

UNIDADE
JD. SÃO PAULO

Associação Cristã de Moços

PROGRAMAÇÃO
ADULTOS
A PARTIR DE 18 ANOS

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



ATIVIDADES ESPORTIVAS



2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
18h00 às 19h30	FUTSAL MASTER (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra I
18h00 às 20h30	FUTSAL MASTER (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra II
19h30 às 20h15	INICIAÇÃO VÔLEI MASCULINO SEGUNDA E QUARTA INICIAÇÃO VÔLEI MISTO SEXTA	Quadra I
20h15 às 22h00	VÔLEI MASCULINO SEGUNDA E QUARTA VÔLEI MISTO SEXTA	Quadra I
20h30 às 21h30	FUTSAL FEMININO SEGUNDA E QUARTA	Quadra II

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08h00 às 09h00	VÔLEI MASTER ADAPTADO (A PARTIR DE 42 ANOS)	Quadra I
09h00 às 10h30	VÔLEI FEMININO	Quadra I
19h30 às 20h15	INICIAÇÃO VÔLEI FEMININO	Quadra I
20h15 às 22h00	VÔLEI FEMININO	Quadra I
19h00 às 21h30	FUTSAL MASCULINO (DE 18 A 41 ANOS)	Quadra II

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

ATIVIDADES ESPORTIVAS

Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
11h00 às 13h00	BASQUETE JOVENS/ ADULTOS MISTO (A PARTIR DE 14 ANOS)	Quadra II
11h00 às 13h00	TREINAMENTO VÔLEI FEMININO	Quadra I
14h00 às 16h00	VÔLEI MASCULINO	Quadra I
14h00 às 16h00	HANDEBOL MISTO (JOVENS/ ADULTOS) (A PARTIR DE 14 ANOS)	Quadra II

Domingo

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h30 às 10h00	FUTEBOL DE CAMPO MASTER (A PARTIR DE 42 ANOS)	Campo
10h00 às 12h00	FUTEBOL DE CAMPO (DE 18 A 41 ANOS)	Campo

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.

FITNESS / WELLNESS



Y FITNESS

Cor Verde

Y WELLNESS

Cor Roxo

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
07h15 às 07h50	Y GOLD FIT	Salão Fitness
08h15 às 09h00	Y DANCE	Salão Fitness
09h00 às 09h45	FUNCIONAL Y TRAINING	Salão Fitness
09h45 às 10h30	Y ESSENCE	Salão Fitness
13h15 às 13h50	Y GOLD FIT	Salão Fitness
14h45 às 15h45	FUNCIONAL Y TRAINING	Salão Fitness/Campo
15h45 às 16h30	Y PILATES	Salão Fitness
18h30 às 19h15	Y FIGHT	Salão Fitness
19h30 às 20h15	Y JUMP	Salão Fitness
20h30 às 21h15	Y PILATES	Salão Fitness

3^a e 5^a

HORÁRIO

AULA

LOCAL

08h15 às 09h00

Y PILATES

Salão Fitness

09h05 às 09h40

Y GOLD FIT

Salão Fitness

09h45 às 10h30

Y STEP

Salão Fitness

15h00 às 15h45

Y PILATES

Salão Fitness

15h45 às 16h15

ALONGAMENTO

Salão Fitness

18h30 às 19h15

Y STEP

Salão Fitness

19h15 às 20h00

Y DANCE

Salão Fitness

20h15 às 21h15

FUNCIONAL Y TRAINING

Salão Fitness

Sábado

HORÁRIO

AULA

LOCAL

08h15 às 09h00

Y PILATES

Salão Fitness

09h00 às 10h00

FUNCIONAL Y TRAINING

Campo/ Ginásio I

09h00 às 09h30

ALONGAMENTO

Salão Fitness

ATIVIDADES AQUÁTICAS

2^a a 6^a

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
06h15 às 07h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
07h15 às 08h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	HIDROGINÁSTICA
08h00 às 08h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	HIDROGINÁSTICA
08h45 às 09h30	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	ADAPTAÇÃO
10h30 às 11h15	————	HIDROGINÁSTICA
11h00 às 12h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
12h00 às 13h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
13h15 às 14h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	ADAPTAÇÃO
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 e 2	HIDROGINÁSTICA
16h30 às 17h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
17h15 às 18h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
18h00 às 18h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	————
18h45 às 19h30	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	ADAPTAÇÃO
19h30 às 20h15	ADAPTAÇÃO INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	HIDROGINÁSTICA
20h15 às 21h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————
21h00 às 21h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	————

Para melhor atendê-los, as alterações de horários caso necessárias, serão comunicadas previamente .

ATIVIDADES AQUÁTICAS



Sábado

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
07h15 às 08h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	_____
08h00 às 08h45	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	HIDROGINÁSTICA
08h45 às 09h30	INICIAÇÃO ADAPTAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	_____
09h30 às 10h15	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	_____
10h15 às 11h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2	_____
11h00 às 12h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	_____
12h00 às 13h00	INICIAÇÃO CONDICIONAMENTO 1 E 2 R.E.N.	_____

Domingo

HORÁRIO	PISCINA 1
09h00 às 12h30	R.E.N.
10h30 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.

CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ

A PARTIR DE 18 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 Inicia o, Condicionamento 1 e 2 e não necessitam de orienta o.

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.



Info 15 **3229.0300**

Av. Dr. Luiz Mendes de Almeida, 1.180
Jd. São Paulo • Sorocaba

Departamento de Educa o Física
www.acmsorocaba.org.br