

برنامج السباحة للرجال

سبتمبر - ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٦:٠٠ 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 ٠٧:٠٠ مساءً
تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءً إلينا	أكوا 15/3 ٠٧:٠٠ مساءً مارسيل	الحركة في الماء ٠٧:٠٠ مساءً سومان	السباحة المتقدمة ٠٧:٠٠ مساءً سيلينا	التيابا المائية ٠٧:٠٠ مساءً مارسيل	صف مفتوح ٧ سبتمبر رياضة بحرية ٠٧:٠٠ مساءً سومان
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
اللياقة المائية ٠٨:٠٠ مساءً إلينا	السباحة المتقدمة ٠٨:٠٠ مساءً مارسيل	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً سومان	رياضة القوة المائية ٠٨:٠٠ مساءً سيلينا	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً مارسيل	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً سومان
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