية ١٢:٠٠ مساءً سومان
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	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 ١٢:٠٠ 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 ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ 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 ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً
الركلات المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	العب الاكوا ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	اللياقة المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	الركلات المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل
سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	الركض والفقر المائي ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً أنا	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً
	رياضة مائية للجسم كامل ٠٦:٠٠ مساءً مارسيل			رياضة مائية خفيفة ٠٦:٠٠ مساءً أنا	
	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	
	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	

