

PROGRAMAÇÃO
ESPORTES
E
AQUÁTICO

INFANTIL

08 a 10 anos

11 a 13 anos



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 19/02/2018

ESPORTES

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08 a 10 anos - Misto		
09h15 às 10h15	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra I
15h30 às 16h30	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra I
11 a 13 anos - Misto		
08h00 às 09h30	FUTSAL	Quadra II
09h30 às 10h15	BASQUETE	Quadra II
10h15 às 11h00	VÔLEI	Quadra II
16h00 às 18h00	FUTSAL	Quadra II
17h00 às 17h45	Y TEEN	Salão Fitness 2 ^a e 4 ^a

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08 a 10 anos - Misto		
08h30 às 10h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA FUTSAL	Quadra II
10h00 às 11h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra II
14h00 às 15h00	INICIAÇÃO DESPORTIVA	Quadra I
15h00 às 16h30	INICIAÇÃO DESPORTIVA FUTSAL	Quadra II
16h15 às 17h00	Y KIDS	3 ^a feira Salão Fitness 5 ^a feira Sala de Ballet
11 a 13 anos - Misto		
16h30 às 18h00	VÔLEI MISTO	Quadra I
18h00 às 19h00	BASQUETE MISTO	Quadra II

AQUÁTICO

2ª a 6ª

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
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
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

Domingo

HORÁRIO	PISCINA 1
10h30 às 12h30	FAMILIAR

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

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