



برامج السباحة للأطفال - Swimming Program for Kids

« تفاصيل البرنامج العام للأطفال - General program details for Kids

« برنامج إتقان - ETQAN Program

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	عدد الحصص Number of classes	الأوقات Times	الأيام Days
21/1/2025	29/12/2024	8	4:00 - 4:45 pm 5:00 - 5:45 pm	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
25/1/2025	3/1/2025	8	10:00 - 10:45 am	الجمعة و السبت Friday & Saturday

« برنامج أمان - AMAN Program

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	عدد الحصص Number of classes	الأوقات Times	الأيام Days
21/1/2025	29/12/2024	8	6:00 - 6:45 pm	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
22/1/2025	30/12/2024	8	4:00 - 4:45 pm	الاثنين و الأربعاء Monday & Wednesday
25/1/2025	3/1/2025	8	10:45 - 11:30 am	الجمعة و السبت Friday & Saturday

« تفاصيل البرنامج الخاص للأطفال - Private program details for Kids

« برنامج إتقان - ETQAN Program

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	عدد الحصص Number of classes	الأوقات Times	الأيام Days
Open	Open	8	3:15 - 4:00 pm 6:45 - 7:30 pm	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
Open	Open	8	3:15 - 4:00 pm	الاثنين و الأربعاء Monday & Wednesday
Open	Open	8	3:15 - 4:00 pm	الجمعة و السبت Friday & Saturday





مركز الدولفين للسباحة
DOLPHIN SWIM CENTER

برامج السباحة للكبار - Swimming Program for Adult

تفاصيل برامج الرجال - Programs details for Men

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	الأوقات Times	نوع البرنامج Type of Program	الأيام Days
21/1/2025	29/12/2024	7:30 - 8:15 pm ٨ حصص - 8classes	جميع المستويات All levels	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
25/1/2025	3/1/2025	2:30 - 3:15 pm ٨ حصص - 8classes	جميع المستويات All levels	الجمعة و السبت Friday & Saturday

تفاصيل برامج السيدات - Programs details for Ladies

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	الأوقات Times	نوع البرنامج Type of Program	الأيام Days
28/1/2025	5/1/2025	11:30 - 12:15 pm ٨ حصص - 8classes	جميع المستويات All levels	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
5/2/2025	13/1/2025	5:15 - 6:00 pm ٨ حصص - 8classes	جميع المستويات All levels	الاثنين و الأربعاء Monday & Wednesday
		6:00 - 6:45 pm ٨ حصص - 8classes	خاص private	
Open	Open	7:15 - 8:00 pm ٨ حصص - 8classes	خاص private	
Open	Open	8:00 - 8:45 pm ٨ حصص - 8classes	خاص private	
1/2/2025	10/1/2025	12:00 - 12:45 pm ٨ حصص - 8classes	جميع المستويات All levels	الجمعة و السبت Friday & Saturday
Open	Open	12:45 - 1:30 pm ٨ حصص - 8classes	خاص private	

#Dolphin_Family

✉ @dsc_muscat
www.dscmuscat.com



برامج سباحة (أطفال، نساء، رجال)

المعيلة العذبة الحيل العامرات
77421236 79135777 79030851 96736368

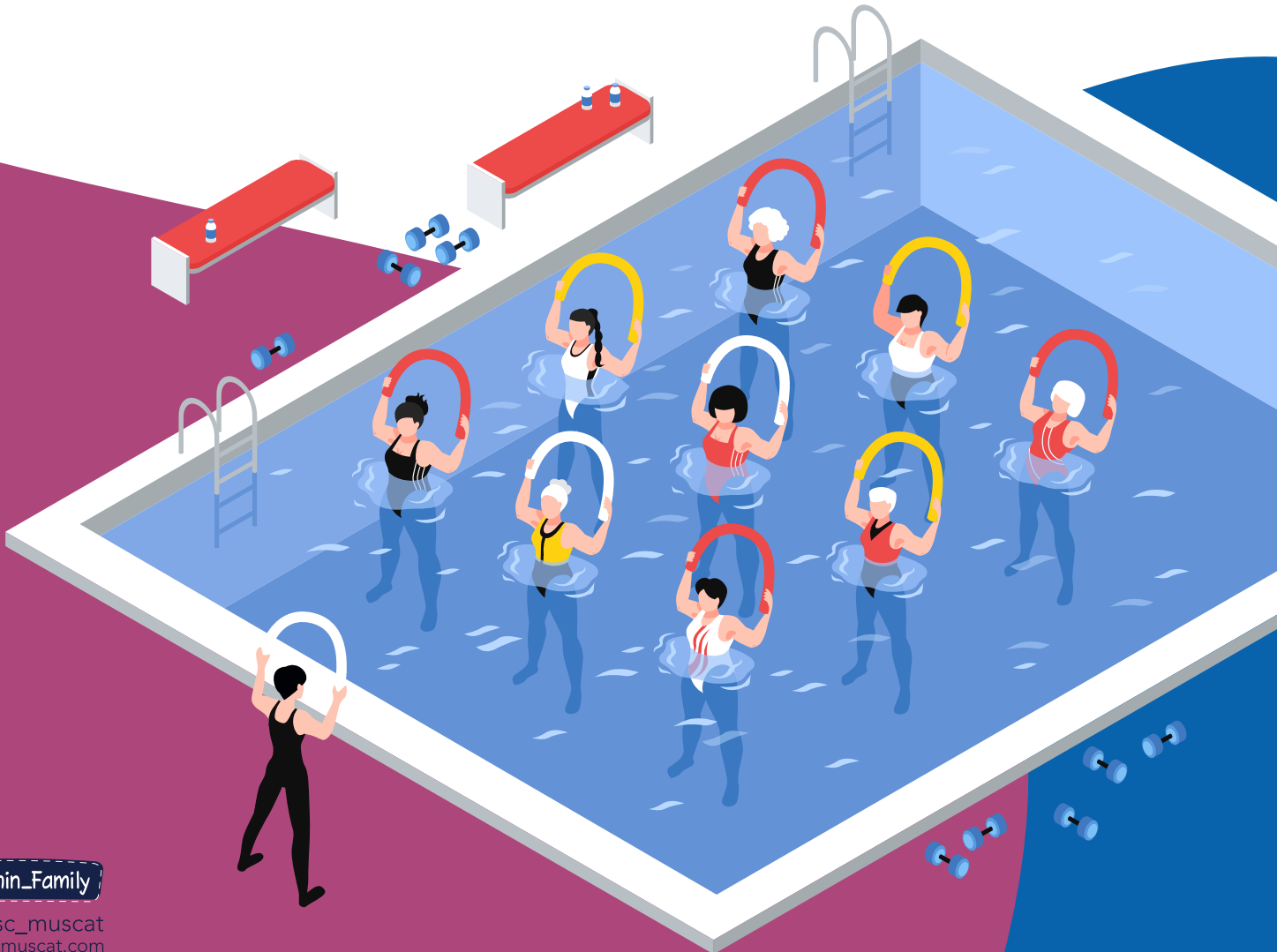


مركز الدولفين للسباحة
DOLPHIN SWIM CENTER

جديد - New

برنامج الاكوا ايروبيك للسيدات Aqua Aerobic Program for Ladies

تاريخ نهاية الحصص The end date of classes	تاريخ بدء الحصص The start date of classes	عدد الحصص Number of classes	الأوقات Times	الأيام Days
Open	Open	8	11:00 - 11:30 am	الأحد و الثلاثاء Sunday & Tuesday
Open	Open	8	7:00 - 7:30 pm	الاثنين و الأربعاء Monday & Wednesday



#Dolphin_Family

✕ @ dsc_muscat
www.dscmuscat.com

ماهي رياضة أكوايروبيك؟!

هي رياضة تُمارس تحت الماء، وهي رياضة ممتعة؛ حيث إن خصائص الماء الفيزيائية تجعل هذه الرياضة سهلة

أشكالها متعددة، فمن الممكن إدخال مجموعة من الحركات التي تسهم في تليين الجسد وشدّه، مثل حركات الكيك بوكسنج، والزومبا، واليوغا وغيرها.

فوائدها

تعمل على
تحسين
التنفس

تُخفّف من حدّة
التوتر والانفعال

رفع مستوى الأداء،
ومعدلات التركيز

تُساعد على
حرق الدهون
واستبدالها
بكتل عضليّة

تضبط مستويات
الكوليسترول
والشحوم الثلاثية
في الدم

#Dolphin_Family

✉ @dsc_muscat
www.dscmuscat.com