

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE RIBEIRÃO PRETO

#NÓS
somos
ACM



Missão: Fortalecer pessoas, famílias e comunidades.

Visão: Movimento internacional de voluntários e profissionais, líder no fortalecimento do ser humano.

Valores: Solidariedade, Responsabilidade, Respeito e Honestidade.

UNIDADE RIBEIRÃO PRETO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h às 22h
SÁBADO	08h às 15h
FERIADOS	08h às 14h

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	06h às 21h
SÁBADO	08h às 14h
FERIADOS	08h às 14h

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



REGULAMENTO GERAL DA UNIDADE

CATEGORIAS DE ASSOCIAÇÃO:

- **ESPECIAL TERRESTRE:** O associado tem acesso a todas as atividades terrestres disponíveis no horário de atividades da unidade, conforme faixa etária;
- **COMPLETO:** O associado tem acesso a todas as atividades terrestres e aquáticas disponíveis no horário de atividades da unidade, conforme faixa etária;

IMPORTANTE: A participação nas atividades que não fazem parte da sua categoria de associação implica o descumprimento do regulamento e está passível das penalidades previstas no código disciplinar e no estatuto da ACM São Paulo;

O ASSOCIADO DEVE:

- Cadastrar o reconhecimento facial ou digital para acessar a unidade e a piscina;
- Estar em dia com o exame médico anual e exame dermatológico semestral, ambos obrigatórios, a depender da categoria na qual estiver associado;
 - A ACM possui convênio com empresa médica terceirizada, a qual oferece ambos os exames, conforme disponibilidade de agenda e custo específico. Qualquer outra dúvida poderá ser esclarecida na recepção da sua unidade;
- Estar em dia com sua mensalidade para ter acesso às atividades oferecidas em sua unidade, bem como em competições entre outras unidades;
- Respeitar o horário de encerramento das atividades, sendo que deverá deixar a unidade até no máximo 10 minutos após o encerramento delas, a fim de não comprometer o fechamento da unidade;
- Cumprir todos os regulamentos específicos das atividades oferecidas pela ACM, os quais serão disponibilizados no ato da associação.

NÃO É PERMITIDO:

- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets, computadores etc.) dentro dos vestiários da unidade para qualquer finalidade, em especial para fotos, selfies, vídeos, reuniões e vídeo chamadas.

DISPOSIÇÕES GERAIS:

- Os horários de atividade são reavaliados periodicamente e podem sofrer alterações de acordo com as necessidades da unidade, sem aviso prévio.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

1 A 6 ANOS

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h30	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)	
09h30 às 10h	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	
09h30 às 10h	Piscina			Acqua Baby (1 a 2 anos)		Acqua Baby (1 a 2 anos)	
09h45 às 10h15	Quadra	Escola de Esportes (4 a 6 anos)		Escola de Esportes (4 a 6 anos)		Escola de Esportes (4 a 6 anos)	
09h45 às 10h30	Quadra		Futsal (4 a 6 anos)		Futsal (4 a 6 anos)		
09h45 às 10h30	Piscina						Adaptação 1 (3 a 4 anos)
09h45 às 10h30	Sala 2		Ballet 1 (6 a 8 anos)		Ballet 1 (6 a 8 anos)		
09h50 às 10h20	Sala 2	Baby Class (3 a 5 anos)		Baby Class (3 a 5 anos)			
10h às 10h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	
10h30 às 11h	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)	
10h30 às 11h15	Piscina						Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 1 a 2 anos e 11 meses acompanhada por um responsável dentro da água;
- **Adaptação I:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca amarela;
- **Adaptação II:** Natação infantil para crianças de 5 a 6 anos - Touca amarela;
- **Baby Class:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do Ballet;
- **Ballet:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano, etc.).
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete).

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

1 A 6 ANOS

TARDE / NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
15h30 às 16h	Quadra	Escola de Esportes (4 a 6 anos)			Escola de Esportes (4 a 6 anos)		
15h30 às 16h	Piscina		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		
16h às 16h30	Quadra			Futsal (4 a 6 anos)		Futsal (4 a 6 anos)	
16h às 16h30	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adap. 1 e 2 (3 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adap. 1 e 2 (3 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	
16h30 às 17h	Sala 2		Baby Class (3 a 5 anos)		Baby Class (3 a 5 anos)		
16h30 às 17h	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adap. 1 e 2 (3 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adap. 1 e 2 (3 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	
17h às 17h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	
17h15 às 18h	Sala 2	Ballet 1 (6 a 8 anos)		Ballet 1 (6 a 8 anos)			
17h30 às 18h	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)	
18h às 18h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)			
19h às 19h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 1 (3 a 4 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 1 a 2 anos e 11 meses acompanhada por um responsável dentro da água;
- **Adaptação I:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca amarela;
- **Adaptação II:** Natação infantil para crianças de 5 a 6 anos - Touca amarela;
- **Baby Class:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do Ballet;
- **Ballet:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano, etc.).
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete).

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h45	Quadra	Escola de Esportes	Futsal (7 a 10 anos)	Escola de Esportes	Futsal (7 a 10 anos)	Escola de Esportes	
09h às 09h30	Piscina		Iniciação		Iniciação		
09h às 09h45	Piscina						Iniciação / Ni1
09h às 09h45	Sala 2		Ballet 2 (9 a 12 anos)		Jazz 1 (9 a 12 anos)		
09h45 às 10h30	Sala 2		Ballet 1 (6 a 8 anos)		Ballet 1 (6 a 8 anos)		
10h às 10h30	Piscina	Iniciação		Iniciação		Iniciação	
10h às 10h45	Piscina	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2	
10h às 11h	Quadra						Futsal (7 a 10 anos)
10h35 às 11h05	Piscina		Iniciação		Iniciação		
11h15 às 12h	Piscina						Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Natação Iniciação:** Natação infantil com foco na adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **Ni1 – Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **Ni2 – Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **Ni3 – Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **Ballet:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano, etc.)
- **Jazz:** Aula que une ballet, dança moderna e ritmos populares, com ênfase em movimentos rápidos, fluidos e expressivos. Trabalha a coordenação, flexibilidade e controle corporal.
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **Funcional Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

TARDE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
15h15 às 16h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3			
16h às 16h30	Piscina	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	
16h às 16h45	Quadra	Escola de Esportes			Escola de Esportes		
16h às 16h45	Piscina		Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3		
16h às 16h45	Sala 2	Ballet 3 (11 a 17 anos)		Ballet 3 (11 a 17 anos)			
16h15 às 17h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3	
16h30 às 17h	Piscina	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	
16h30 às 17h15	Quadra			Futsal (7 a 10 anos)		Futsal (7 a 10 anos)	
17h às 17h30	Piscina	Iniciação		Iniciação		Iniciação	
17h às 17h45	Quadra		Funcional Kids		Funcional Kids		
17h às 17h45	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2 / Ni3	
17h15 às 18h	Quadra	Futsal (11 a 14 anos)		Futsal (11 a 14 anos)		Futsal (11 a 14 anos)	
17h15 às 18h	Sala 2	Ballet 1 (6 a 8 anos)	Ballet 2 (9 a 12 anos)	Ballet 1 (6 a 8 anos)	Ballet 2 (9 a 12 anos)		
17h30 às 18h	Piscina	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação	

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Natação Iniciação:** Natação infantil com foco na adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **Ni1 - Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **Ni2 - Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **Ni3 - Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **Ballet:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano, etc.)
- **Jazz:** Aula que une ballet, dança moderna e ritmos populares, com ênfase em movimentos rápidos, fluidos e expressivos. Trabalha a coordenação, flexibilidade e controle corporal.
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **Funcional Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
18h às 18h45	Quadra		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		
18h15 às 19h	Sala 2		Jazz 1 (9 a 12 anos)		Jazz 1 (9 a 12 anos)		
18h15 às 19h	Quadra	Aprendizagem Motora (6 a 10 anos)		Funcional Kids (6 a 10 anos)		Aprendizagem Motora (6 a 10 anos)	
19h15 às 20h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3			
19h30 às 20h	Piscina	Adaptação 3 / Iniciação	Iniciação	Adaptação 3 / Iniciação	Iniciação		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete).
- **Natação Iniciação:** Natação infantil com foco na adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **Ni1 – Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **Ni2 – Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **Ni3 – Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **Ballet:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano, etc.)
- **Jazz:** Aula que une ballet, dança moderna e ritmos populares, com ênfase em movimentos rápidos, fluídos e expressivos. Trabalha a coordenação, flexibilidade e controle corporal.
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **Funcional Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças;
- **Aprendizagem motora:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas da criança;

PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Apresentar a carteirinha com os exames e deixá-la disponível no ambiente da piscina, para consulta do Educador e/ou Salva-vidas, se necessário;
- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 5 minutos para aulas de 30 minutos e 10 minutos para aulas de 45 minutos ou mais, a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (Roupa de banho):
 - **Meninas:** Maiô inteiriço ou sunquíni e touca obrigatória (Óculos de natação opcional);
 - **Meninos:** Sunga e touca obrigatória (Óculos de natação opcional);
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas, para que ele avalie as adaptações necessárias do treinamento;
- Respeitar as orientações do Educador e/ou Salva-vidas durante as aulas;

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DOS NÍVEIS ACQUA BABY, ADAPTAÇÃO 1 E ADAPTAÇÃO 2 DEVE:

- Apresentar seu próprio exame dermatológico semestral obrigatório (Nível Acqua Baby);
- Acompanhar a criança durante toda a aula (Nível Acqua Baby);
- Utilizar na criança fralda apropriada para piscina (Nível Acqua Baby);
- Acompanhar a criança dentro da piscina no período de adaptação ou durante alguma atividade específica, caso seja solicitado pelo Educador. Neste caso, o responsável deve também apresentar atestado dermatológico semestral obrigatório (Níveis Adaptação 1 e Adaptação 2);
- Assistir a toda a aula na área externa da piscina e estar disponível para atender às necessidades das crianças, caso ela não possua autonomia (Níveis Adaptação 1 e Adaptação 2);
- Respeitar a condução da classe pelo Educador, evitando conversar ou desviar a atenção das crianças durante a aula, a fim de otimizar o aprendizado e aproveitamento do momento da aula, além de evitar acidentes entre os participantes;

RECOMENDAÇÃO IMPORTANTE: Para facilitar o processo de adaptação ao meio líquido e evitar causar traumas emocionais, recomendamos aos pais ou responsáveis que despertem as crianças pelo menos uma hora antes do início da aula.

NÃO É PERMITIDO:

- Entrar na área da piscina portando bolsas ou mochilas, alimentos, bebidas (exceto água e isotônicos) e com feridas abertas, esparadrapos ou curativos, agulhas de acupuntura, cremes corporais ou de cabelo e maquiagem;
- Trocar de roupa na área da piscina;
- Usar biquínis ou outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes ou brancos;
- Correr e/ou brincar de empurrar outras crianças nas bordas da piscina;
- Mergulhar ou saltar para entrar na piscina, salvo quando orientado pelo Educador;
- Utilizar a piscina para lazer ou recreação, salvo quando ela estiver destinada para essas atividades.

DISPOSIÇÕES GERAIS:

Acqua baby – Touca branca / Adaptação 1 – Touca amarela / Adaptação 2 – Touca amarela / Adaptação 3 – Touca laranja
Iniciação – Touca vermelha / Nível 1 – Touca verde / Nível 2 – Touca azul / Nível 3 – Touca roxa / Treinamento – Touca preta.

O EDUCADOR E/OU O SALVA-VIDAS SÃO AUTORIDADES MÁXIMAS NA ÁREA DA PISCINA, COMPETINDO-LHES ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

DESPORTO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Comparecer no local da aula respeitando o horário de início especificado, devidamente trajado para a modalidade e local da classe. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na aula, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Respeitar a faixa etária e sexo das turmas, bem como as recomendações de nível técnico determinado para cada classe;
- Zelar pelos materiais, instalações, ginásios e quadras esportivas da ACM;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas nos ginásios e quadras esportivas.

NÃO É PERMITIDO:

- Comer nos ginásios ou quadras esportivas;
- Mascar chicletes durante as aulas, a fim de evitar acidentes e de manter a higiene do local da classe;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- Trocar de roupa nos ginásios ou quadras esportivas;
- Participar da aula sem o uniforme determinado;
- Utilizar os ginásios ou quadras esportivas fora do horário das atividades regulares dirigidas.

UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

- **Meninos:** Obrigatória a camiseta preta com a logomarca da ACM. O calção deve ser preferencialmente escuro (preto ou azul marinho);
- **Meninas:** Obrigatória a camiseta preta com a logomarca da ACM. A bermuda deve ser preferencialmente escura (preta ou azul marinho);

O uniforme adotado para as classes esportivas da ACM tem por objetivo:

- Igualdade entre todos os associados dentro das classes esportivas;
- Facilitar a divisão e identificação das equipes;
- Higiene entre os participantes das classes.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Assistir à aula do lado de fora da quadra ou ginásio e estar disponível para atender às necessidades da criança, caso ela não possua autonomia (é vedado ao Educador deixar a quadra ou ginásio para atender às necessidades das crianças);
- Respeitar a condução da classe pelo Educador, evitando conversar ou desviar a atenção das crianças, a fim de otimizar o aprendizado e aproveitamento do momento da aula, além de evitar acidentes entre os participantes.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO:

- É de responsabilidade do Educador a elaboração do conteúdo a ser ministrado, separação das equipes e avaliação do nível de habilidade dos participantes, segundo critérios definidos e validados pela área de Educação Física e Bem-Estar da ACM São Paulo, a fim de direcionar os associados às turmas adequadas;

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

GINÁSTICA E DANÇA

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade e/ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Cumprir as determinações quanto ao uniforme e necessidades específicas da modalidade, conforme descrito abaixo:
 - **Ballet:**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto ou calça preta, collant masculino preto ou camiseta da ACM e sapatilha preta. Todas as vestimentas devem estar bem ajustadas ao corpo a fim de facilitar a execução dos movimentos. Caso possuam cabelo comprido, ele deverá estar preso;
 - **Meninas (Baby e preparatório):** Collant, saia, meia-calça e sapatilha, tudo na cor rosa, e cabelo preso com coque;
 - **Meninas (Iniciante e intermediário):** Collant e saia na cor preta, meia-calça e sapatilha na cor rosa, e cabelo preso com coque.
 - **Jazz:**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto ou calça preta, collant masculino preto ou camiseta da ACM e sapatilha preta. Todas as vestimentas devem estar bem ajustadas ao corpo a fim de facilitar a execução dos movimentos. Caso a criança possua cabelo comprido, ele deverá estar preso adequadamente;
 - **Meninas:** Collant, bermuda ou shorts, meia calça e sapatilhas, tudo na cor preta e cabelo preso com rabo de cavalo.
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando a segurança do associado e o bom andamento da atividade;
- Trazer garrafa de água para hidratação durante a aula, evitando deixar a sala para essa finalidade;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Assistir à aula do lado de fora da sala e estar disponível para atender às necessidades da criança, caso ela não possua autonomia (é vedado ao Educador deixar a sala de aula para atender às necessidades das crianças);
- Respeitar a condução da classe pelo Educador, evitando conversar ou desviar a atenção das crianças, a fim de otimizar o aprendizado e aproveitamento do momento da aula, além de evitar acidentes entre os participantes.

NÃO É PERMITIDO:

- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- A permanência de pais ou responsáveis dentro da sala de aula, exceto quando solicitado pelo Educador;
- Trocar de roupa nas salas de aula;
- Participar da classe sem a vestimenta adequada ou utilizando fantasias e adereços, exceto em aulas especiais previamente informadas pelo Educador;
- Permanecer na sala fora do horário das atividades regulares dirigidas;
- Trocar de nível ou turma sem a autorização do Educador responsável.

DISPOSIÇÕES GERAIS DA DANÇA:

- As classes de dança (Ballet e Jazz) são consideradas especiais, tendo em vista as características da atividade e formação específica do profissional, desvinculadas à formação regular do profissional de educação física. Por conta disso, na ausência do profissional especialista, a aula será substituída por outra atividade, inerente à formação do profissional de educação física.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NAS AULAS, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTES REGULAMENTOS.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

ESPAÇO KIDS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO SEGUNDA A SEXTA

MANHÃ	09h às 11h30
TARDE / NOITE	17h às 20h

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



ESPAÇO KIDS

REGULAMENTO

O **ESPAÇO KIDS** é um local de recreação, no qual as crianças associadas podem permanecer durante o intervalo das aulas ou quando os pais estiverem praticando suas atividades físicas na unidade.

Trata-se de um espaço que proporciona às crianças o desenvolvimento cognitivo como complemento às atividades físico-esportivas realizadas na ACM / YMCA São Paulo, por meio de jogos, brincadeiras e interação social.

FAIXA ETÁRIA:

Podem utilizar o **Espaço Kids** crianças das seguintes faixas etárias:

- **0 a 5 anos:** Obrigatoriamente acompanhadas dos pais ou responsável maior de 18 anos;
- **6 a 10 anos:** Desacompanhada dos responsáveis, desde que a criança possua autonomia, em especial, para o uso do banheiro (é vedado ao Educador/Recreador deixar o **Espaço Kids** para atender às necessidades das crianças);

Destacamos que as diretrizes acima descritas estão em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei Federal nº 8.069/90, a qual preza pela proteção integral das crianças.

NÃO É PERMITIDO:

- Aos pais ou responsáveis deixarem a crianças no espaço e ausentar-se da unidade, independentemente do motivo;
- A permanência de crianças por turnos completos;
- Levar equipamentos eletrônicos (celulares, tablets etc.) para uso no espaço, independente da finalidade, bem como levar brinquedos sem a prévia autorização do profissional responsável pelo espaço, do Executivo ou Coordenadores da unidade;
- Consumir bebidas ou alimentos dentro do **Espaço Kids**.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Utilizar os armários dos vestiários para guardar os pertences da criança, como bolsas, mochilas etc.;
- Encaminhar a criança à atividade que irá realizar;
- Acompanhá-la para uso do banheiro, caso ela não tenha autonomia para tal;
- Informar ao responsável pelo espaço onde estará e deixar seu contato, caso seja necessário localizá-lo;
- Orientar as crianças a não saírem do **Espaço Kids** sem permissão do responsável do local, conforme faixa etária;
- Acompanhar crianças atípicas, independente da faixa etária, em especial àquelas que apresentam maior grau de suporte;
- Respeitar o horário de funcionamento e fechamento do local;
- Evitar permanecer dentro do espaço, quando possível.

A CRIANÇA DEVE:

- Respeitar o profissional que estiver responsável pelo espaço, bem como as demais crianças;
- Ter conhecimento das regras de utilização do espaço e respeitá-las, a fim de garantir sua segurança e das demais crianças;
- Zelar pelo espaço, cuidando dos brinquedos e livros, devolvendo-os ao lugar (guardar os materiais utilizados também fazem parte da brincadeira);

DIRETRIZES DO TRABALHO COM CRIANÇAS:

O trabalho com crianças na ACM São Paulo tem como objetivo promover o desenvolvimento biopsicossocial, a socialização e integração, incentivar o espírito de voluntariado, formar lideranças responsáveis, contribuir para a melhoria das relações familiares, estimular e desenvolver a espiritualidade, despertar e fortalecer a consciência e o espírito de cidadania e despertar a sensibilidade para a importância do meio ambiente.

O EDUCADOR/RECREADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NO SETOR, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA ÁREA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES E PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO. O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO – CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h às 22h
SÁBADO	08h às 15h
FERIADO	08h às 14h

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



CENTRO COND. FÍSICO – CCF

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Realizar avaliação física inicial ou preencher anamnese detalhada caso deseje que o Educador da ACM elabore um programa de treinamento individualizado;
- Apresentar exames complementares quando solicitado pelo Educador;
- Realizar a reavaliação periódica sempre que solicitado pelo Educador responsável pelo treinamento;
- Preencher termo de responsabilidade caso opte em realizar treino próprio ou prescrito por profissionais externos;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme seu programa de treinamento;
- Agendar previamente horário para a realização de início ou troca de treino;
- Trazer e usar a toalha de rosto para a higiene pessoal;
- Seguir as orientações dos Educadores sobre o manuseio correto dos aparelhos, halteres e acessórios;
- Solicitar o auxílio dos Educadores, se necessário;
- Manter os aparelhos e materiais limpos após utilizá-los (usar o produto higienizador e os panos descartáveis que estão disponíveis no CCF);
- Desmontar barras, retirar anilhas das máquinas que as utilizam e guardar os halteres e as anilhas nos locais determinados;
- Zelar pelas dependências do CCF;
- Revezar a utilização dos aparelhos quando solicitado;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) com parcimônia e respeito aos demais associados, em especial quando estiver utilizando os equipamentos do setor;
- Respeitar o horário de funcionamento do setor e horários diferenciados para faixas etárias específicas, conforme determinado pela coordenação da unidade;
- Respeitar o limite de 30 minutos de uso do setor aeróbico, se houver espera;
- Utilizar os armários dos vestiários para guardar seus pertences como bolsas, mochilas etc. Os armários do CCF são para objetos de pequeno porte (casaco, celular, carteira etc.).

NÃO É PERMITIDO:

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nas dependências do CCF;
- Utilizar o celular para ligações ou envio de mensagens sentado nas máquinas de musculação, atrapalhando o treino dos demais associados;
- Permanecer nos equipamentos por tempo superior ao necessário para a realização dos exercícios;
- Entrar ou permanecer na recepção sem ser solicitado;
- O ingresso e/ou permanência de crianças menores de 13 anos, nas dependências do CCF, exceto quando autorizado pela coordenação;
- Trocar de roupa no CCF;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;
- Manusear o aparelho de som, TVs e/ou ar-condicionado do CCF.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO CCF:

- Os elásticos utilizados em treinos específicos, tais como mini band e thera band, são de uso pessoal, devendo ser adquiridos pelo associado. A ACM não fornece esse tipo de material.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NO SETOR, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTES REGULAMENTOS.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h15 às 21h45
SÁBADO	08h às 14h45
FERIADO	08h às 13h45

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h20 às 07h05	Treinamento	N2	Treinamento	N2	Treinamento	
07h às 07h45		Hidroginástica		Hidroginástica		
07h10 às 07h55	N3		N3		N3	
07h30 às 08h15	N1	N3	N1	N3	N1	
08h15 às 09h		Adaptação		Adaptação		
08h30 às 09h15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
10h15 às 11h		Hidroginástica		Hidroginástica		
10h45 às 11h30	N2		N2		N2	
17h15 às 18h		Hidroginástica		Hidroginástica		
18h às 18h45		N2		N2		
18h15 às 19h	Treinamento		Treinamento		Treinamento	
19h15 às 20h	Hidroginástica	Iniciação	Hidroginástica	Iniciação	N1 / N2 / N3	
20h às 20h45	Iniciação	Adaptação	Iniciação	Adaptação		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **N1 - Nível 1:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **N2 - Nível 2:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **N3 - Nível 3:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **Treinamento Adulto:** Natação para aprimoramento dos nados e preparação para competições;

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA LIVRE PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 7h		Raia Livre		Raia Livre		
06h15 às 8h	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
08h às 14h45						Raia Livre
11h às 14h45						Raia Recreativa
11h30 às 13h45	Raia Livre		Raia Livre			
11h30 às 16h		Raia Livre		Raia Livre	Raia Livre	
14h45 às 16h	Raia Livre		Raia Livre			
20h às 21h45	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA LIVRE:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raia livres apenas em horários de menor fluxo de associados. Por conta disso, nos horários de raia livre em que ocorrem aulas simultâneas, o Educador poderá solicitá-las, caso identifique a necessidade para o bom andamento das aulas;
- Nos horários de atividades de crianças não serão disponibilizadas raia livres, sem exceções;
- Os horários de raia livre são de uso exclusivo para a prática da natação, por associados que já sabem nadar, maiores de 13 anos;
- A quantidade de raia disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário;
- A capacidade máxima de cada raia varia de 4 a 6 pessoas, cabendo ao Educador analisar a possibilidade, conforme critérios determinados pela equipe técnica da ACM São Paulo. Caso a capacidade da raia já tenha sido atingida, o associado que chegar deverá aguardar a saída de um outro associado para adentrar à piscina;
- Todas as demais regras do programa aquático também se aplicam para os horários de raia livre.

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Apresentar a carteirinha com os exames e deixá-la disponível no ambiente da piscina, para consulta do Educador e/ou Salva-vidas, se necessário;
- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (roupas de banho):
 - **Mulheres:** Maiô inteiro ou sunquíni e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
 - **Homens:** Sunga e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas e gravidez, para que ele avalie as adaptações necessárias do treinamento;
- Respeitar as orientações do Educador e/ou Salva-vidas, sobretudo referentes à utilização das raia livres;
- Manter a atenção ao dividir a raia com outros associados para evitar acidentes;
- Utilizar squeeze para hidratação durante a atividade (água ou isotônico);

NÃO É PERMITIDO:

- Entrar na área da piscina portando bolsas ou mochilas, alimentos, bebidas (exceto água e isotônicos) e com feridas abertas, esparadrapos ou curativos, agulhas de acupuntura, cremes e óleos corporais ou de cabelo e maquiagem;
- Trocar de roupa na área da piscina;
- Usar biquínis, maiôs demasiadamente cavados e qualquer outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes;
- Correr e/ou brincar de empurrar pessoas nas bordas da piscina;
- Mergulhar ou saltar para entrar na piscina;
- Utilizar a piscina para lazer ou recreação, salvo quando ela estiver destinada para essas atividades.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO PROGRAMA AQUÁTICO:

- Os materiais existentes nas dependências da piscina são de uso exclusivo do Programa Aquático da ACM, especificamente voltados para as aulas de natação e hidroginástica.
- **Hidroginástica:** As raia destinadas à aula serão liberada com até 5 minutos de antecedência, com a piscina devidamente preparada. Inicialmente, serão duas raia disponíveis. A terceira raia (ou mais) será aberta de acordo com a disponibilidade espacial em relação à grade de atividades do momento da aula, com limite de até 4 raia.
- Em caso de qualquer adversidade climática que possa colocar a segurança do associado risco, a piscina será fechada imediatamente, sendo reaberta apenas com a devida confirmação de segurança do Salva-Vidas ou Educador(a).

O EDUCADOR E/OU O SALVA-VIDAS SÃO AUTORIDADES MÁXIMAS NA ÁREA DA PISCINA, COMPETINDO-LHES ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

DESPORTO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
11h às 12h						Voleibol (15+)
19h às 19h45			Futsal Feminino (13+)			
19h às 20h	Futsal (15+)	Basquete Intermediário (15+)		Basquete Intermediário (15+)		
19h às 20h15					Futsal (30+)	
20h15 às 21h30		Vôlei Misto (14 a 17 anos)		Vôlei Misto (14 a 17 anos)		
20h15 às 21h50	Voleibol (+18)		Voleibol (+18)			

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



DESPORTO

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Comparecer no local da aula respeitando o horário de início especificado, devidamente trajado para a modalidade e local da classe. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na aula, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Respeitar a faixa etária e sexo das turmas, bem como as recomendações de nível técnico determinado para cada classe;
- Zelar pelos materiais, instalações, ginásios e quadras esportivas da ACM;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas nos ginásios e quadras esportivas;

NÃO É PERMITIDO:

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nos ginásios ou quadras esportivas;
- Mascar chicletes durante as aulas, a fim de evitar acidentes e manter a higiene do local;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- Trocar de roupa nos ginásios ou quadras esportivas;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;

UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

UNIFORME MASCULINO:

- Obrigatória a camiseta preta com a logomarca da ACM e calção preferencialmente escuro (azul marinho ou preto), a depender do regulamento específico de cada classe.

UNIFORME FEMININO:

- Obrigatória a camiseta preta com a logomarca da ACM e bermuda preferencialmente escura (azul marinho ou preta), a depender do regulamento específico de cada classe.

O uniforme adotado para as classes esportivas da ACM tem por objetivo:

- Igualdade entre todos os associados dentro das classes esportivas;
- Facilitar a divisão e identificação das equipes;
- Higiene entre os participantes das classes.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO

- É de responsabilidade do Educador a elaboração do conteúdo a ser ministrado, separação das equipes e avaliação do nível de habilidade dos participantes, segundo critérios definidos e validados pela área de Educação Física e Bem-Estar da ACM São Paulo, a fim de direcionar os associados às turmas adequadas;
- Além das regras dispostas acima, algumas classes podem apresentar regulamentos específicos pertinentes à modalidade e às necessidades da turma, visando o bom andamento da atividade, os quais serão elaborados pelo Educador responsável em conjunto com a comissão de classe e validados pela Direção da ACM São Paulo. Esses regulamentos serão apresentados aos novos alunos no primeiro dia de participação na classe, sendo que, nesse dia, haverá tolerância para eventuais descumprimentos.
- O Associado poderá utilizar os ginásios ou quadras esportivas de forma recreativa em horários em que não houver aulas regulares da grade de atividades.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTES REGULAMENTOS.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 07h	Sala 1	Y Alongamento		Y Alongamento		Y Alongamento	
07h às 07h45	Sala 1		YPower		YPower		
07h15 às 08h	Sala 1	Y Circuit					
07h15 às 08h	Rua			Y Running		Y Running	
07h15 às 08h	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
08h às 08h45	Sala 2	Y Dance	Contemporâneo	Y Dance	Contemporâneo		
08h às 08h45	Sala 1		YCircuit		Y Pilates Iniciante		
08h às 08h45	Quadra		YMaster (60+)		YMaster (60+)		
08h às 08h45	Sala 4		YCycling		YCycling		
08h às 09h	Sala 2					Ballet	
08h10 às 08h30	Sala 1	Y ABS		Y ABS			
08h15 às 09h	Sala 1					YHatha Yoga	
08h15 às 09h	Sala 4						YCycling
09h às 09h45	Sala 1	YPilates	YHatha Yoga	YPilates	YHatha Yoga	YCircuit	YCircuit
09h às 09h45	Sala 2	Jazz		Jazz			
09h15 às 09h45	Sala 2						YAlongamento
09h15 às 10h	Sala 2					YDance (60+)	
10h às 10h20	Sala 1						Y ABS
10h às 10h30	Sala 1	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
16h às 16h45	Sala 2	Ballet Inter. / Avan. (13 a 17 anos)		Ballet Inter. / Avan. (13 a 17 anos)			
16h às 16h45	Sala 1	YCircuit	YCircuit	YCircuit	YCircuit		
16h45 às 17h30	Sala 2	Jazz		Jazz			
17h às 17h45	Sala 1		YPilates		YPilates		
17h15 às 18h	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
17h30 às 18h	Sala 1	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
18h às 18h20	Sala 1		Y ABS		Y ABS		
18h15 às 19h	Quadra	Funcional YLife		YRuning		Funcional YLife	
18h15 às 19h	Sala 1	YLocal		YLocal			
18h30 às 19h15	Sala 1		YFitBallet		YFitBallet		
18h30 às 19h15	Sala 2	YHatha Yoga		YHatha Yoga			
19h às 19h45	Sala 2					Contemporâneo	
19h às 19h45	Sala 4		YCycling		YCycling		
19h15 às 20h	Sala 1		YPower		YPower		
19h15 às 20h	Sala 2	YDance	Jazz	YDance	Jazz		
19h30 às 20h15	Sala 4	YCycling		YCycling			
19h30 às 20h15	Sala 1	YPilates		YPilates			
20h às 20h30	Sala 2		YAlongamento		YAlongamento		

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2025

#NÓS
somos
ACM



FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

DESCRITIVO DAS AULAS

Y FITNESS

YABS

Definição, força e resistência muscular do CORE (centro de estabilização corporal).

YCIRCUIT

Estações de força e resistência muscular, além de exercícios aeróbios, com a utilização de materiais.

YCYCLING

Bicicleta estacionária, com simulação de trajetos variados do ciclismo, com foco na melhora da capacidade cardiorrespiratória.

YDANCE

Ritmos e passos variados da dança com foco na melhora da capacidade cardiorrespiratória.

YENERGY

Ginástica coreografada que resgata a ginástica aeróbica dos anos 80 para melhora da capacidade cardiorrespiratória.

YFITBALLET

Combinação de movimentos do ballet, pilates e alongamento para a melhora da postura, flexibilidade e fortalecimento geral.

YLOCAL

Força, resistência e definição muscular com exercícios variados.

YPOWER

Musculação em sala de aula, com movimentos coreografados com foco na melhora da força e resistência muscular global.

YRUNNING

Corrida e caminhada com foco na preparação para corridas de rua e melhora da capacidade cardiorrespiratória. (realizada na rua ou em esteira)

YMASTER

Aula que prioriza saúde, bem-estar e qualidade de vida desenvolvidas, exclusivamente, para o perfil fisiológico e cultural do público com mais de 60 anos.

Y WELLNESS

YALONGAMENTO

Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.

YPILATES

Pilates de solo, com ou sem acessórios, com objetivo na melhora da força, equilíbrio e flexibilidade, com grande foco na respiração.

YHATHA YOGA

Método hatha yoga (yoga da força), com foco na integração do corpo e mente, e melhora do condicionamento global, concentração e relaxamento.

FUNCIONAL YLIFE

Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social dos participantes.]

DANÇAS

BALLET

Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos do ballet clássico, a partir dos métodos clássicos de forma combinada (russo, francês, americano etc.).

JAZZ

Aula que une ballet, dança moderna e ritmos populares, com ênfase em movimentos rápidos, fluídos e expressivos. Trabalha a coordenação, flexibilidade e controle corporal.

CONTEMPORÂNEO

Aula que explora a expressão e a criatividade, combinando técnicas de ballet, jazz e movimentos no chão. Foco em fluidez, equilíbrio, improvisação e transições dinâmicas entre diferentes níveis.

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter idade igual ou superior a 13 anos;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme a aula que irá realizar (Aulas de YPilates, YAlongamento e YHatha Yoga podem ser feitas descalço);
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Trazer e usar a toalha de rosto para a higiene pessoal, caso transpire excessivamente;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Desmontar e/ou guardar os materiais usados em aula no local designado;
- Zelar pelas dependências das salas de aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas nas salas de aula.

NÃO É PERMITIDO:

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nas salas de aula;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- A permanência dentro da sala de aula de qualquer pessoa que não esteja participando da atividade, inclusas crianças menores de 13 anos;
- Trocar de roupa nas salas de aula;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;
- Manusear o aparelho de som, ar-condicionado e/ou ventiladores das salas de aula.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.