

PROGRAMAÇÃO  
**AQUÁTICA**

**JOVENS** e **ADULTOS**



ACM / YMCA  
Sorocaba

Atualizado em 15/02/2017

# 2ª a 6ª

## 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.	<b>HIDROGINÁSTICA</b> 2ª, 4ª e 6ª
08h00 às 08h45	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.	<b>HIDROGINÁSTICA</b>
08h45 às 09h30	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2	—————
10h30 às 11h15	—————	<b>HIDROGINÁSTICA</b>
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.	<b>ADAPTAÇÃO</b>
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 e 2	<b>HIDROGINÁSTICA</b>
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	<b>ADAPTAÇÃO</b>
19h30 às 20h15	ADAPTAÇÃO   INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2	<b>HIDROGINÁSTICA</b>
20h15 às 21h00	INICIAÇÃO   CONDICIONAMENTO 1 E 2   R.E.N.	—————

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

# 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	CONDICIONAMENTO 1 E 2	_____
10h15 às 11h00	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

# CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL MAIS ADEQUADO PARA VOCÊ ACIMA DE 14 ANOS

## **ADAPTAÇÃO**

Para jovens e adultos que não tenham habilidades na água. (Iniciantes)

## **INICIAÇÃO**

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

## **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.

## **UNIFORME**

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

**Tolerância de Atraso:** 10 minutos para as aulas com duração de até 45 minutos, e 15 minutos para aulas acima de 45 minutos.