

**PROGRAMAÇÃO**

**JOVENS e ADULTOS**

**AQUÁTICA**



**ACM / YMCA**  
**Sorocaba**

Atualizado em 09/05/2016

# CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ ACIMA DE 14 ANOS

## **ADAPTAÇÃO**

Para jovens e adultos que não tenham habilidades na água. (Iniciantes)

## **INICIAÇÃO**

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

## **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<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	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 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.

## 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 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
----------------	----------