

UNIDADE  
**CENTRO**

Associação Cristã de Moços

PROGRAMAÇÃO

# ADULTOS

A PARTIR DE 18 ANOS

- **ATIVIDADES ESPORTIVAS**
- **YFITNESS**
- **YWELLNESS**
- **ATIVIDADES AQUÁTICAS**



**ACM  
FEFISO**

# ATIVIDADES ESPORTIVAS



2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h00 às 08h00	FUTSAL MASCULINO	Quadra A
08h00 às 09h30	VÔLEI FEMININO	Quadra B
13h00 às 14h30	VÔLEI MASTER ADAPTADO MISTO (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra D
16h30 às 18h00	VÔLEI MASTER MISTO (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra B
18h00 às 19h30 (SEGUNDA E QUARTA)	FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra A
18h00 às 20h00 (SEXTA)	FUTSAL MASCULINO (A PARTIR DE 30 ANOS)	Quadra A
19h00 às 21h00	VÔLEI MASCULINO	Quadra B
19h30 às 21h00 (SEGUNDA)	FUTSAL MASCULINO (DE 19 A 41 ANOS)	Quadra A
19h30 às 21h30 (QUARTA)	FUTSAL MASCULINO (DE 19 A 41 ANOS)	Quadra A

As alterações de horários, caso necessárias, serão comunicadas previamente para melhor atendê-lo.

## 3ª e 5ª

HORÁRIO	AULA	LOCAL
09h30 às 10h30	VÔLEI ADAPTADO MISTO	Quadra B
17h45 às 19h00	FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 50 ANOS)	Quadra A
19h00 às 20h30	BASQUETE FEMININO	Quadra A
18h30 às 19h15	VÔLEI INICIAÇÃO FEMININO	Quadra B
19h15 às 20h15	VÔLEI FEMININO	Quadra B
20h15 às 21h30	VÔLEI MISTO	Quadra B

## Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h00 às 08h30	FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra A
13h30 às 15h00	BASQUETE FEMININO (JOVENS / ADULTOS) A PARTIR DE 14 ANOS	Quadra A/D
15h00 às 17h30	FUTSAL MASCULINO	Quadra A

### UNIFORME

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

### PROGRAMA AQUÁTICO

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

### ESPORTES/ FITNESS/ COND. FÍSICO

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM, bermuda ou calça azul escuro, meias e tênis.

# FITNESS / WELLNESS



**Y FITNESS**

Cor Verde

**Y WELLNESS**

Cor Roxo

## 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>

HORÁRIO	AULA	LOCAL
06h30 às 07h00	Y LOCAL	Quadra C
07h25 às 08h00	Y GOLDFIT	Quadra C
08h00 às 08h45	Y LOCAL SEGUNDA E SEXTA	Quadra C
	Y GINÁSTICA GERAL QUARTA	
08h45 às 09h15	ALONGAMENTO	Quadra C
14h00 às 14h45	Y DANCE	Salão Fitness
14h00 às 14h35	Y GOLDFIT	Quadra C
15h00 às 15h45	Y LOCAL	Quadra C
15h45 às 16h30	Y PILATES	Quadra C
18h30 às 19h15	Y DANCE SEGUNDA E SEXTA	Salão Fitness
	Y FIGHT QUARTA	
18h30 às 19h15	Y ESSENCE SEGUNDA	Quadra C
	Y GINÁSTICA GERAL QUARTA	
	Y ESSENCE SEXTA	
19h30 às 20h15	Y JUMP SEGUNDA E QUARTA	Salão Fitness
	Y FIGHT SEXTA	
20h15 às 20h45	ALONGAMENTO SEGUNDA E QUARTA	Salão Fitness

## 3ª e 5ª

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h00 às 07h45	Y PILATES	Quadra C
08h00 às 08h45	Y DANCE	Salão Fitness
09h00 às 09h45	Y JUMP	Salão Fitness
10h00 às 10h45	Y ESSENCE	Salão Fitness
14h00 às 14h35	Y GOLDFIT	Quadra C
14h30 às 15h15	FUNCIONAL Y TRAINING	Salão Fitness
15h45 às 16h30	Y ESSENCE	Salão Fitness
18h30 às 19h15	Y STEP	Salão Fitness
19h30 às 20h15	Y PILATES TERÇA	Quadra C
19h30 às 20h15	Y PILATES QUINTA	Salão Fitness
20h15 às 21h15	FUNCIONAL Y TRAINING	TERÇA Quadra C QUINTA Salão Fitness

## Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
09h00 às 09h45	Y GINÁSTICA GERAL	Quadra C
09h45 às 10h15	ALONGAMENTO	Quadra C

# ATIVIDADES AQUÁTICAS



2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>

**HORÁRIO**

**AULA**

06h00 às 06h45	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
06h45 às 07h30	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
07h40 às 08h25	HIDROGINÁSTICA   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
08h35 às 09h20	HIDROGINÁSTICA
09h30 às 10h15	HIDROGINÁSTICA
11h00 às 12h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
12h00 às 12h45	HIDROGINÁSTICA
12h45 às 13h30	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
13h30 às 14h15	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
14h15 às 15h00	HIDROGINÁSTICA
15h45 às 16h30	HIDROGINÁSTICA
17h15 às 18h00	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h00 às 18h45	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h45 às 19h30	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
19h30 às 20h15	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
20h15 às 21h00	HIDROGINÁSTICA

# 3ª e 5ª

## HORÁRIO

## AULA

06h00 às 06h45	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
06h45 às 07h30	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
11h00 às 12h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
12h00 às 12h45	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
12h45 às 13h30	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
13h30 às 14h15	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
15h00 às 15h45	HIDROGINÁSTICA
18h00 às 18h45	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h45 às 19h30	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2
19h30 às 21h00	FAMILIAR   R.E.N.

# Sábado

## HORÁRIO

## AULA

06h00 às 07h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.
07h00 às 08h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2   INICIAÇÃO
08h00 às 08h45	CONDICIONAMENTO 1 E 2   INICIAÇÃO
09h30 às 10h15	CONDICIONAMENTO 1 E 2   INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2
11h00 às 11h45	HIDROGINÁSTICA
12h00 às 14h00	R.E.N.
14h00 às 17h30	FAMILIAR

# Domingo

## HORÁRIO

## AULA

09h00 às 12h30	FAMILIAR
----------------	----------

# CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ

## A PARTIR DE 18 ANOS

### ADAPTAÇÃO

Para jovens e adultos com pouca ou nenhuma experiência aquática.

### INICIAÇÃO

Para jovens e adultos com pouca experiência aquática ou que passaram pelo nível de adaptação ou aprovados em avaliação inicial.

### CONDICIONAMENTO 1

Para jovens e adultos com habilidades do nível Iniciação consolidados.

### CONDICIONAMENTO 2

Para jovens e adultos que passaram pelo menos 3 meses no nível de Condicionamento 1 e praticam mais uma atividade física.

### R.E.N. (Raia Exclusiva para Natação)

Para alunos que estejam frequentando os níveis de Iniciação, Condicionamento 1 e 2 e não necessitam de orientação.

### HIDROGINÁSTICA

Exercícios aeróbicos dentro da piscina para jovens e adultos.

### FAMILIAR

Piscina livre para todas as idades. Criança menor de 13 anos deve estar acompanhada por um adulto.

### TEMPO DE TOLERÂNCIA

5 minutos para atividades de 30 minutos, 10 minutos para atividades de 45 minutos, 10 minutos para atividades de 1 hora, 15 minutos para atividades de 1 hora e meia e 30 minutos para atividades de 2 horas.

Info 15 **3234.9110**

Rua da Penha, 680 • Centro • Sorocaba

Departamento de Educação Física  
[www.acmsorocaba.org.br](http://www.acmsorocaba.org.br)