

# HORÁRIOS E REGULAMENTOS

## UNIDADE NORTE

**#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 NORTE

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

|                 |            |
|-----------------|------------|
| SEGUNDA A SEXTA | 06h às 22h |
| SÁBADO          | 08h às 16h |

## QUADRO SOCIAL

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| SEGUNDA A SEXTA | 06h15 às 20h30 |
| SÁBADO          | 08h15 às 13h30 |

# 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 15 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

## 6 MESES A 6 ANOS

| HORÁRIO        | LOCAL   | SEG                              | TER                              | QUA                              | QUI                              | SEX                              | SAB                              |
|----------------|---------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 08h45 às 09h15 | Piscina | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  |                                  |                                  |
| 09h às 09h30   | Sala 2  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |
| 09h15 às 09h45 | Piscina | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |                                  | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |                                  | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |                                  |
| 09h30 às 10h   | Sala 2  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  |
| 09h45 às 10h15 | Piscina |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |
| 10h30 às 11h   | Piscina |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |
| 15h às 15h30   | Piscina |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  |                                  |
| 15h30 às 16h   | Piscina |                                  | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |                                  | Acqua Baby<br>(6 meses a 2 anos) |                                  |                                  |
| 15h45 às 16h15 | Ginásio |                                  | Futsal<br>(3 a 6 anos)           |                                  | Futsal<br>(3 a 6 anos)           |                                  |                                  |
| 16h30 às 17h   | Piscina | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  |
| 17h às 17h30   | Sala 2  |                                  | Baby Gym<br>(3 a 6 anos)         |                                  | Baby Gym<br>(3 a 6 anos)         |                                  |                                  |
| 18h30 às 19h00 | Sala 2  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  | YLife Kids<br>(3 a 6 anos)       |                                  |
| 19h às 19h30   | Piscina |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  | Adaptação 1 e 2<br>(3 a 6 anos)  |                                  |                                  |

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 6 meses a 2 anos;
- **Adaptação Infantil 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca amarela;
- **Adaptação Infantil 2:** Natação infantil para crianças de 5 a 6 anos - Touca amarela;
- **Baby Gym:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos da ginástica artística;
- **Y Life 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.

# ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

## 7 A 12 ANOS

### MANHÃ / TARDE

| HORÁRIO        | LOCAL   | SEG                             | TER                                      | QUA                             | QUI                                      | SEX                             | SAB                         |
|----------------|---------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 07h45 às 08h30 | Sala 2  |                                 | Ginástica de Solo                        |                                 | Ginástica de Solo                        |                                 |                             |
| 09h às 09h45   | Ginásio |                                 | Escola de Esportes                       |                                 | Escola de Esportes                       |                                 |                             |
| 09h às 09h45   | Piscina |                                 |                                          |                                 |                                          |                                 | Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 |
| 09h15 às 09h45 | Piscina | Adaptação 3                     |                                          | Adaptação 3                     |                                          | Adaptação 3                     |                             |
| 09h45 às 10h30 | Piscina |                                 | Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento |                                 | Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento |                                 |                             |
| 10h às 10h45   | Sala 2  |                                 |                                          |                                 |                                          |                                 | Ginástica de Solo           |
| 10h15 às 11h   | Ginásio | Escola de Esportes              |                                          | Escola de Esportes              |                                          | Escola de Esportes              |                             |
| 10h30 às 11h30 | Ginásio |                                 |                                          |                                 |                                          |                                 | Futsal ( 7 a 9 anos)        |
| 11h30 às 12h30 | Ginásio |                                 |                                          |                                 |                                          |                                 | Futsal (10 a 12 anos)       |
| 14h às 14h45   | Ginásio |                                 | Escola de Esportes                       |                                 | Escola de Esportes                       |                                 |                             |
| 15h às 15h30   | Piscina |                                 | Adaptação 3                              |                                 | Adaptação 3                              | Adaptação 3                     |                             |
| 15h às 15h45   | Ginásio |                                 | Futsal (7 a 10 anos)                     |                                 | Futsal (7 a 10 anos)                     |                                 |                             |
| 15h às 15h45   | Piscina | Ni3 / Treinamento               |                                          | Ni3 / Treinamento               |                                          | Ni3 / Treinamento               |                             |
| 15h45 às 16h30 | Piscina | Iniciação / Ni1 / Ni2           |                                          | Iniciação / Ni1 / Ni2           |                                          | Iniciação / Ni1 / Ni2           |                             |
| 16h às 16h45   | Piscina |                                 | Iniciação / Ni1 / Ni2                    |                                 | Iniciação / Ni1 / Ni2                    |                                 |                             |
| 16h45 às 17h30 | Sala 2  | Ginástica de Solo Intermediário |                                          | Ginástica de Solo Intermediário |                                          | Ginástica de Solo Intermediário |                             |
| 16h45 às 17h30 | Society | Escola de Esportes              |                                          | Escola de Esportes              |                                          | Escola de Esportes              |                             |
| 17h às 18h     | Sala 2  |                                 |                                          |                                 |                                          |                                 |                             |
| 17h15 às 17h45 | Sala 2  |                                 | YLife Kids                               |                                 | YLife Kids                               |                                 |                             |
| 17h30 às 18h15 | Sala 2  | Ginástica de Solo Iniciante     |                                          | Ginástica de Solo Iniciante     |                                          | Ginástica de Solo Iniciante     |                             |
| 17h45 às 18h45 | Society |                                 | Futebol Society (10 a 12 anos)           |                                 | Futebol Society (10 a 12 anos)           |                                 |                             |

# ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

## 7 A 12 ANOS

### NOITE

| HORÁRIO        | LOCAL   | SEG | TER                                      | QUA | QUI                                      | SEX | SAB |
|----------------|---------|-----|------------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|-----|
| 18h15 às 19h15 | Ginásio |     | Futsal (7 a 10 anos)                     |     | Futsal (7 a 10 anos)                     |     |     |
| 19h às 19h30   | Piscina |     | Adaptação 3                              |     | Adaptação 3                              |     |     |
| 19h30 às 20h15 | Piscina |     | Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento |     | Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento |     |     |

#### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Infantil 3:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos -Touca Laranja.
- **Iniciação:** Natação infantil com foco na iniciação e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **N1 - Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **N2 - Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **N3 - Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **TRA - treinamento:** Natação infantil para aprimoramento dos nados e preparação para competições - Touca preta;
- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **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);
- **YLife 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.

# PROGRAMA AQUÁTICO

## REGULAMENTO – CRIANÇAS

### O ASSOCIADO DEVE:

- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- 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 inteiro 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 brincos, 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 branca com a logomarca da ACM. O calção pode ser branco, preto ou azul marinho;
- **Meninas:** Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM. A bermuda pode ser 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 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.

# 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:
  - **Baby Gym e Ginástica de solo (aula feita descalço):**
    - **Meninos:** Calção branco ou preto e camiseta branca da ACM (preferencialmente bem ajustados ao corpo);
    - **Meninas:** Collant de ginástica da ACM e cabelo preso (rabo de cavalo ou coque).
  - **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 / QUARTA / SEXTA | 15h às 21h |
| TERÇA / QUINTA           | 14h às 21h |
| SÁBADO                   | 08h às 12h |

# 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 12 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**, em especial dentro do brinquedão.

### 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);

### UTILIZAÇÃO DO BRINQUEDÃO:

O brinquedão é um equipamento que proporciona à criança desafios físicos e interativos, que estimulam a força, agilidade, coordenação motora e criatividade, podendo ser utilizado apenas na presença do responsável do setor e durante o horário de funcionamento do espaço.

Para utilizar esse equipamento, a criança deve:

- Ter, no máximo, 1,40m de altura;
- Estar descalças. Recomenda-se o uso de meias antiderrapantes;
- Respeitar as orientações do responsável quanto à correta utilização do brinquedão;
- Respeitar a capacidade máxima de 5 crianças por sessão;
- Respeitar a permanência máxima de 15 minutos por sessão. Caso não haja outras crianças aguardando para utilizá-lo, a criança poderá utilizá-lo em sessões consecutivas;

### 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 DESTES REGULAMENTOS.

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

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <b>SEGUNDA A SEXTA</b> | <b>06h às 21h45</b> |
| <b>SÁBADO</b>          | <b>08h às 15h45</b> |

# 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        | SEG                        | TER                        | QUA                        | QUI                        | SEX                        | SAB                   |
|----------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 06h15 às 07h   | Treinamento                | N2 / N3                    | Treinamento                | N2 / N3                    | Treinamento                |                       |
| 07h às 07h45   | N2 / N3                    | Adaptação / Iniciação / N1 | N2 / N3                    | Adaptação / Iniciação / N1 | N2 / N3                    |                       |
| 07h45 às 08h30 | Adaptação / Iniciação / N1 | Hidroginástica             | Adaptação / Iniciação / N1 | Hidroginástica             | Adaptação / Iniciação / N1 |                       |
| 08h30 às 09h15 |                            | N2 / N3                    |                            | N2 / N3                    | Hidroginástica             |                       |
| 08h15 às 09h   |                            |                            |                            |                            |                            | Adaptação / Iniciação |
| 11h às 11h45   |                            |                            |                            |                            |                            | Hidroginástica        |
| 12h15 às 13h   | N1 / N2 / N3               | Adaptação / Iniciação      | N1 / N2 / N3               | Adaptação / Iniciação      | N1 / N2 / N3               |                       |
| 14h15 às 15h   | Hidroginástica             |                            | Hidroginástica             |                            | Hidroginástica             |                       |
| 17h às 17h45   | Adaptação / Iniciação      | Hidroginástica             | Adaptação / Iniciação      | Hidroginástica             | Adaptação / Iniciação      |                       |
| 17h45 às 18h30 | N1<br>(13 a 17 anos)       |                            | N1<br>(13 a 17 anos)       |                            | N1<br>(13 a 17 anos)       |                       |
| 18h15 às 19h   |                            | Adaptação / Iniciação / N1 |                            | Adaptação / Iniciação / N1 |                            |                       |
| 18h30 às 19h15 | Iniciação / N1             |                            | Iniciação / N1             |                            | Iniciação / N1             |                       |
| 19h15 às 20h   | N2 / N3                    |                            | N2 / N3                    |                            | N2 / N3                    |                       |
| 20h15 às 21h   | Hidroginástica             |                            | Hidroginástica             |                            | Hidroginástica             |                       |
| 20h15 às 21h   |                            | Iniciação / N1 / N2        |                            | Iniciação / N1 / N2        |                            |                       |
| 20h15 às 21h   |                            | Treinamento                |                            | Treinamento                |                            |                       |
| 21h às 21h45   | Adaptação                  |                            | Adaptação                  |                            | Adaptação                  |                       |

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Natação para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **Iniciação Adulto:** Natação para iniciação 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;

# PROGRAMA AQUÁTICO

## RAIAS LIVRE E RECREATIVAS

| HORÁRIO        | SEG                                 | TER                                 | QUA                                 | QUI                                 | SEX                                 | SAB                                 |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 06h às 07h     | 2 raias livres                      | 1 raia livre                        | 2 raias livres                      | 1 raia livre                        | 2 raias livres                      |                                     |
| 07h às 07h45   | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        |                                     |
| 07h45 às 08h30 |                                     | 2 raias livres                      |                                     | 2 raias livres                      |                                     |                                     |
| 08h às 09h     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 2 raias livres                      |
| 08h30 às 09h15 | 2 raias livres                      |                                     | 2 raias livres                      |                                     | 2 raias livres                      |                                     |
| 08h30 às 09h45 |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     |                                     |
| 09h às 09h45   |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 2 raias livres                      |
| 09h15 às 10h   | 2 raias livres                      |                                     | 2 raias livres                      |                                     | 2 raias livres                      |                                     |
| 09h45 às 10h30 |                                     | 1 raia livre                        |                                     | 1 raia livre                        |                                     |                                     |
| 09h45 às 11h   |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 2 raias livres                      |
| 10h às 11h15   | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     |
| 10h30 às 11h15 |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     |                                     |
| 11h às 12h     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 3 raias livres                      |
| 11h15 às 12h15 | 3 raias livres                      | 3 raias livres                      | 3 raias livres                      | 3 raias livres                      | 3 raias livres                      |                                     |
| 12h15 às 13h   | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        | 1 raia livre                        |                                     |
| 12h15 às 15h45 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |
| 13h às 14h15   | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 3 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     |
| 13h às 16h     |                                     | 2 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 2 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     |                                     |
| 14h15 às 15h40 | 1 raia<br>1 recreativa              |                                     | 1 raia<br>1 recreativa              |                                     | 1 raia<br>1 recreativa              |                                     |
| 16h30 às 18h20 | 2 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 2 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     | 2 raias livres<br>1 raia recreativa |                                     |
| 16h45 às 18h   |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     |                                     |
| 18h30 às 20h   | 1 raia livre                        |                                     | 1 raia livre                        |                                     | 1 raia livre                        |                                     |
| 19h às 19h30   |                                     | 2 raias livres<br>1 recreativa      |                                     | 2 raias livres<br>1 recreativa      |                                     |                                     |
| 20h às 21h     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     | 1 raia livre<br>1 raia recreativa   |                                     |
| 21h às 21h45   | 2 raias livres                      | 6 raias livres                      | 2 raias livres                      | 6 raias livres                      | 2 raias livres                      |                                     |

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Piscina Externa:** Uso livre no horário de funcionamento de 2ª a 6ª, com 4 raias livres para a prática de nados e 2 raias recreativas. Sábados de 08h às 15h todas as raias são de uso recreativo.
- **Raia Livre:** Raia livre para nado.
- **Raia Recreativa:** Raia livre para uso recreativo.

Para o uso das raias livres não é necessário o agendamento prévio.

ACM NORTE  
11 3959 5050



@acmsaopaulo

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. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Realizar inscrição prévia na turma e horário desejado. A inscrição é obrigatória e os alunos só poderão participar das aulas no horário para o qual estão inscritos.
- Consultar os horários na grade de atividades a disponibilidade de raia livre (treinamento e recreação).
- 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 sunquini e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
  - **Homens:** Sunga e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
- Na piscina externa poderá utilizar biquini e shorts de tãel e não é obrigatório o uso de touca.
- 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, sobretudo referentes à utilização das raias 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 brincos, 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, maiôs demasiadamente cavados e qualquer outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes ou branco;
- Manter conversas com outros associados dentro da piscina durante as aulas para não atrapalhar os demais associados que estiverem participando da atividade;
- 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.

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        | LOCAL   | SEG                                     | TER                            | QUA                                     | QUI                            | SEX                                    | SAB                          |
|----------------|---------|-----------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 07h30 às 09h   | Ginásio |                                         | Vôlei Fem. 18+<br>Inic. / Int. |                                         | Vôlei Fem. 18+<br>Inic. / Int. |                                        |                              |
| 07h45 às 09h15 | Ginásio | Vôlei Fem. 18+<br>Avançado              |                                | Vôlei Fem. 18+<br>Avançado              |                                | Vôlei Fem. 18+<br>Avançado             |                              |
| 08h15 às 10h30 | Ginásio |                                         |                                |                                         |                                |                                        | Futsal Masc 18+              |
| 10h às 10h45   | Ginásio |                                         | Vôlei Misto<br>(13 a 17 anos)  |                                         | Vôlei Misto<br>(13 a 17 anos)  |                                        |                              |
| 12h30 às 14h30 | Ginásio |                                         |                                |                                         |                                |                                        | Vôlei Misto 18+              |
| 13h30 às 15h45 | Society |                                         |                                |                                         |                                |                                        | Futebol Society<br>Masc. 35+ |
| 16h às 17h     | Ginásio | Futsal Masc.<br>(13 a 14 anos)          |                                | Futsal Masc.<br>(13 a 14 anos)          |                                | Futsal Masc.<br>(13 a 14 anos)         |                              |
| 16h15 às 17h15 | Ginásio |                                         | Vôlei Misto<br>(13 a 14 anos)  |                                         | Vôlei Misto<br>(13 a 14 anos)  |                                        |                              |
| 17h às 18h     | Ginásio | Futsal Masc.<br>(15 a 17 anos)          |                                | Futsal Masc.<br>(15 a 17 anos)          |                                | Futsal Masc.<br>(15 a 17 anos)         |                              |
| 17h15 às 18h15 | Ginásio |                                         | Vôlei Misto<br>(15 a 17 anos)  |                                         | Vôlei Misto<br>(15 a 17 anos)  |                                        |                              |
| 18h às 19h     | Ginásio | Basquete Misto<br>(13 a 17 anos)        |                                | Basquete Misto<br>(13 a 17 anos)        |                                | Basquete Misto<br>(13 a 17 anos)       |                              |
| 18h30 às 19h30 | Society |                                         |                                |                                         |                                | Futebol Society Fem.<br>(13 a 17 anos) |                              |
| 18h45 às 21h30 | Society |                                         | Futebol Society<br>Masc. 40+   |                                         | Futebol Society<br>Masc. 40+   |                                        |                              |
| 19h às 20h15   | Ginásio | Basquete Misto 18+                      |                                | Basquete Misto 18+                      |                                | Basquete Misto 18+                     |                              |
| 19h às 21h45   | Society | Futebol Society Masc.<br>(18 a 39 anos) |                                | Futebol Society Masc.<br>(18 a 39 anos) |                                |                                        |                              |
| 19h15 às 20h30 | Ginásio |                                         | Futsal Fem. 16+                |                                         | Futsal Fem. 16+                |                                        |                              |
| 19h45 às 21h15 | Society |                                         |                                |                                         |                                | Futebol Society<br>Fem. 18+            |                              |
| 20h15 às 21h45 | Ginásio | Vôlei Fem.<br>Inic. / Inter. 18+        |                                | Vôlei Fem.<br>Inic. / Inter. 18+        |                                | Vôlei Misto 18+                        |                              |
| 20h30 às 21h45 | Ginásio |                                         | Vôlei Masc. 18+                |                                         | Vôlei Masc. 18+                |                                        |                              |

# 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;
- Utilizar os ginásios ou quadras esportivas fora do horário das atividades regulares dirigidas.

## UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

### UNIFORME MASCULINO:

- Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM e calção que pode ser branco, azul marinho ou preto, a depender do regulamento específico de cada classe.

### UNIFORME FEMININO:

- Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM e bermuda que pode ser 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 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             |
|----------------|--------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 07h às 07h45   | CCF    | Y Cycling        |                 | Y Cycling        |                 | Y Cycling        |                 |
| 07h às 07h45   | Sala 1 |                  | Funcional YLife |                  | Funcional YLife |                  |                 |
| 07h45 às 08h15 | Sala 1 | Y Alongamento    |                 | Y Alongamento    |                 | Y Alongamento    |                 |
| 07h45 às 08h30 | Sala 1 |                  | Y Step          |                  | Y Step          |                  |                 |
| 08h15 às 09h   | Sala 1 | Y Pilates        |                 | Y Pilates        |                 | Y Pilates        |                 |
| 08h45 às 09h30 | Sala 1 |                  | Y Pilates       |                  | Y Pilates       |                  |                 |
| 09h às 09h45   | Sala 1 | Y Fight          |                 | Y Fight          |                 | Y Jump           | Y Pilates       |
| 09h30 às 10h15 | Sala 1 |                  | YDance          |                  | YDance          |                  |                 |
| 09h45 às 10h15 | Sala 1 | Y Master         |                 | Y Master         |                 | Y Master         |                 |
| 10h às 10h45   | CCF    |                  |                 |                  |                 |                  | Y Cycling       |
| 11h às 11h45   | Sala 1 |                  |                 |                  |                 |                  | Funcional YLife |
| 11h45 às 12h15 | Sala 1 |                  |                 |                  |                 |                  | Y Alongamento   |
| 15h às 15h45   | Sala 1 |                  | Funcional YLife |                  | Funcional YLife |                  |                 |
| 15h30 às 16h15 | Sala 1 | Y Pilates        |                 | Y Pilates        |                 | Y Essence        |                 |
| 16h às 16h45   | CCF    |                  | Y Cycling       |                  | Y Cycling       |                  |                 |
| 16h15 às 17h   | Sala 1 | Y Circuit        |                 | Y Local          |                 | Y Circuit        |                 |
| 18h às 18h30   | Sala 1 | Y Alongamento    | Y Local         | Y Alongamento    | Y Local         | Y Alongamento    |                 |
| 18h30 às 19h15 | Sala 1 | Y Fight          |                 | Y Dance          |                 | Y Fight          |                 |
| 18h30 às 19h   | Sala 1 |                  | Y ABS           |                  | Y ABS           |                  |                 |
| 19h às 19h45   | Sala 1 |                  | Y Jump          |                  | Y Step          |                  |                 |
| 19h15 às 20h   | Sala 1 | Funcional Y Life |                 | Funcional Y Life |                 | Funcional Y Life |                 |
| 19h45 às 20h30 | CCF    |                  | YCycling        |                  | YCycling        |                  |                 |
| 19h45 às 20h30 | Sala 1 |                  | Y Pilates       |                  | Y Pilates       |                  |                 |
| 20h às 20h45   | Sala 1 | Y Power          |                 | Y Power          |                 | Y Power          |                 |
| 20h45 às 21h15 | Sala 1 |                  |                 | Y Alongamento    |                 |                  |                 |
| 20h45 às 21h30 | Sala 1 | Y Essence        |                 |                  |                 | Y Essence        |                 |

# 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.

#### Y FIGHT

Movimentos de lutas e artes marciais para melhora da capacidade cardiorrespiratória.

#### Y GAP

Força, resistência e definição muscular dos glúteos, abdômen e pernas.

#### YJUMP

Ginástica coreografada sobre o mini trampolim com foco na melhora da capacidade cardiorrespiratória.

#### 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.

#### YSTEP

Ginástica sobre plataforma com foco na melhora da capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora.

#### YRUNNING

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

### YWELLNESS

#### YALONGAMENTO

Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.

#### YESSENCE

Aula coreografada com movimentos de pilates, alongamento, hatha yoga e tai chi chuan.

#### YPILATES

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

### 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.

# 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, YEssence, 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;
- 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.