

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE CENTRO

#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 CENTRO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	06h às 20h
SÁBADO	08h às 14h

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#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 esclarecidas 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 30 minutos após o encerramento delas, a fim de não comprometer o fechamento da unidade;
- Cumprir todos os regulamentos específicos das atividades oferecidas pela ACM, os quais serão disponibilizados no ato da associação.

NÃO É PERMITIDO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

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

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

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

1 A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h30	Sala 3	Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	
09h45 às 10h15	Sala 2	Baby Class (3 a 6 anos)		Baby Class (3 a 6 anos)		Baby Class (3 a 6 anos)	
09h45 às 10h15	Ginásio C	Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)	
10h30 às 11h	Piscina	Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)	
14h às 14h30	Sala 2	Baby Class (3 a 6 anos)		Baby Class (3 a 6 anos)		Baby Class (3 a 6 anos)	
14h30 às 15h	Ginásio B	Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)	
14h45 às 15h15	Sala 3	Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	
15h às 15h30	Piscina	Acqua Baby (1 a 2 anos)		Acqua Baby (1 a 2 anos)			
15h30 às 16h	Piscina	Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)	

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 1 a 2 anos e 11 meses acompanhada por um responsável dentro da água;
- **Adaptação 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 6 anos - Touca amarela;
- **Adaptação 2:** Natação infantil para crianças de 3 a 6 anos - Touca laranja;
- **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, de forma lúdica;
- **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, de forma lúdica;
- **Chuteirinha:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade, por meio dos fundamentos do futsal;

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h15 às 09h	Sala 3	Ginástica de Solo		Ginástica de Solo		Ginástica de Solo	
08h30 às 09h15	Ginásio B e C	Futsal		Futsal		Futsal	
09h30 às 10h15	Piscina	Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento		Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento		Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento	
10h30 às 11h15	Sala 2	Jazz Infantil		Jazz Infantil			
14h às 14h45	Ginásio B		Basquete		Basquete		
14h15 às 15h	Ginásio A	YLife Kids		YLife Kids		YLife Kids	
15h às 15h45	Ginásio C		Voleibol		Voleibol		
15h às 15h45	Sala 3		Ginástica de Solo		Ginástica de Solo		
15h15 às 16h	Ginásio B e C	Futsal		Futsal		Futsal	
16h às 16h45	Ginásio A		Jazz		Jazz		
16h15 às 17h	Piscina	Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento		Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento		Adap. 3 / Iniciação / Níveis / Treinamento	

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação 3:** 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;
- **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.
- **Jazz:** Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança.

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#nós
SOMOS
ACM



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 inteiriço, touca e óculos de natação de uso obrigatório;
 - **Meninos:** Sunga, touca e óculos de natação de uso obrigatório;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde, diagnósticos 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:

- 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 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;
- 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).
 - **Jazz:**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto ou calça preta, collant masculino preto ou camiseta da ACM e sapatilha preta. Todas as vestimentas devem estar bem ajustadas ao corpo a fim de facilitar a execução dos movimentos. Caso a criança possua cabelo comprido, ele deverá estar preso adequadamente;
 - **Meninas:** Collant, bermuda ou shorts, meia calça e sapatilhas, tudo na cor preta e cabelo preso com rabo de cavalo.
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando a segurança do associado e o bom andamento da atividade;
- Trazer garrafa de água para hidratação durante a aula, evitando deixar a sala para essa finalidade;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

NÃO É PERMITIDO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS DA DANÇA:

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

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

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

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

ESPAÇO KIDS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA

09h às 12h / 13h30 às 17h30

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 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.

REGULAMENTO

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:

- 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 10 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 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 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

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

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#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;
- Transitar descalço, de meias ou de chinelo, bem como com calçados análogos a estes dentro do CCF;
- 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
06h45 às 07h45	Nível 3 e Treinamento		Nível 3 e Treinamento		Nível 3 e Treinamento	
07h às 07h45		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		
07h45 às 08h30	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	
07h45 às 08h30		Nível 1, 2 e 3		Nível 1, 2 e 3		
08h30 às 09h15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
10h às 10h45						Hidroginástica
10h45 às 11h30		Hidroginástica		Hidroginástica		
11h30 às 12h15	Nível 2 e 3		Nível 2 e 3		Nível 2 e 3	
12h15 às 13h	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
13h às 13h45	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	Iniciação / Nível 1, 2 e 3	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	Iniciação / Nível 1, 2 e 3	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	
17h às 17h45		Hidroginástica		Hidroginástica		
17h30 às 18h30	Nível 3 e Treinamento		Nível 3 e Treinamento		Nível 3 e Treinamento	
17h45 às 18h30	Níveis Jovens 13 a 17 anos	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	Níveis Jovens 13 a 17 anos	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	Níveis Jovens 13 a 17 anos	
18h30 às 19h15	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	
19h15 às 20h	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
19h45 às 20h30		Adaptação / Iniciação / Nível 1		Adaptação / Iniciação / Nível 1		
19h45 às 20h45		Nível 2, 3 e Treinamento		Nível 2, 3 e Treinamento		
20h às 20h45	Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3		Adaptação / Iniciação/ Nível 1, 2 e 3	

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 CENTRO
11 3138 3000



@acmsaopaulo

Atualizado em 02/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 06h45	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)		Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)		Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	
06h às 07h		Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)		Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)		
07h45 às 08h30		Nado Livre e Nado Livre 60+ (2 raias)		Nado Livre e Nado Livre 60+ (2 raias)		
08h às 10h						Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)
08h30 às 09h15	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	
10h45 às 11h30		Nado Livre (1 raia)		Nado Livre (1 raia)		
10h45 às 15h						Nado Livre (5 raias) e Recreação Familiar (1 raia)
11h30 às 12h15	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (2 raias)	
12h15 às 13h	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	Nado Livre (1 raia)	
13h45 às 15h	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade Livre 60+ (1 raia)	
17h às 17h30	Nado Livre (6 raias)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (6 raias)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (6 raias)	
17h30 às 17h45	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (2 raias)	Nado Livre (2 raias)	
18h30 às 19h45		Nado Livre (5 raias) Atividade Livre (1 raias)		Nado Livre (5 raias) Atividade Livre (1 raias)		
19h15 às 20h	Nado Livre (1 raia)		Nado Livre (1 raia)		Nado Livre (1 raia)	
20h30 às 20h45		Nado Livre (3 raias)		Nado Livre (3 raias)		
20h45 às 22h	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	Nado Livre (5 raias) Atividade livre (1 raia)	

DISPOSIÇÕES GERAIS DAS RAIAS PARA NADO LIVRE E ATIVIDADE LIVRE:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raias para nado livres apenas em horários de menor fluxo de associados;
- Os horários de nado livre são de uso exclusivo para a prática da natação, por associados que já sabem nadar, maiores de 13 anos;
- A capacidade máxima de cada raia varia de 8 a 10 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;
- Nos horários em que há disponibilidade de raias para Nado Livre e Atividade Livre simultaneamente, serão disponibilizadas 5 raias para nado e 1 raia para atividades livres;
- No horário de Recreação Familiar é permitida a utilização da piscina por crianças seguindo as regras abaixo:
 - Crianças do Acqua Baby à Iniciação - Obrigatória a presença de responsável maior de 18 anos dentro da piscina;
 - Crianças do Nível 1 ao Treinamento - Uso liberado sem a necessidade da presença do responsável dentro da piscina;
- Todas as demais regras do programa aquático também se aplicam para os horários de raia livre.

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO

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 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 inteiriço, touca e óculos de natação de uso obrigatório;
 - **Homens:** Sunga, touca e óculos de natação de uso obrigatório;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde, diagnóstico 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 raia livres;
- Manter a atenção ao dividir a raia com outros associados para evitar acidentes;
- Utilizar squeeze (exceto de vidro) 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
07h às 08h	Ginásio C		Vôlei Misto 13+ Iniciante		Vôlei Misto 13+ Iniciante		
07h às 08h	Ginásio B		Basquete 3x3 Misto 13+		Basquete 3x3 Misto 13+		
07h às 08h15	Ginásio B	Futsal Misto 13+		Futsal Misto 13+		Futsal Misto 13+	
07h às 08h30	Ginásio C	Vôlei Masc. 13+ Intermed. / Avanç.		Vôlei Masc. 13+ Intermed. / Avanç.		Vôlei Masc. 13+ Intermed. / Avanç.	
08h às 09h	Ginásio C		Badminton Misto 13+		Badminton Misto 13+		
08h às 09h30	Ginásio C						Badminton Misto 13+
08h30 às 10h30	Ginásio B						Futsal Misto 13+
09h30 às 11h	Ginásio B	Vôlei Misto 13+ Inic. e Intermed.		Vôlei Misto 13+ Inic. e Intermed.		Vôlei Misto 13+ Inic. e Intermed.	
10h30 às 12h	Ginásio B						Basquete Misto 13+
10h30 às 12h	Ginásio C						Vôlei Fem. 13+ Inic./ Intermed.
12h às 13h30	Ginásio C						Vôlei Masc. 13+ Iniciante
12h30 às 14h	Ginásio B		Basquete Masc. 18+		Basquete Masc. 18+		
13h30 às 15h	Ginásio C						Vôlei Masc. 13+ Intermed. / Avanç.
16h às 17h	Ginásio B	Futsal Misto 13 a 15 anos		Futsal Misto 13 a 15 anos		Futsal Misto 13 a 15 anos	
16h às 17h	Ginásio C		Badminton 13 a 17 anos		Badminton 13 a 17 anos		
17h às 18h	Ginásio B	Futsal Misto 16 a 17 anos		Futsal Misto 16 a 17 anos		Futsal Misto 16 a 17 anos	
17h às 18h15	Ginásio C		Badminton Misto 18+		Badminton Misto 18+		
17h30 às 19h	Ginásio B		Basquete Iniciante 13 a 17 anos		Basquete Iniciante 13 a 17 anos		
18h às 20h	Ginásio B	Futsal Masc. 34+		Futsal Masc. 34+			
18h15 às 20h	Ginásio C	Vôlei Masc. 13+ Intermediário		Vôlei Masc. 13+ Intermediário		Vôlei Masc. 13+ Intermediário	
18h30 às 19h30	Ginásio C		Vôlei Fem. 13+ Iniciante		Vôlei Fem. 13+ Iniciante		
19h às 20h30	Ginásio B		Futsal Fem. 13+		Futsal Fem. 13+		
19h30 às 20h30	Ginásio C		Vôlei Fem. 13+ Inter./ Avanç.		Vôlei Fem. 13+ Inter./ Avanç.		
19h30 às 21h	Ginásio B					Vôlei Fem 13+	
20h às 21h45	Ginásio B	Futsal Masc. 18+		Futsal Masc. 18+			
20h às 22h	Ginásio C	Vôlei Masc. 13+ Iniciante		Vôlei Masc. 13+ Iniciante		Vôlei Misto 13+ Iniciante	
20h30 às 22h	Ginásio B		Basquete Misto 15+		Basquete Misto 15+		
20h30 às 22h	Ginásio C		Vôlei Masc. 18+ Avançado		Vôlei Masc. 18+ Avançado		

ACM CENTRO
11 3138 3000



@acmsaopaulo

Atualizado em 02/2026

#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;
- 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
06h30 às 07h15	Ginásio A		Funcional YLife		Funcional YLife		
07h às 07h45	Ginásio A	Funcional YLife		Funcional YLife		Funcional YLife	
07h às 07h45	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
07h15 às 08h	Sala 2		YJump		YJump		
07h30 às 08h15	CCF		YRunning		YRunning		
07h45 às 09h	Elevado						YRunning
07h45 às 08h30	Ginásio A		YDance		YDance		
08h às 08h45	Ginásio A	YPilates		YPilates			
08h às 08h45	Auditório					YHatha Yoga	
08h15 às 09h15	Sala 2	Ballet Clássico		Ballet Clássico			
08h15 às 09h15	Ginásio A					Jazz Adulto	
08h30 às 09h	Sala 2		YStep		YStep		
08h30 às 09h15	Ginásio A		YPilates		YPilates		
08h45 às 09h15	Ginásio A	YAlongamento		YAlongamento			
08h45 às 09h15	Auditório					YAlongamento	
09h30 às 10h	Ginásio A						YAlongamento
09h30 às 10h15	Sala 4						YCycling
10h às 10h45	Ginásio A						YPilates
10h15 às 10h45	Ginásio A		YAlongamento		YAlongamento		
10h45 às 11h30	Sala 2						YJump
11h às 11h45	Ginásio A	YLocal		YLocal		YLocal	
11h30 às 12h15	Ginásio A						Funcional YLife
12h às 12h30	Ginásio A	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
12h15 às 13h	Ginásio A		Funcional YLife		Funcional YLife		
12h30 às 13h15	Ginásio A	YPilates		YPilates		YHatha Yoga	
17h15 às 18h	Ginásio A	YLocal	YFitballet	YLocal	YFitballet	YLocal	
18h às 18h30	Ginásio A	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
18h às 18h45	Ginásio A		YPilates		YPilates		
18h às 18h45	Sala 2		YJump		YJump		
18h30 às 19h15	Ginásio A	YStep		YStep		YStep	
18h45 às 19h45	Sala 2		YPower		YPower		
18h45 às 19h30	Ginásio A		Funcional YLife		Funcional YLife		
19h15 às 19h45	Sala 2	YFight				YFight	
19h15 às 20h	Ginásio A	Funcional YLife		Funcional YLife		Funcional YLife	
19h30 às 20h15	Sala 4		YCycling		YCycling		
19h45 às 20h30	Sala 2	YDance		YDance		YDance	
19h45 às 20h30	Sala 4	YCycling		YCycling		YCycling	
20h às 20h30	Ginásio A		YAlongamento		YAlongamento		
20h às 20h45	CCF/ Elevado		YRunning		YRunning		
20h15 às 21h	Ginásio A	YHatha Yoga		YHatha Yoga		YHatha Yoga	

ACM CENTRO
11 3138 3000



Atualizado em 02/2026

#nós
SOMOS
ACM



FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

DESCRITIVO DAS AULAS

Y FITNESS

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.

YFIGHT

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

YFITBALLET

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

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).

Y WELLNESS

YALONGAMENTO

Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.

Y ESSENCE

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.

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.

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.