

PROGRAMAÇÃO

ADULTOS

Y FITNESS

Y WELLNESS



ACM / YMCA

Sorocaba

Atualizado em 20/02/2017

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

Y FITNESS

Cor Verde

Y WELLNESS

Cor Roxo

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

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

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.



ACM / YMCA
Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br