

| السبت | الأحد | الإثنين | 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 ١٥ / ٣ 9:00 AM سيلينا | سباحة حرة 6PM-8PM | اكوا جيم 9:00 AM سيلينا | سباحة حرة 6PM-8PM | اكوا الركلات المائية 9:00 AM سيلينا | سباحة حرة 6PM-8PM |
| التباتا المائية 9:00 AM مارسيل | رياضة مائية للجسم كامل 5:00 PM مارسيل | التباتا المائية 9:00 AM مارسيل | اكوا الركلات المائية 9:00 AM مارسيل | التباتا المائية 5:00 PM مارسيل | رياضة مائية للجسم كامل 9:00 AM مارسيل |
| اكوا الركلات المائية 5:00 PM سيلينا | اكوا ١٥ / ٣ 5:00 PM سيلينا | اكوا ١٥ / ٣ 5:00 PM سيلينا | اكوا ١٥ / ٣ 5:00 PM سيلينا | اكوا ١٥ / ٣ 5:00 PM سيلينا | اكوا جيم 5:00 PM سيلينا |

- حده منخفضة
- حده متوسطة
- حده عالية