

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

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

*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