

PROGRAMAÇÃO
ADULTOS
Y FITNESS
Y WELLNESS



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 11/09/2018

3^a e 5^a

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
15h45 às 16h30	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

2^a, 4^a e 6^a

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.

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