

PROGRAMAÇÃO

JOVENS e ADULTOS

AQUÁTICA



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 20/01/2018

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 19h00 | ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 |
| 19h00 às 20h00 | INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N. |
| 20h00 às 20h45 | HIDROGINÁSTICA |

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

3^a e 5^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. |
| 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 19h00 | INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 |
| 19h00 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 R.E.N. |
| 09h30 às 10h15 | CONDICIONAMENTO 1 E 2 |
| 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 |
|----------------|----------|