

برنامج السباحة للسيدات

يناير ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	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
رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	الحركة في الماء ٠٩:٠٠ صباحاً آنا	رياضة تأهيل العضلات ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	صف مفتوح ١٤ يناير رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً آنا	التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً سومان
سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً
رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً مارسييل	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	الركلات المائية ١٠:٠٠ صباحاً إلينا	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً مارسييل	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	رياضة تأهيل العضلات ١٠:٠٠ صباحاً إلينا
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً
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
التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً آنا	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة تأهيل العضلات ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل	رياضة القوة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	التدريب المائي المتتالي ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل
سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	الحركة في الماء ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	تدريب النودلز المائي ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً إلينا
رياضة مائية للجسم كامل ٠٦:٠٠ مساءً سومان	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	العاب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً آنا	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	اللياقة المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	التباتا المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان	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	