برنامج السباحة للرجال

مارس ٢٠١٩

السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءاً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءاً
اللياقة المائية ٠٧:٠٠ مساءاً إلينا	رياضة بحرية ٠٧:٠٠ مساءاً سومان	تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءاً ماريسيل	صف مفتوح ٥ مارس رياضة القوة المائية ٠٧:٠٠ مساءاً إلينا	الحركة في الماء ٠٧:٠٠ مساءاً سومان	تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءاً سيلينا
سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءاً
تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءاً إلينا	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءاً سومان	التباتا المائية ٠٨:٠٠ مساءاً ماريسيل	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءاً إلينا	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءاً سومان	التدريب المائي المتتالي ٠٨:٠٠ مساءاً سيلينا
سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءاً