# برنامج السباحة للرجال

يناير ٢٠١٩

| السبت | الأحد | الأثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
|---|---|---|---|---|---|
| سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٦:٠٠ مساءاً |
| سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٧:٠٠ مساءاً |
| التباتا المائية<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>إلينا | صف مفتوح ١٣ يناير<br>رياضة بحرية<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>ماريسيل | تطوير السباحة<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>سومان | التدريب المائي المتتالي<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>آننا | الحركة في الماء<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>ماريسيل | تطوير السباحة<br>٠٧:٠٠ مساءاً<br>سيلينا |
| سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٨:٠٠ مساءاً |
| تطوير السباحة<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>إلينا | تطوير السباحة<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>ماريسيل | اللياقة المائية<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>سومان | تطوير السباحة<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>آننا | تطوير السباحة<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>ماريسيل | رياضة القوة المائية<br>٠٨:٠٠ مساءاً<br>سيلينا |
| سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً | سباحة حرة<br>٠٩:٠٠ مساءاً |