

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.

PROGRAMAÇÃO

JOVENS

ESPORTES

Y FITNESS

Y WELLNESS



ACM / YMCA
Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 03/07/2018

FITNESS

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
14h00 às 14h45	Y DANCE	Salão Fitness
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

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
14h30 às 15h15	FUNCIONAL Y TRAINING	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

Sábado

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

ESPORTES

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
14h00 às 15h15	VÔLEI FEMININO 14 A 18 ANOS	Quadra B
15h15 às 16h30	VÔLEI MASCULINO 14 A 18 ANOS	Quadra B
16h30 às 18h00	FUTSAL FEMININO 14 A 18 ANOS	Quadra D
16h30 às 18h00	FUTSAL MASCULINO 14 A 18 ANOS	Quadra A
18h00 às 19h00	VÔLEI MISTO 14 A 18 ANOS	Quadra D

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
16h15 às 17h45	BASQUETE MISTO 14 A 18 ANOS	Quadra A

Y FITNESS Cor Verde

Y WELLNESS Cor Roxo

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