

PROGRAMAÇÃO

JOVENS e ADULTOS

AQUÁTICA



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 28/05/2018

CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ A PARTIR DE 14 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.

FAST SWIM

Para jovens e adultos com habilidades do condicionamento 2

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.

UNIFORME

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

Tolerância de Atraso: 10 minutos para as aulas com duração de até 45 minutos, e 15 minutos para aulas acima de 45 minutos.

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA
06h00 às 06h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
06h45 às 07h30	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N. ADAPTAÇÃO
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

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

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