

# برنامج السباحة للرجال

مارس ٢٠٢٠

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
التباتا المائية ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد	تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد	رياضة بحرية ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد	تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد	رياضة مائية للجسم كامل ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد	تطوير السباحة ٠٧:٠٠ مساءً أرنولد
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
تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد	اللياقة المائية ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد	رياضة القوة المائية ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد	تطوير السباحة ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد	الكرة المائية ٠٨:٠٠ مساءً أرنولد
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