

UNIDADE
CENTRO

Associação Cristã de Moços

PROGRAMAÇÃO

JOVENS

A PARTIR DE 14 ANOS

- **ATIVIDADES ESPORTIVAS**
- **YFITNESS**
- **YWELLNESS**
- **ATIVIDADES AQUÁTICAS**



ATIVIDADES ESPORTIVAS



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

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

Y FITNESS

Y FITNESS Cor Verde

Y WELLNESS Cor Roxo

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
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

Sábado

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

CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ

A PARTIR DE 14 ANOS

ADAPTAÇÃO

Para jovens e adultos com pouca ou nenhuma experiência aquática.

INICIAÇÃO

Para jovens e adultos com pouca experiência aquática ou que passaram pelo nível de adaptação ou aprovados em avaliação inicial.

CONDICIONAMENTO 1

Para jovens e adultos com habilidades do nível Iniciação consolidados.

CONDICIONAMENTO 2

Para jovens e adultos que passaram pelo menos 3 meses no nível de Condicionamento 1 e praticam mais uma atividade física.

R.E.N. (Raia Exclusiva para Natação)

Para alunos que estejam frequentando os níveis de Iniciação, Condicionamento 1 e 2 e não necessitam de orientação.

HIDROGINÁSTICA

Exercícios aeróbicos dentro da piscina para jovens e adultos.

FAMILIAR

Piscina livre para todas as idades. Criança menor de 13 anos deve estar acompanhada por um adulto.

TEMPO DE TOLERÂNCIA

5 minutos para atividades de 30 minutos, 10 minutos para atividades de 45 minutos, 10 minutos para atividades de 1 hora, 15 minutos para atividades de 1 hora e meia e 30 minutos para atividades de 2 horas.

ATIVIDADES AQUÁTICAS



2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO

AULA

06h00 às 06h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
06h45 às 07h30	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
07h40 às 08h25	HIDROGINÁSTICA CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
08h35 às 09h20	HIDROGINÁSTICA
09h30 às 10h15	HIDROGINÁSTICA
11h00 às 12h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
12h00 às 12h45	HIDROGINÁSTICA
12h45 às 13h30	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
13h30 às 14h15	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
14h15 às 15h00	HIDROGINÁSTICA
15h45 às 16h30	HIDROGINÁSTICA
17h15 às 18h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h00 às 18h45	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h45 às 19h30	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
19h30 às 20h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
20h15 às 21h00	HIDROGINÁSTICA

ATIVIDADES AQUÁTICAS



3ª e 5ª

HORÁRIO	AULA
06h00 às 06h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
06h45 às 07h30	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
11h00 às 12h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
12h00 às 12h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
12h45 às 13h30	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
13h30 às 14h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
15h00 às 15h45	HIDROGINÁSTICA
18h00 às 18h45	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
18h45 às 19h30	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2
19h30 às 21h00	FAMILIAR R.E.N.

Sábado

HORÁRIO	AULA
06h00 às 07h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.
07h00 às 08h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2 INICIAÇÃO
08h00 às 08h45	CONDICIONAMENTO 1 E 2 INICIAÇÃO
09h30 às 10h15	CONDICIONAMENTO 1 E 2 INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	CONDICIONAMENTO 1 E 2
11h00 às 11h45	HIDROGINÁSTICA
12h00 às 14h00	R.E.N.
14h00 às 17h30	FAMILIAR

Domingo

HORÁRIO	AULA
09h00 às 12h30	FAMILIAR

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.

Significado das Cores

COLORAMA

ACM

Verde

Equilíbrio, segurança, riqueza e crescimento. É associado a natureza, meio ambiente, compaixão e carinho. Sugere equilíbrio emocional e harmonia, trabalhadores da caridade, cura, calma, perseverança, tenacidade, auto consciência, orgulho, imutabilidade, natureza, meio ambiente, saudável, boa sorte, renovação, juventude, vigor, primavera, generosidade e fertilidade

Rosa

Imaginação e espiritualidade. Relaciona-se com o futuro, sonhos e fantasia. É uma boa opção para artistas, poetas, e atividades que lidam com o futuro. Cria uma sensação de riqueza, luxo e extravagância. Adequado para empresas que oferecem serviços ou produtos de altíssima qualidade.

Azul

Honestidade, lealdade, responsabilidade e conservadorismo. Sugere uma sensação de tranquilidade. Quando escuro, é ideal para promover um negócio seguro, ambicioso e determinado.

Amarelo

Estimulante para a mente. Relaciona-se com a lógica, mas também é brincalhão e ajuda na tomada de decisão. O amarelo é apropriado para networkers, jornalistas, professores, desenvolvimento motor e físico

Saúde

Segurança

Espiritualidade

Mente



MISSÃO VISÃO VALORES



Desenvolver Integralmente o ser humano por meio de Exercícios Físicos e da Educação baseada em princípios cristãos

MISSÃO VISÃO VALORES



A ACM estará em vários pontos da cidade de Sorocaba e nas cidades vizinhas, prestando os melhores serviços.

MISSÃO VISÃO VALORES



Servir
Igualdade
Inclusão



Info 15 **3234.9110**

Rua da Penha, 680 • Centro • Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br