

**PROGRAMAÇÃO**  
**ADULTOS**

**Y FITNESS**  
**Y WELLNESS**



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

Atualizado em 11/08/2017

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

HORÁRIO	AULA	LOCAL
06h30 às 07h00	Y LOCAL	Quadra C
07h25 às 08h00	Y GOLDFIT	Quadra C
08h00 às 08h45	Y LOCAL SEGUNDA E SEXTA   Y GINÁSTICA GERAL QUARTA	Quadra C
08h45 às 09h15	ALONGAMENTO	Quadra C
14h00 às 14h45	Y DANCE	Salão Fitness
14h00 às 14h35	Y GOLDFIT	Quadra C
15h00 às 15h45	Y LOCAL	Quadra C
15h45 às 16h30	Y PILATES	Quadra C
18h30 às 19h15	Y DANCE SEGUNDA E SEXTA   Y FIGHT QUARTA	Salão Fitness
18h30 às 19h15	Y ESSENCE SEGUNDA   Y GINÁSTICA GERAL QUARTA   Y ESSENCE SEXTA	Quadra C
19h30 às 20h15	Y JUMP SEGUNDA E QUARTA   Y FIGHT SEXTA	Salão Fitness
20h15 às 20h45	ALONGAMENTO SEGUNDA E QUARTA	Salão Fitness

**Y FITNESS**

Cor Verde

**Y WELLNESS**

Cor Roxo

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

## 3ª e 5ª

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h00 às 07h45	Y PILATES	Quadra C
08h00 às 08h45	Y DANCE	Salão Fitness
09h00 às 09h45	Y JUMP	Salão Fitness
10h00 às 10h45	Y ESSENCE	Salão Fitness
14h00 às 14h35	Y GOLDFIT	Quadra C
14h30 às 15h15	Y JUMP	Salão Fitness
16h00 às 16h45	Y ESSENCE	Salão Fitness
18h30 às 19h15	Y STEP	Salão Fitness
19h30 às 20h15	Y PILATES TERÇA	Quadra C
19h30 às 20h15	Y PILATES QUINTA	Salão Fitness
20h15 às 21h15	FUNCIONAL Y TRAINING	TERÇA Quadra C QUINTA Salão Fitness

## Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
09h00 às 09h45	Y GINÁSTICA GERAL	Quadra C
09h45 às 10h15	ALONGAMENTO	Quadra C

## **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)