

J
A
R
D
I
M
S
Ã
O
P
A
U
L
O

PROGRAMAÇÃO

JOVENS

ESPORTES

Y FITNESS

Y WELLNESS



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 08/03/2017

ESPORTES

2^a 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
16h30 às 18h00	VÔLEI MISTO 14 a 18 anos	Quadra I

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
15h00 às 16h30	VÔLEI MISTO 14 a 18 anos	Quadra I
16h30 às 18h00	FUTSAL MISTO 14 a 18 anos	Quadra II
18h00 às 19h30	BASQUETE MISTO 14 a 18 anos	Quadra I

Sábado

HORÁRIO	AULA	LOCAL
11h00 às 13h00	BASQUETE JOVENS/ ADULTOS - MISTO A partir de 14 anos	QUADRA II
14h00 às 16h00	HANDEBOL MISTO (JOVENS/ ADULTOS)	Quadra II

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

FITNESS

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08h15 às 09h00	Y PILATES	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

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
08h15 às 09h00	Y DANCE	Salão Fitness
09h00 às 09h30	FUNCIONAL	Salão Fitness
09h45 às 10h30	Y ESSENCE	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

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.

Y FITNESS

Cor Verde

Y WELLNESS

Cor Roxo

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



ACM / YMCA
Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br