

J
A
R
D
I
M
S
Ã
O
P
A
U
L
O

PROGRAMAÇÃO

AQUÁTICA

JOVENS e **ADULTOS**



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 19/02/2018

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.

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.	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 .

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