

برنامج السباحة للسيدات

رمضان ٢٠١٩

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠	سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠	سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠	سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠	سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠	سباحة حرة صباحاً ٠٩:٠٠
رياضة تأهيل العضلات صباحاً ٠٩:٠٠ مارسيل	رياضة مائة صباحية صباحاً ٠٩:٠٠ سيلينا	الحركة في الماء صباحاً ١٠:٠٠ سومان	التباتا المائية صباحاً ٠٩:٠٠ إلينا / أنا	رياضة القوة المائية صباحاً ٠٩:٠٠ سيلينا	رياضة مائة صباحية صباحاً ٠٩:٠٠ سومان
سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٠:٠٠
سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	تدريب النودلز المائي صباحاً ١٠:٠٠ سومان	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	اللياقة المائية صباحاً ١٠:٠٠ مارسيل	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	لتدريب المائي المتتالي صباحاً ١٠:٠٠ سيلينا
سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠
سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٢:٠٠
سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠١:٠٠
سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٢:٠٠
رياضة القوة المائية مساءً ٠٣:٣٠ مارسيل	سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠	التباتا المائية مساءً ٠٣:٣٠ سيلينا	سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠	التدريب المائي المتتالي مساءً ٠٣:٣٠ إلينا / أنا	سباحة حرة مساءً ٠٣:٠٠
سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠	تدريب النودلز المائي مساءً ٠٣:٣٠ سومان	سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠	اللياقة المائية مساءً ٠٣:٣٠ مارسيل	سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠	رياضة تأهيل العضلات مساءً ٠٣:٣٠ سيلينا
سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠	سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠	سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠	سباحة حرة مساءً ٠٤:٠٠
سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠	سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠	سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٧:٣٠
سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٨:٠٠
الحركة في الماء مساءً ٠٩:٠٠ سيلينا	التباتا المائية مساءً ٠٩:٠٠ إلينا / أنا	صف مفتوح ١٣ مايو رياضة القوة المائية مساءً ٠٩:٠٠ مارسيل	لتدريب المائي المتتالي مساءً ٠٩:٠٠ سيلينا	رياضة تأهيل العضلات مساءً ٠٩:٠٠ سومان	اللياقة المائية مساءً ٠٩:٠٠ مارسيل
سباحة حرة مساءً ١٠:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٠:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٠:٠٠	سباحة حرة مساءً ٠٩:٠٠
سباحة حرة صباحاً ١١:٠٠	تدريب النودلز المائي مساءً ١٠:٠٠ مارسيل	العاب الأكوا صباحاً ١٠:٠٠ إلينا / أنا	سباحة حرة مساءً ١٠:٠٠	الحركة في الماء صباحاً ١٠:٠٠ إلينا / أنا	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠
سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١٠:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠
سباحة حرة مساءً ١١:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠	سباحة حرة مساءً ١١:٠٠
سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠	سباحة حرة صباحاً ١٢:٠٠