

**ATIVIDADES**

**EXTRAS**

**CENTRO**



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

Atualizado em 19/02/2018

# Termas

## Horários de Sauna

Segunda, Quarta e Sexta

13:30 às 17:00- Feminino

17:30 às 20:30- Masculino

Terças e Quintas: Fechado

Sábados

07:30 às 11:00- Feminino

14:00 às 17:30-Masculino

## Horários de Massagens

Segunda, Quarta e Sexta

07:30 às 11:00 - 13:30 às 17:00 – Feminino

Sábados

07:30 às 11:00 - Feminino

Terças e Quintas

07:30 às 11:00 - 13:30 às 17:00 – Misto

## Valores

Shiatsu R\$ 36,00

Drenagem Linfática R\$ 36,00

Massagem Relaxante R\$ 36,00

Sauna R\$ 18,00

Massagem Local R\$ 30,00

Ducha Escocesa R\$ 25,00

Acupuntura Auricular R\$ 25,00

## Observações

Efetuar o pagamento no Quadro Social. O recibo é válido somente para o dia do pagamento. Frequência permitida aos maiores de 18 anos.

•Para massagem é necessário trazer óleo ou creme corporal e toalha de banho.

## **Shiatsu**

Shiatsu significa pressão com os dedos, seus benefícios são desde a manutenção da saúde até a prevenção, integrando corpo e mente. Entre as doenças contra as quais ele é eficaz estão doenças renais, além de desequilíbrios intestinais e queimaduras no estômago, de depressão, estresse e até autoestima, ativa a circulação e alivia os pontos de dor.

## **Drenagem Linfática**

A Drenagem Linfática é uma massagem que atua no sistema linfático e em toda sua estrutura anatômica e fisiológica, promovendo a redução de edemas, a eliminação de líquidos retidos no corpo, melhora o aspecto da pele, ativa o sistema imunológico, auxilia no tratamento da celulite.

## **Massagem Relaxante**

O Objetivo da Massagem Relaxante é relaxar os músculos tensos e doloridos do corpo, pois é uma técnica com toques leves que acaba estimulando a produção dos hormônios responsáveis pelo relaxamento, proporcionando o relaxamento muscular, melhoria da circulação sanguínea, alívio da tensão e dores musculares.

## **Massagem Local**

Tem como foco proporcionar o relaxamento muscular em poucos minutos, controla o stress, alívio imediato de dores musculares, ativa a circulação sanguínea.

## **Ducha Escocesa**

A ducha escocesa é um tipo de banho com jatos de água em alta pressão e temperatura controlada, ajuda a aliviar o sistema muscular em pessoas com carga de trabalho físico, mantém o estresse sob controle, proporciona bem estar e relaxamento.

## **Acupuntura Auricular**

A acupuntura auricular pode ser usada para tratar dores, doenças físicas ou emocionais. Esta técnica é feita nas orelhas, e quando não são utilizadas agulhas, podem ser usadas sementes de mostarda ou outras pequenas esferas que são colocadas em determinados pontos da orelha. Combate a ansiedade, stress, depressão, dores de cabeça, hipertensão, alergias, acelera a recuperação de lesões.

# Judô - Infantil

**2ª e 4ª**

5 a 7 anos das 16h45 às 17h30

8 a 10 anos das 17h30 às 18h15

**3ª e 5ª**

11 a 13 anos das 18h00 às 19h00

**Local: Quadra "C"**

**Mensalidade: R\$ 90,00**

---

## Condicionamento Físico

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2ª a 6ª das 06h00 às 22h00

Sábado das 07h00 às 17h00

Domingo das 09h00 às 12h30

**Mensalidade: R\$ 40,00 Por pessoa**



ACM / YMCA  
Sorocaba