

| السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| سباحة حرة 7AM-9AM - | سباحة حرة 7AM-9AM - | سباحة حرة 7AM-5PM - | سباحة حرة 7AM-9AM - | سباحة حرة 7AM-5PM - | سباحة حرة 7AM-9AM - |
| سباحة حرة 10AM-8PM - | سباحة حرة 10AM-5PM - | سباحة حرة 6PM-8PM - | سباحة حرة 10AM-5PM - | سباحة حرة 6PM-8PM - | سباحة حرة 10AM-5PM - |
| اكوا جيم 9:00 AM مارسيل | سباحة حرة 6PM-8PM - | اكوا ١٥ / ٣ 9:00 AM شيماء | سباحة حرة 6PM-8PM - | التباتا المائية 9:00 AM شيماء | سباحة حرة 6PM-8PM - |
| | اكوا الركلات المائية 9:00 AM مارسيل | التباتا المائية 5:00 PM مارسيل | رياضة مائية للجسم كامل 9:00 AM مارسيل | اكوا ١٥ / ٣ 5:00 PM مارسيل | الحركة في الماء 9:00 AM مارسيل |
| | رياضة مائية للجسم كامل 5:00 PM مارسيل | الحركة في الماء 5:00 PM مارسيل | | | اكوا الركلات المائية 5:00 PM مارسيل |

| |
|------------|
| حده منخفضة |
| حده متوسطة |
| حده عالية |