

برنامج السباحة للسيدات

سبتمبر - ٢٠١٩

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٨:٠٠ مساءً
رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً سومان	تدريب النودلز المائي ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا	رياضة مائية صباحية ٠٨:٠٠ صباحاً سومان	التباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	الحركة في الماء ٠٩:٠٠ صباحاً سيلينا
التدريب المائي المتتالي ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	اللياقة المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	صف مفتوح ٢ سبتمبر رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً مارسيل	السباحة المتقدمة ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	الحركة في الماء ٠٥:٠٠ مساءً إلينا
التباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً إلينا	اكوا 15/3 ١٠:٠٠ صباحاً إلينا		اكوا 15/3 ٠٥:٠٠ مساءً مارسيل	رياضة مائية للجسم كامل ١٠:٠٠ صباحاً إلينا	
رياضة مائية للجسم كامل ٠٦:٠٠ مساءً سيلينا	تدريب النودلز المائي ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا		رياضة القوة المائية ٠٦:٠٠ مساءً إلينا	التدريب المائي المتتالي ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	
	السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان			السباحة المتقدمة ٠٥:٠٠ مساءً سومان	
	اكوا 15/3 ٠٦:٠٠ مساءً سومان			العاب الاكوا ٠٦:٠٠ مساءً سومان	