



## برنامه یک سال مدرسه شنای دراگون

فصل ها	توضیحات
بهار	۱۴ فروردین استارت تمرینات ۳۰ اردیبهشت رکورد گیری نفرات خرداد شرکت در جشنواره
تابستان	تیر ماه سفر زیارتی سیاحتی مشهد مرداد شرکت در مسابقات شهریور رکورد گیری
پاییز	مهر شرکت در المپیاد استعداد یابی آبان رکوردگیری آذر شرکت در مسابقات استعدادیابی
زمستان	دی شرکت در مسابقه استانی بهمن شرکت در مسابقه استانی شنا اسفند شرکت در رکورد گیری پایان سال



## برنامه هفتگی مدرسه شنای دراگون

ردیف	روز	توضیحات
1	شنبه	تمرین تیم دراگون ب
2	یکشنبه	تمرین تیم دراگون الف
3	دوشنبه	تمرین تیم دراگون ب
4	سه شنبه	تمرین تیم دراگون الف
5	چهارشنبه	تمرین تیم دراگون ب
6	پنجشنبه	تمرین تیم دراگون الف
7	جمعه	تمرین دومیدانی و کوهنوردی

تمامی تمرینات در استخر ولیعصر برگزار میشود