

برنامج السباحة للرجال

رمضان ٢٠١٩

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٨:٠٠ مساءً
سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٩:٠٠ مساءً
رياضة بحرية ٠٩:٠٠ مساءً إلينا /آنا	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ مساءً إلينا /آنا	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ مساءً سومان
سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	الحركة في الماء ١٠:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً	التدريب المائي المتتالي ١٠:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١٠:٠٠ مساءً
تطوير السباحة ١٠:٠٠ مساءً إلينا /آنا	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	صف مفتوح ١٤ مايو التباتا المائية ١٠:٠٠ مساءً إلينا /آنا	تطوير السباحة ١٠:٠٠ مساءً سومان	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١٠:٠٠ مساءً سومان
سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	السباحة المتقدمة ١١:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً	تطوير السباحة ١١:٠٠ مساءً سيلينا	سباحة حرة ١١:٠٠ مساءً
سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً	سباحة حرة ١٢:٠٠ صباحاً