

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 13h

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 01/2026

#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

DESCRITIVO

DESCRITIVO DESPORTO

- **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).

DESCRITIVO AQUÁTICO

- **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 laranja;
- **Adaptação III:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca laranja;
- **Iniciação:** Natação infantil para iniciação 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;

DESCRITIVO FITNESS / DANÇA

- **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.)
- **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.
- **Funcional 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;
- **Aprendizagem motora:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas da criança.

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

1 A 6 ANOS

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h10 às 08h55	Sala 1	Aprendizagem Motora		Aprendizagem Motora			
09h às 09h30	Piscina	Adaptação 2 e 3		Adaptação 2 e 3			
09h às 09h30	Quadra		Recreação Dirigida (3 e 4 anos)		Recreação Dirigida (3 e 4 anos)		
09h15 às 10h	Piscina					Recreação Dirigida (3 a 6 anos)	
09h30 às 10h	Piscina	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)	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)	
09h50 às 10h20	Piscina		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		
10h às 10h30	Sala 2	Baby Class (3 a 6 anos)		Baby Class (3 a 6 anos)			
10h às 10h30	Piscina			Acqua Baby Avançado (2 a 3 anos)		Acqua Baby Avançado (2 a 3 anos)	
10h15 às 11h	Quadra		Futsal (5 a 7 anos)		Futsal (5 a 7 anos)		
10h15 às 11h	Piscina						Adaptação 1 e 2
10h20 às 10h50	Piscina		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		
10h30 às 11h	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)			
10h50 às 11h20	Piscina		Acqua Baby Avançado (2 a 3 anos)		Acqua Baby Avançado (2 a 3 anos)		

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 01/2026

#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 (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)			
15h30 às 16h	Piscina		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		
16h às 16h30	Quadra		Escola de Esportes (3 a 6 anos)	Futsal (5 a 7 anos)	Escola de Esportes (3 a 6 anos)	Futsal (5 a 7 anos)	
16h às 16h30	Piscina	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 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)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		
16h45 às 17h30	Piscina					Recreação Dirigida (3 a 4 anos)	
17h às 17h30	Piscina		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		
17h às 17h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)			
17h20 às 18h05	Sala 2	Ballet (6 a 8 anos)		Ballet (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)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)		
17h30 às 18h15	Piscina					Recreação Dirigida (5 e 6 anos)	
18h às 18h30	Piscina	Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)			
18h15 às 19h	SALA 5	Aprendizagem Motora (6 a 10 anos)					
18h30 às 19h	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)		

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h10 às 08h55	Sala 1	Aprendizagem Motora		Aprendizagem Motora			
08h30 às 9h15	Piscina		Ni 1 / Ni2 / Ni 3		Ni 1 / Ni2 / Ni 3		
09h às 09h45	Quadra	Escola de Esportes		Escola de Esportes		Escola de Esportes	
09h20 às 09h50	Piscina		Iniciação / Adap 3		Iniciação / Adap 3		
09h30 às 10h15	Quadra		Futsal (8 a 12 anos)		Futsal (8 a 12 anos)		
09h30 às 10h15	Piscina						Iniciação / Ni1
09h30 às 10h15	Sala 2		Ballet (7 a 12 anos)		Jazz (7 a 12 anos)		
10h às 10h30	Piscina	Iniciação		Iniciação			
10h às 10h45	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni 3		Ni1 / Ni2 / Ni 3		Recreação Dirigida (7 a 12)	
10h15 às 11h	Sala 2						YDance Kids
10h15 às 11h	Quadra		Futsal (5 a 7 anos)		Futsal (5 a 7 anos)		
10h30 às 11h30	Quadra						Futsal (7 a 10 anos)

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

TARDE / NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
15h15 às 16h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3			
15h30 às 16h15	Piscina		Ni1		Ni1		
16h às 16h30	Piscina	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação		
16h às 16h30	Quadra			Futsal (5 a 7 anos)		Futsal (5 a 7 anos)	
16h às 16h45	Quadra	Handebol (7 a 12 anos)					
16h às 16h45	Piscina					Recreação Dirigida (7 a 12 anos)	
16h15 às 17h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3		
16h30 às 17h	Piscina	Iniciação	Iniciação	Iniciação	Iniciação		
16h30 às 17h15	Quadra		Escola de Esportes (7 a 10 anos)	Futsal (8 a 10 anos)	Escola de Esportes (7 a 10 anos)	Futsal (8 a 10 anos)	
17h às 17h30	Piscina	Iniciação		Iniciação			
17h às 17h45	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2		
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 (9 a 12 anos)		Ballet (9 a 12 anos)		
17h20 às 17h50	Quadra		Funcional Kids (7 a 12 anos)		Funcional Kids (7 a 12 anos)		
17h20 às 18h05	Sala 2	Ballet (6 a 8 anos)		Ballet (6 a 8 anos)			
17h30 às 18h	Piscina	Iniciação		Iniciação			
18h às 18h30	Piscina		Iniciação		Iniciação		
18h às 18h45	Quadra		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		
18h15 às 19h	Sala 2		Jazz (9 a 12 anos)		Jazz (9 a 12 anos)		
18h15 às 19h	Sala 5	Aprend. Motora (6 a 10 anos)					
18h15 às 19h	Quadra			Recreação Dirigida (7 a 12 anos)			
19h15 às 20h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3			
19h30 às 20h	Piscina	Adaptação 3 / Iniciação	Iniciação	Adaptação 3 / Iniciação	Iniciação		

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



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 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.

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 01/2026

#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 4 anos:** Obrigatoriamente acompanhadas dos pais ou responsável maior de 18 anos;
- **5 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 as 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);

ESPAÇO KIDS

REGULAMENTO

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:

- 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 crianças por sessão;
- Respeitar a permanência máxima de 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 sociabilização 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



Atualizado em 01/2026

#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



Atualizado em 01/2026

#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	N2/N3		N2/N3		N2/N3	
07h45 às 08h30		Adaptação		Adaptação		
08h30 às 09h15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	Natação
10h15 às 11h		Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
10h15 às 11h		N1/N2		N1/N2		
10h45 às 11h30	N2		N2		N2	
17h15 às 18h		Hidroginástica		Hidroginástica		
18h às 18h45					Treinamento	
18h10 às 18h55		N2		N2		
18h15 às 19h	Treinamento		Treinamento			
19h15 às 20h	Hidroginástica	Iniciação / Adaptação	Hidroginástica	Iniciação / Adaptação		
20h às 20h45	Iniciação		Iniciação			

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação:** Adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **Iniciação:** 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;

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA LIVRE PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 10h	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
08h às 14h45						Raia Livre
10h15 às 14h45						Raia Recreativa
11h30 às 16h	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
11h30 às 21h45					Raia Livre	
18h às 21h45		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 livre 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 livre, 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 livre 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.

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
07h30 às 08h30			Voleibol Câmbio (40+)			
08h10 às 09h						Voleibol Câmbio (40+)
09h às 10h20						Voleibol (15+)
17h15 às 18h	Futsal (11 a 14 anos)		Futsal (11 a 14 anos)		Futsal (11 a 14 anos)	
18h às 18h45		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		Escola de Esportes (11 a 14 anos)		
19h às 20h		Basquete Intermediário (14+)		Basquete Intermediário (14+)		
19h15 às 20h	Futsal (15+)		Futsal Feminino (13+)		Futsal (17+)	
20h15 às 21h45	Voleibol (18+)	Voleibol Misto (13 a 17 anos)	Voleibol (18+)	Voleibol Misto (13 a 17 anos)		

ACM RIBEIRÃO PRETO
16 3623 2151



Atualizado em 01/2026

#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+)

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 07h	Sala 1	Y Alongamento		Y Alongamento		Y Alongamento	
07h às 07h55	Sala 1		YPower		YPower		
07h às 08h	Rua			Y Running		Y Running	
07h15 às 08h	Sala 1	Y Circuit		YMaster (60+)		YMaster (60+)	
07h15 às 08h	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
07h45 às 8h30	Sala 4		YCycling		YCycling		
07h45 às 8h30	Sala 2		Contemporâneo		Contemporâneo		
08h às 08h45	Sala 2	Y Dance		Y Dance			
08h às 08h45	CCF		Funcional YLife		Funcional YLife		
08h às 09h	Quadra		YMaster (60+)		YMaster (60+)		
08h às 09h	Sala 2					Ballet	
08h15 às 08h45	Sala 4						YCycling
08h15 às 09h	Sala 1					YHatha Yoga / Meditação	
08h30 às 09h15	Sala 2		Ballet (Inter. / Avan.)		Ballet (Inter. / Avan.)		
08h40 às 09h	Sala 1		Y ABS		Y ABS		
09h às 09h30	Sala 1						YCircuit
09h às 09h45	Sala 1	YPilates	YHatha Yoga	YPilates	YHatha Yoga	YPilates Iniciante	
09h às 09h45	Sala 2	Jazz		Jazz			
09h15 às 10h	Sala 2					YDance (40+)	
09h30 às 10h	Sala 2						YAlongamento
10h às 10h30	Sala 1	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
11h15 às 12h	Sala 1						Dança de Salão
11h20 às 11h50	Sala 1		YAlongamento		YAlongamento		

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

JOVENS E ADULTOS (13+)

TARDE / NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
15h45 às 16h30	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		
16h30 às 17h15	Sala 2	Jazz Inter. / Avan. (13 a 17 anos)		Jazz Inter. / Avan. (13 a 17 anos)			
17h às 17h30	Sala 1	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
17h às 17h45	Sala 1		YPilates		YPilates		
17h às 17h45	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
17h40 às 18h	Sala 1	Y ABS		Y ABS			
18h às 18h20	Sala 1		Y ABS		Y ABS		
18h15 às 19h	Quadra	Funcional YLife				Funcional YLife	
18h15 às 19h	Rua			YRunning			
18h25 às 19h10	Sala 2	YHatha Yoga		YHatha Yoga		Contemporâneo	
18h25 às 19h10	Sala 1	YLocal		YLocal			
18h30 às 19h15	Sala 1		YFitBallet		YFitBallet	Dança de Salão	
19h às 19h45	Sala 4		YCycling		YCycling		
19h15 às 20h	Sala 2	YDance	Jazz	YDance (40+)	Jazz		
19h20 às 20h05	Sala 4	YCycling		YCycling			
19h25 às 20h10	Sala 1		YPower		YPower		
19h30 às 20h15	Sala 1	YPilates		YPilates			
20h05 às 20h35	Sala 2		YAlongamento		YAlongamento		

ACM RIBEIRÃO PRETO

16 3623 2151



@acmsaopaulo

Atualizado em 01/2026

#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.

YJUMP

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

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 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.