

**PROGRAMAÇÃO**

**ADULTOS**

**ESPORTES**



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

Atualizado em 20/01/2018

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

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

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

## 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>

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)	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.



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

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