برنامج السباحة للسيدات

ديسمبر ٢٠١٨

السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
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
رياضة القوه المائية ٠٩:٠٠ صباحاً ماريسال	التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	العاب الأكوا ٠٩:٠٠ صباحاً آننا	التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً ماريسال	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً آننا
سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	رياضة مائية للجسم كامل ١٠:٠٠ صباحاً إلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	الركلات المائية ١٠:٠٠ صباحاً إلينا
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سومان	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	الركض والقفز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سومان	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً
رياضة القوة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	التدريب المائي المتتالي ٠٥:٠٠ مساءً آننا	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة مائية للجسم كامل ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً آننا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	اللياقة المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	العاب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	اللياقة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	الركلات المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان
	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً		سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً
	تدريب النودلز المائي ٠٦:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً		الركض والقفز المائي ٠٦:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً
	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	
	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	