

برنامج السباحة للسيدات

مارس 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 مارسيل	صف مفتوح ٣ مارس التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	رياضة تأهيل العضلات ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	الحركة في الماء ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	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
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً سومان
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً
التدريب المائي المتتالي ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة تأهيل العضلات ٠٥:٠٠ مساءً سومان	رياضة القوة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٤:٠٠ مساءً	رياضة مائية للجسم كامل ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا
السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٥:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	الحركة في الماء ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	العب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً سيلينا	التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	التباتا المائية ٠٦:٠٠ مساءً مارسيل
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً		سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	
	اللياقة المائية ٠٦:٠٠ مساءً إلينا			تدريب النودلز المائي ٠٦:٠٠ مساءً إلينا	
	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً			سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	