

PROGRAMAÇÃO  
**ESPORTES**  
e  
**AQUÁTICO**

**INFANTIL**

**03 a 04 anos**

**05 a 07 anos**



ACM / YMCA  
Sorocaba

Atualizado em 19/02/2018

# ESPORTES

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

**HORÁRIO**

**AULA**

**LOCAL**

## 03 a 04 anos - Misto

08h00 às 08h30

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Quadra I

16h30 às 17h00

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Salão Fitness

## 05 a 07 anos - Misto

08h30 às 09h15

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Quadra I

14h00 às 14h45

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Salão Fitness

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

**HORÁRIO**

**AULA**

**LOCAL**

## 03 a 04 anos - Misto

08h00 às 08h30

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Quadra II

16h30 às 17h00

DESENVOLVIMENTO MOTOR

3<sup>a</sup> feira **Sala de Ballet**  
5<sup>a</sup> feira **Salão Fitness**

## 05 a 07 anos - Misto

14h00 às 14h45

DESENVOLVIMENTO MOTOR

Salão Fitness

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

# AQUÁTICO

## 2ª a 6ª

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
08h45 às 09h30	_____	ADAPTAÇÃO I (3 a 4 anos)
09h30 às 10h15	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	INICIAÇÃO APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3	_____
15h00 às 15h45	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO
15h45 às 16h30	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO
17h15 às 18h00	_____	ADAPTAÇÃO I (3 a 4 anos)
18h00 às 18h45	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO

## 3ª e 5ª

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
18h45 às 19h30	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO

## Sábado

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
09h30 às 10h15	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2   INICIAÇÃO
11h00 às 11h45	_____	ADAPATAÇÃO I

## Domingo

HORÁRIO	PISCINA 1
10h30 às 12h30	FAMILIAR

# CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL DA CRIANÇA

## **ADAPTAÇÃO 1**

Para crianças de 3 a 4 anos, não necessitando de acompanhante.

## **ADAPTAÇÃO 2**

Para crianças de 5 a 13 anos que não tenham habilidade na água. (Iniciantes)

## **INICIAÇÃO**

Para crianças de 5 a 13 anos que estejam adaptados ao meio líquido, ou que passaram pelo nível de adaptação.

## **APERFEIÇOAMENTO 1**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível iniciação consolidadas.

## **APERFEIÇOAMENTO 2**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 1.

## **APERFEIÇOAMENTO 3**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 2.

## **FAMILIAR**

Piscina livre para todas as idades. Criança menor de 13 anos deve estar acompanhada por um adulto.

## **UNIFORME AQUÁTICO**

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.

## **UNIFORME / QUADRA**

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

## **ESPORTES**

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM. Bermuda, shorts, shorts saia ou calça nas cores azul ou brancas lisas.

## **TOLERÂNCIAS DA QUADRA**

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.

## **CONHEÇA NOSSAS ATIVIDADES ESPECIAIS!**

• ACAMPAMENTOS • VOLUNTARIADO • INTERCÂMBIOS • BALLET