

**PROGRAMAÇÃO**

**ADULTOS**

**ESPORTES**



**ACM / YMCA**  
**Sorocaba**

Atualizado em 23/01/2017

**J  
A  
R  
D  
I  
M  
  
S  
Ã  
O  
  
P  
A  
U  
L  
O**

## 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>

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

## 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>

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

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

## Sábado

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

## **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.

Futsal e futebol de campo meia.



ACM / YMCA  
Sorocaba

**Departamento de Educação Física**  
[www.acmsorocaba.org.br](http://www.acmsorocaba.org.br)