برنامج السباحة للسيدات

نـوفمبر 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 ماريسال	العاب الأكوا ٠٩:٠٠ صباحاً آننا	التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً ماريسال	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً آننا	التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً آننا
سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سومان/إلينا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	تطوير السباحة ٠٩:٠٠ صباحاً سومان/إلينا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	رياضة مائية للجسم كامل ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا/إلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	الركلات المائية ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا/إلينا
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سومان/إلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	الركض والقفز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سومان/إلينا	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/إلينا	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	**صف مفتوح ١٩ نوفمبر** رياضة مائية للجسم كامل ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا/إلينا/آننا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساء	التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل
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 سيلينا/إلينا	العاب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً سومان/إلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	تطوير السباحة ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا/إلينا	الركلات المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان/إلينا
	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 سيلينا/إلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً		الركض والقفز المائي ٠٦:٠٠ مساءً سيلينا/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	