

برنامج السباحة للسيدات

فبراير ٢٠١٩

السبت	الأحد	الاثنين	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
التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	التبئاتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً آنا	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	الحركة في الماء ٠٩:٠٠ صباحاً آنا	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا
سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ صباحاً
رياضة تأهيل العضلات ١٠:٠٠ صباحاً إلينا	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	الركلات المائية ١٠:٠٠ صباحاً إلينا	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	اللياقة المائية ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	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
التدريب المائي المتتالي ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة تأهيل العضلات ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	رياضة القوة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	صف مفتوح ٢١ فبراير التبئاتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً آنا
سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً
السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	تدريب النودلز المائي ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	العب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً آنا	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	الحركة في الماء ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	رياضة مائية للجسم كامل ٠٦:٠٠ مساءً سومان
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً
	اللياقة المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان			التبئاتا المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان	
	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	