

## برنامج السباحة للسيدات

مارس ٢٠٢٠

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد	السبت
سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً	سباحة حرة ٠٧:٠٠ صباحاً - ٠٥:٠٠ مساءً ٠٥:٣٠ مساءً - ٠٨:٠٠ مساءً
رياضة مائية للجسم كامل ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	اكوا 15/3 ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	اللياقة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	النباتا المائية ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا	الحركة في الماء ٠٩:٠٠ صباحاً سومان	رياضة القوة المائية ٠٩:٠٠ صباحاً إلينا
النباتا المائية ١٠:٠٠ صباحاً مارسييل	رياضة القوة المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل	تدريب النودلز المائي ١٠:٠٠ صباحاً مارسييل	النباتا المائية ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل	رياضة مائية للجسم كامل ١٠:٠٠ صباحاً مارسييل	اكوا 15/3 ٠٥:٠٠ مساءً مارسييل
اللياقة المائية ٠٥:٠٠ مساءً سيلينا	ألعاب الأكوا ٠٦:٠٠ مساءً سومان	الحركة في الماء ٠٥:٠٠ مساءً هانا	اللياقة المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان	تدريب النودلز المائي ٠٥:٠٠ مساءً هانا	النباتا المائية ٠٦:٠٠ مساءً سومان