

# HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE CONCEITO  
CAMPUS FIG

#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 CONCEITO CAMPUS FIG

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>06h às 22h</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>08h às 12h</b>

## QUADRO SOCIAL

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>06h30 às 21h</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>08h às 12h</b>

ACM CONCEITO  
CAMPUS FIG  
11 2455 7675



Atualizado em 05/2026

#nós  
SOMOS  
**ACM**



# REGULAMENTO GERAL DA UNIDADE

## CATEGORIA DE ASSOCIAÇÃO:

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

## O ASSOCIADO DEVE:

- Cadastrar o reconhecimento facial ou digital para acessar a unidade;
- Estar em dia com o exame médico anual;
  - 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.

# CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CCF (13+)

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>06h às 22h</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>08h às 12h</b>

ACM CONCEITO  
CAMPUS FIG  
11 2455 7675



Atualizado em 05/2026

#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, com o mínimo de 24h de antecedência;
- 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.).
  - Todos os armários são de uso rotativo e devem ser esvaziados após o uso, sob risco de remoção dos pertences.

### 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.
- Deixar itens de uso pessoal nos armários quando não estiver utilizando as dependências da ACM.

### 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.

# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 07h10	Sala 1	YRunning	YAlongamento	YRunning	Funcional YLife	YGAP	
07h20 às 08h	Sala 1	YPilates	Funcional YLife	YPilates	YAlongamento	YHatha Yoga	
08h10 às 08h50	Sala 1	YDance	YCycling	YDance	YJump	YFight	
09h às 09h40	Sala 1	YMaster (60+)	YPilates	YMaster (60+)	YPilates	YStep	
09h10 às 09h50	Sala 1						YCycling
10h às 10h40	Sala 1						YHatha Yoga
10h50 às 11h30	Sala 1						YGAP
15h30 às 16h	Sala 1		YPilates		YPilates		
16h às 16h30	Sala 1		YAlongamento		YAlongamento		
18h às 18h40	Sala 1	YGAP		YJump		YABS	
18h20 às 19h	Sala 1		YABS		YStep		
18h50 às 19h30	Sala 1	Funcional YLife		YRunning		Funcional YLife	
19h10 às 19h50	Sala 1		YCycling		YCycling		
19h40 às 20h20	Sala 1	YDance		YDance		YEssence	
20h às 20h40	Sala 1		YPilates		YPilates		
20h30 às 21h10	Sala 1	YRunning		YAlongamento			

ACM CONCEITO  
CAMPUS FIG  
11 2455 7675



Atualizado em 05/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## DESCRITIVO DAS AULAS

### Y FITNESS

#### YABS

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

#### 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.

#### YFIGHT

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

#### YGAP

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

#### YJUMP

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

#### YSTEP

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

### 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 5 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;
  - A mesma tolerância é válida para o início de cada aula. Caso não haja público após os 5 primeiros minutos, a aula não ocorrerá;
- 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:**

- Trocar de roupa nas salas de aula;
- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas na sala 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;
- Utilizar a sala de aula fora dos horários da grade sem autorização e sem supervisão dos educadores;
- 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.