

برنامج السباحة للسيدات

إبريل 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 إلينا	رياضة تأهيل العضلات ٠٩:٠٠ صباحاً آتنا	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً إلينا	النباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً آتنا
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 مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً
سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	اللياقة المائية ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	تدريب التودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً سيلينا	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٢:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٣:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً
رياضة مائية للجسم كامل ١٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	رياضة تأهيل العضلات ١٥:٠٠ مساءً سومان	رياضة القوة المائية ١٥:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ١٤:٠٠ مساءً	التدريب المائي المتتالي ١٥:٠٠ مساءً سيلينا
سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١٥:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٥:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١٥:٠٠ مساءً سومان
النباتا المائية ١٥:٠٠ مساءً آتنا	صف مفتوح ٣ إبريل الحركة في الماء ١٥:٠٠ مساءً آتنا	سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً	العب الأكوا ١٦:٠٠ مساءً سيلينا	النباتا المائية ١٥:٠٠ مساءً آتنا	سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١٥:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١٥:٠٠ مساءً إلينا	سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً		سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٦:٠٠ مساءً	
	اللياقة المائية ١٦:٠٠ مساءً إلينا			تدريب التودلز المائي ١٦:٠٠ مساءً إلينا	
	سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً			سباحة حرة ١٧:٠٠ مساءً	