

# HORÁRIOS E REGULAMENTOS

## UNIDADE GUARULHOS

#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 GUARULHOS

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>06h às 22h</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>07h às 14h</b>

## QUADRO SOCIAL

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>08h às 20h30</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>08h às 13h30</b>

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



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

## 3 A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h30 às 09h	Ginásio		Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)		
08h30 às 09h	Sala 3		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	YFitness Kids (3 a 6 anos)	
09h10 às 09h40	Tatame					Baby Gym (3 a 6 anos)	
09h20 às 09h50	Tatame		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		
09h45 às 10h15	Ginásio						Chuteirinha (3 a 6 anos)
10h30 às 11h	Sala 3						Baby Gym (3 a 6 anos)
14h45 às 15h15	Ginásio		Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)		
15h20 às 15h50	Ginásio		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		
16h às 16h30	Sala 3		YFitness Kids (3 a 6 anos)		YFitness Kids (3 a 6 anos)		
19h às 19h30	Tatame		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		
18h45 às 19h15	Ginásio	Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)			
18h50 às 19h20	Sala 3	Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	
19h20 às 19h50	Sala 3	YFitness Kids (3 e 4 anos)		YFitness Kids (3 e 4 anos)			
19h30 às 20h	Tatame					Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)	
19h50 às 20h20	Sala 3	YFitness Kids (5 e 6 anos)		YFitness Kids (5 e 6 anos)			

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **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;
- **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);
- **Aprendizagem motora:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas da criança;
- **YFitness Kids:** Aulas variadas que visam desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, baseadas nos princípios e fundamentos das atividades de Fitness, Wellness e artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YDance, YRope, YPilates, Yoga e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



Atualizado em 02/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

## 7 A 12 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h45	Sala 3	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		YLife Kids (7 a 12 anos)	
09h às 09h45	Ginásio	Futsal (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)			
09h15 às 10h	Sala 3						Ginástica de Solo (7 a 12 anos)
09h50 às 10h35	Tatame	YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)	
10h15 às 11h	Ginásio						Futsal (7 a 12 anos)
14h às 14h45	Ginásio	Escola de Esportes (7 a 12 anos)		Escola de Esportes (7 a 12 anos)		Escola de Esportes (7 a 12 anos)	
14h45 às 15h30	Ginásio	Futsal (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)	
14h50 às 15h35	Sala 3	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Funcional Kids (7 a 12 anos)	
15h40 às 16h25	Sala 3	YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)	
18h45 às 19h30	Sala 3		YLife Kids (7 a 12 anos)		YLife Kids (7 a 12 anos)		
18h45 às 19h30	Ginásio	Futsal (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)			
19h35 às 20h20	Tatame	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)	
19h40 às 20h25	Tatame		YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)		
20h25 às 21h10	Sala 3	YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)		YLife Kids (7 a 12 anos)	

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **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.
- **YFitness Kids:** Aulas variadas que visam desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, baseadas nos princípios e fundamentos das atividades de Fitness e Wellness além das artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YDance, YRope, YPilates, Yoga e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



Atualizado em 02/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# 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).]
- 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.

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.

# JUDÔ

## CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
18h às 19h	Tatame	Judô		Judô			
18h às 18h45	Tatame	Judô (3 a 6 anos)		Judô (3 a 6 anos)			
08h30 às 11h	Tatame						Judô

### O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao "Sensei" caso seja solicitado;
- Informar ao "Sensei" quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação e/ou necessidade de adequação nos treinos;
- Utilizar o "judogui" limpo e em bom estado, com a faixa correspondente ao seu nível de graduação, devidamente amarrada; Meninas devem usar camiseta por baixo do casaco, e manter os cabelos amarrados.
- As cores dos "judogui" (quimonos) são Branco e Azul, não são permitidas outras cores.
- Para alunos iniciantes, ambos os sexos, calça de moletom e camiseta, podem ser as vestimentas iniciais nas primeiras duas semanas de aula.
- Manter unhas cortadas, higiene pessoal adequada e retirar acessórios (brincos, pulseiras, colares, relógios, etc.) antes da aula;
- Respeitar o horário de início do treino. A tolerância de atraso é de até 10 minutos; após esse período, a participação ficará a critério do "Sensei", considerando a segurança e o andamento da aula;
- Trazer garrafa de água para hidratação durante o treino, evitando sair do "dojô" para essa finalidade;
- Seguir as orientações do "Sensei" sobre o uso correto dos tatames e materiais;
- Manter os pertences guardados nos locais indicados, de preferência trancados com cadeado.

### NÃO É PERMITIDO:

- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets, etc.) durante a aula;
- A permanência de pais ou responsáveis dentro do "dojô", exceto quando solicitado pelo "Sensei";
- Treinar sem o uniforme adequado ou utilizando roupas/fantasia que não sejam próprias do judô (exceto em atividades especiais previamente informadas);
- Entrar no tatame calçado ou trocar de roupa dentro da sala de aula;
- Permanecer no "dojô" fora dos horários regulares de treino;
- Participar de treinos em turmas ou níveis diferentes sem autorização do "Sensei".

### O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Acompanhar a aula do lado de fora do "dojô" e estar disponível caso a criança necessite de auxílio (o "Sensei" não pode deixar a turma para atender individualmente um aluno);
- Respeitar a condução da aula pelo "Sensei", evitando conversas paralelas ou atitudes que desviem a atenção dos alunos, a fim de garantir disciplina, concentração e segurança; Não chamar a atenção do aluno de forma alguma.
- Incentivar a criança a respeitar as regras do judô, reforçando valores como cortesia, disciplina e respeito.

### DISPOSIÇÕES GERAIS DO JUDÔ:

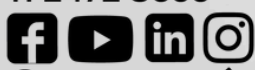
- Em dias de competições externas, não haverá aula, avisaremos previamente em nossos grupos de comunicação;
- Recomendamos a participação nas aulas, a partir dos 4 anos de idade.

O "SENSEI" É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTA REGULAMENTO.

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

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

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 02/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CCF (13+)

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

<b>SEGUNDA A SEXTA</b>	<b>06h às 22h</b>
<b>SÁBADO</b>	<b>07h às 14h</b>

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



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;
- 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;
- Transitar descalço, de meias ou de chinelo, bem como com calçados análogos a estes dentro do 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.

# DESPORTO

## JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h45 às 08h	Futsal Masculino 18+	Futsal Masculino Master 50+	Futsal Masculino 18+	Futsal Masculino Master 50+	Futsal Masculino 18+	
08h15 às 08h50	Vôlei Master (Adaptado)		Vôlei Master (Adaptado)		Vôlei Master (Adaptado)	
08h15 às 10h		Vôlei 18+		Vôlei 18+		
09h45 às 10h45						Basquete 13+
11h às 12h30						Vôlei 18+
16h às 17h		Futsal Masc. Avanç. 13 a 17 anos		Futsal Masc. Avanç. 13 a 17 anos		
15h30 às 16h30	Vôlei Masc / Fem Iniciante (13 a 17 anos)		Vôlei Masc / Fem Iniciante (13 a 17 anos)		Vôlei Masc / Fem Iniciante (13 a 17 anos)	
16h30 às 17h40	Vôlei Masc / Fem Interm. / Avanç. 13 a 17 anos		Vôlei Masc / Fem Interm. / Avanç. 13 a 17 anos		Vôlei Masc / Fem Interm. / Avanç. 13 a 17 anos	
17h às 18h		Handebol 13+		Handebol 13+		
17h45 às 18h45	Futsal Masculino 13 a 17 anos		Futsal Masculino 13 a 17 anos		Futsal Masculino 13 a 17 anos	
18h às 19h		Futsal Feminino 13+		Futsal Feminino 13+		
19h às 20h30		Vôlei Misto 18+ Iniciante / Inter. I		Vôlei Misto 18+ Iniciante / Inter. I		
19h30 às 20h30	Basquete 13+		Basquete 13+		Basquete 13+	
20h30 às 21h55		Vôlei Masc 18+ Inter. II / Avançado		Vôlei Masc 18+ Inter. II / Avançado		
20h30 às 21h55		Vôlei Fem 18+ Avançado		Vôlei Fem 18+ Avançado		
20h30 às 22h	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+	

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



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 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.

# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## JOVENS E ADULTOS (13+)

### MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h10 às 06h40	Sala 2	YPilates		YPilates		YPilates	
06h15 às 07h	CCF	Funcional YLife	YRunning	Funcional YLife	YRunning	Funcional YLife	
06h15 às 07h	Sala 1		YCycling		YCycling		
06h45 às 07h30	Sala 1	YCycling		YCycling		YCycling	
07h às 07h45	Sala 2		YAlongamento		YAlongamento		
07h15 às 08h	CCF		Funcional YLife		Funcional YLife		
07h30 às 08h15	Sala 2	YLocal		YLocal		YLocal	
08h às 08h30	CCF		YABS		YABS		
08h às 08h30	Sala 2		YMaster		YMaster		
08h às 08h45							YRunning
08h15 às 08h45	Sala 2	YFight		YFight		YFight	
08h30 às 09h15	Sala 2		YJump		YJump		
09h às 09h45	CCF						Funcional YLife
09h às 09h45	Sala 2	YDance		YDance		YDance	YPilates
09h às 09h45	Sala 1	YCycling		YCycling		YCycling	
09h15 às 10h	Sala 2		YPilates		YPilates		
09h15 às 10h	Sala 3		YStep		YStep		
10h às 10h45	Sala 1						YCycling
10h às 10h45	Sala 2	YAlongamento	YHatha Yoga	YAlongamento	YHatha Yoga	YAlongamento	
10h15 às 11h	CCF		Funcional YLife		Funcional YLife		
10h50 às 11h20	Sala 2						YHatha Yoga
12h às 12h30	CCF	Funcional YLife		Funcional YLife			

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 02/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## JOVENS E ADULTOS (13+)

### TARDE/NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
14h às 14h45	Sala 2		YPilates		YPilates		
15h às 15h30	Sala 2		YDance Master		YDance Master		
15h às 15h45	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
16h às 16h30	Sala 2	YMaster		YMaster			
17h30 às 18h15	CCF	Funcional YLife		Funcional YLife		Funcional YLife	
18h às 18h45	Sala 3		YHatha Yoga		YHatha Yoga		
18h15 às 18h45	Sala 3	YAlongamento		YAlongamento			
18h15 às 19h	Sala 1		YCycling		YCycling		
18h15 às 19h	Sala 2	YFight	YJump	YFight	YJump	YEnergy	
18h15 às 19h		YRunning		YRunning		YRunning	
19h às 19h45	CCF		Funcional YLife		Funcional YLife		
19h às 19h45	Sala 1	YCycling		YCycling		YCycling	
19h às 19h45	Sala 2	YLocal	YDance	YLocal	YDance	YLocal	
19h30 às 20h15	CCF	Funcional YLife		Funcional YLife			
19h30 às 20h15	Sala 3		YStep		YStep		
20h às 20h30	Sala 2	YABS		YABS		YABS	
20h às 20h45	Sala 1	YCycling		YCycling			
20h às 20h30	Sala 1					YCycling	
20h às 20h45	Sala 2		YPilates		YPilates		
20h30 às 21h	Sala 1		YCycling		YCycling		
20h30 às 21h15	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
21h10 às 21h40	Sala 3		YAlongamento		YAlongamento		

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 02/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## DESCRITIVO DAS AULAS

### Y FITNESS

#### YABS

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

#### YCYCLING

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

#### YDANCE

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

#### Y FIGHT

Movimentos de lutas e artes marciais para melhora da capacidade card

#### YJUMP

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

#### YLOCAL

Força, resistência e definição muscular com exercícios variados.

#### YRUNNING

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

#### YSTEP

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

#### YENERGY

Movimentos coreografados com foco em capacidade cardiovascular, coordenação motora e ritmo.

#### YMASTER

Movimentos adaptados com aulas especiais e eficientes voltados para o público 50+

### 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.

# 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 para aulas com duração de 45 minutos, e 5 minutos para aulas com duração de 30 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.