

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE NORTE

#nós
SOMOS
ACM



Missão: Fortalecer pessoas, famílias e comunidades.

Visão: Movimento internacional de voluntários e profissionais, líder no fortalecimento do ser humano.

Valores: Solidariedade, Responsabilidade, Respeito e Honestidade.

UNIDADE NORTE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

QUADRO SOCIAL

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

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

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

NÃO É PERMITIDO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

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

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

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

6 MESES A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h45 às 09h15	Piscina	Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)			
09h às 09h30	Sala 2						YLife Kids (3 a 6 anos)
09h às 09h45	Piscina						Adaptação 3
09h15 às 09h45	Piscina	Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)	
09h30 às 10h	Sala 2	YLife Kids (3 a 6 anos)		YLife Kids (3 a 6 anos)		YLife Kids (3 a 6 anos)	
09h45 às 10h15	Piscina						Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)
10h30 às 11h	Piscina						Acqua Baby (6 meses a 2 anos)
15h às 15h30	Piscina		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		
15h30 às 16h	Piscina		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		
15h45 às 16h15	Ginásio		Futsal (3 a 6 anos)		Futsal (3 a 6 anos)		
16h30 às 17h	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)	
17h às 17h30	Sala 2		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		
18h15 às 18h45	Sala 2	YLife Kids (3 a 6 anos)		YLife Kids (3 a 6 anos)		YLife Kids (3 a 6 anos)	
18h30 às 19h	Society	Recreação Direcionada (7 a 12 anos)		Recreação Direcionada (7 a 12 anos)		Recreação Direcionada (7 a 12 anos)	
19h às 19h30	Piscina		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		

DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 6 meses a 2 anos;
- **Adaptação Infantil 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca rosa;
- **Adaptação Infantil 2:** Natação infantil para crianças de 5 a 6 anos - Touca amarela;
- **Baby Gym:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos da ginástica artística;
- **Y Life Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ / TARDE

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

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
18h15 às 19h15	Ginásio		Futsal (7 a 10 anos)		Futsal (7 a 10 anos)		
18h30 às 19h	Society	Recreação Direcionada (7 a 12 anos)		Recreação Direcionada (7 a 12 anos)		Recreação Direcionada (7 a 12 anos)	
19h às 19h30	Piscina		Adaptação 3		Adaptação 3		
19h30 às 20h15	Piscina		Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento		Iniciação/ Ni1 / Ni2 / Ni3 / Treinamento		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Infantil 3:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca Laranja.
- **Iniciação:** Natação infantil com foco na iniciação e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **N1 - Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **N2 - Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **N3 - Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **TRA - treinamento:** Natação infantil para aprimoramento dos nados e preparação para competições - Touca preta;
- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **YLife Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.
- **Recreação Direcionada:** Aula que consiste em atividades recreativas organizadas e supervisionadas por um profissional, com planejamento prévio e objetivos definidos. As atividades podem incluir jogos, dinâmicas em grupo, exercícios lúdicos e brincadeiras adaptadas à faixa etária e às necessidades dos participantes, promovendo socialização, coordenação motora e qualidade de vida.

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#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 e touca obrigatória (Óculos de natação opcional);
 - **Meninos:** Sunga e touca obrigatória (Óculos de natação opcional);
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas, para que ele avalie as adaptações necessárias do treinamento;
- Respeitar as orientações do Educador e/ou Salva-vidas durante as aulas;

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DOS NÍVEIS ACQUA BABY, ADAPTAÇÃO 1 E ADAPTAÇÃO 2 DEVE:

- Apresentar seu próprio exame dermatológico semestral obrigatório (Nível Acqua Baby);
- Acompanhar a criança durante toda a aula (Nível Acqua Baby);
- Utilizar na criança fralda apropriada para piscina (Nível Acqua Baby);
- Acompanhar a criança dentro da piscina no período de adaptação ou durante alguma atividade específica, caso seja solicitado pelo Educador. Neste caso, o responsável deve também apresentar atestado dermatológico semestral obrigatório (Níveis Adaptação 1 e Adaptação 2);
- Assistir a toda a aula na área externa da piscina e estar disponível para atender às necessidades das crianças, caso ela não possua autonomia (Níveis Adaptação 1 e Adaptação 2);
- Respeitar a condução da classe pelo Educador, evitando conversar ou desviar a atenção das crianças durante a aula, a fim de otimizar o aprendizado e aproveitamento do momento da aula, além de evitar acidentes entre os participantes;

RECOMENDAÇÃO IMPORTANTE: Para facilitar o processo de adaptação ao meio líquido e evitar causar traumas emocionais, recomendamos aos pais ou responsáveis que despertem as crianças pelo menos uma hora antes do início da aula.

NÃO É PERMITIDO:

- Entrar na área da piscina portando bolsas ou mochilas, alimentos, bebidas (exceto água e isotônicos) e brincos, e com feridas abertas, esparadrapos ou curativos, agulhas de acupuntura, cremes corporais ou de cabelo e maquiagem;
- Trocar de roupa na área da piscina;
- Usar biquínis ou outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes ou brancos;
- Correr e/ou brincar de empurrar outras crianças nas bordas da piscina;
- Mergulhar ou saltar para entrar na piscina, salvo quando orientado pelo Educador;
- Utilizar a piscina para lazer ou recreação, salvo quando ela estiver destinada para essas atividades.

DISPOSIÇÕES GERAIS:

Acqua baby - Touca branca / Adaptação 1 - Touca rosa / Adaptação 2 - Touca amarela / Adaptação 3 - Touca laranja
Iniciação - Touca vermelha / Nível 1 - Touca verde / Nível 2 - Touca azul / Nível 3 - Touca roxa / Treinamento - Touca preta.

O EDUCADOR E/OU O SALVA-VIDAS SÃO AUTORIDADES MÁXIMAS NA ÁREA DA PISCINA, COMPETINDO-LHES ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

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

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

DESPORTO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Comparecer no local da aula respeitando o horário de início especificado, devidamente trajado para a modalidade e local da classe. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na aula, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Respeitar a faixa etária e sexo das turmas, bem como as recomendações de nível técnico determinado para cada classe;
- Zelar pelos materiais, instalações, ginásios e quadras esportivas da ACM;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas nos ginásios e quadras esportivas.

NÃO É PERMITIDO:

- Comer nos ginásios ou quadras esportivas;
- Mascar chicletes durante as aulas, a fim de evitar acidentes e de manter a higiene do local da classe;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- Trocar de roupa nos ginásios ou quadras esportivas;
- Participar da aula sem o uniforme determinado;
- Utilizar os ginásios ou quadras esportivas fora do horário das atividades regulares dirigidas.

UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

- **Meninos:** Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM. O calção pode ser branco, preto ou azul marinho;
- **Meninas:** Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM. A bermuda pode ser preta ou azul marinho;

O uniforme adotado para as classes esportivas da ACM tem por objetivo:

- Igualdade entre todos os associados dentro das classes esportivas;
- Facilitar a divisão e identificação das equipes;
- Higiene entre os participantes das classes.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO:

- É de responsabilidade do Educador a elaboração do conteúdo a ser ministrado, separação das equipes e avaliação do nível de habilidade dos participantes, segundo critérios definidos e validados pela área de Educação Física e Bem-Estar da ACM São Paulo, a fim de direcionar os associados às turmas adequadas;

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTES REGULAMENTOS.

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

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

GINÁSTICA E DANÇA

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade e/ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Cumprir as determinações quanto ao uniforme e necessidades específicas da modalidade, conforme descrito abaixo:
 - **Baby Gym e Ginástica de solo (aula feita descalço):**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto e camiseta branca da ACM (preferencialmente bem ajustados ao corpo);
 - **Meninas:** Collant de ginástica da ACM e cabelo preso (rabo de cavalo ou coque).
 - **Ballet:**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto ou calça preta, collant masculino preto ou camiseta da ACM e sapatilha preta. Todas as vestimentas devem estar bem ajustadas ao corpo a fim de facilitar a execução dos movimentos. Caso possuam cabelo comprido, ele deverá estar preso;
 - **Meninas (Baby e preparatório):** Collant, saia, meia-calça e sapatilha, tudo na cor rosa, e cabelo preso com coque;
 - **Meninas (Iniciante e intermediário):** Collant e saia na cor preta, meia-calça e sapatilha na cor rosa, e cabelo preso com coque.
 - **Jazz:**
 - **Meninos:** Calção branco ou preto ou calça preta, collant masculino preto ou camiseta da ACM e sapatilha preta. Todas as vestimentas devem estar bem ajustadas ao corpo a fim de facilitar a execução dos movimentos. Caso a criança possua cabelo comprido, ele deverá estar preso adequadamente;
 - **Meninas:** Collant, bermuda ou shorts, meia-calça e sapatilhas, tudo na cor preta e cabelo preso com rabo de cavalo.
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando a segurança do associado e o bom andamento da atividade;
- Trazer garrafa de água para hidratação durante a aula, evitando deixar a sala para essa finalidade;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

NÃO É PERMITIDO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS DA DANÇA:

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

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

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

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

ESPAÇO KIDS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA / QUARTA / SEXTA	15h às 21h
TERÇA / QUINTA	14h às 21h
SÁBADO	08h às 12h

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#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 5 anos:** Obrigatoriamente acompanhadas dos pais ou responsável maior de 18 anos;
- **6 a 12 anos:** Desacompanhada dos responsáveis, desde que a criança possua autonomia, em especial, para o uso do banheiro (é vedado ao Educador/Recreador deixar o **Espaço Kids** para atender às necessidades das crianças);

Destacamos que as diretrizes acima descritas estão em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei Federal nº 8.069/90, a qual preza pela proteção integral das crianças.

NÃO É PERMITIDO:

- Aos pais ou responsáveis deixarem a crianças no espaço e ausentar-se da unidade, independentemente do motivo;
- A permanência de crianças por turnos completos;
- Levar equipamentos eletrônicos (celulares, tablets etc.) para uso no espaço, independente da finalidade, bem como levar brinquedos sem a prévia autorização do profissional responsável pelo espaço, do Executivo ou Coordenadores da unidade;
- Consumir bebidas ou alimentos dentro do **Espaço Kids**, em especial dentro do brinquedão.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Utilizar os armários dos vestiários para guardar os pertences da criança, como bolsas, mochilas etc.;
- Encaminhar a criança à atividade que irá realizar;
- Acompanhá-la para uso do banheiro, caso ela não tenha autonomia para tal;
- Informar ao responsável pelo espaço onde estará e deixar seu contato, caso seja necessário localizá-lo;
- Orientar as crianças a não saírem do **Espaço Kids** sem permissão do responsável do local, conforme faixa etária;
- Acompanhar crianças atípicas, independente da faixa etária, em especial àquelas que apresentam maior grau de suporte;
- Respeitar o horário de funcionamento e fechamento do local;
- Evitar permanecer dentro do espaço, quando possível.

A CRIANÇA DEVE:

- Respeitar o profissional que estiver responsável pelo espaço, bem como as demais crianças;
- Ter conhecimento das regras de utilização do espaço e respeitá-las, a fim de garantir sua segurança e das demais crianças;
- Zelar pelo espaço, cuidando dos brinquedos e livros, devolvendo-os ao lugar (guardar os materiais utilizados também fazem parte da brincadeira);

UTILIZAÇÃO DO BRINQUEDÃO:

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

Para utilizar esse equipamento, a criança deve:

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

DIRETRIZES DO TRABALHO COM CRIANÇAS:

O trabalho com crianças na ACM São Paulo tem como objetivo promover o desenvolvimento biopsicossocial, a socialização e integração, incentivar o espírito de voluntariado, formar lideranças responsáveis, contribuir para a melhoria das relações familiares, estimular e desenvolver a espiritualidade, despertar e fortalecer a consciência e o espírito de cidadania e despertar a sensibilidade para a importância do meio ambiente.

O EDUCADOR/RECREADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NO SETOR, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTES REGULAMENTOS.

OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA ÁREA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES E PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.

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

CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h às 21h45
SÁBADO	08h às 15h45

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

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

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Natação para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **Iniciação Adulto:** Natação para iniciação e aprendizado dos nados básicos;
- **N1 - Nível 1:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **N2 - Nível 2:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **N3 - Nível 3:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **Treinamento Adulto:** Natação para aprimoramento dos nados e preparação para competições;

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

RAIAS LIVRE E RECREATIVAS

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

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

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

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

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Realizar inscrição prévia na turma e horário desejado. A inscrição é obrigatória e os alunos só poderão participar das aulas no horário para o qual estão inscritos.
- Consultar os horários na grade de atividades a disponibilidade de raia livre (treinamento e recreação).
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (roupas de banho):
 - **Mulheres:** Maiô inteiro ou sunquini e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
 - **Homens:** Sunga e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
- Na piscina externa poderá utilizar biquini e shorts de tãctel e não é obrigatório o uso de touca.
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas, para que ele avalie as adaptações necessárias do treinamento;
- Respeitar as orientações do Educador e/ou Salva-vidas, sobretudo referentes à utilização das raias livres;
- Manter a atenção ao dividir a raia com outros associados para evitar acidentes;
- Utilizar squeeze para hidratação durante a atividade (água ou isotônico);

NÃO É PERMITIDO:

- Entrar na área da piscina portando bolsas ou mochilas, alimentos, bebidas (exceto água e isotônicos) e brincos, e com feridas abertas, esparadrapos ou curativos, agulhas de acupuntura, cremes corporais ou de cabelo e maquiagem;
- Trocar de roupa na área da piscina;
- Usar biquínis, maiôs demasiadamente cavados e qualquer outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes ou branco;
- Manter conversas com outros associados dentro da piscina durante as aulas para não atrapalhar os demais associados que estiverem participando da atividade;
- Correr e/ou brincar de empurrar pessoas nas bordas da piscina;
- Mergulhar ou saltar para entrar na piscina;
- Utilizar a piscina para lazer ou recreação, salvo quando ela estiver destinada para essas atividades.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO PROGRAMA AQUÁTICO:

- Os materiais existentes nas dependências da piscina são de uso exclusivo do Programa Aquático da ACM, especificamente voltados para as aulas de natação e hidroginástica.

O EDUCADOR E/OU O SALVA-VIDAS SÃO AUTORIDADES MÁXIMAS NA ÁREA DA PISCINA, COMPETINDO-LHES ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

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

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

DESPORTO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07h30 às 09h	Ginásio		Vôlei Fem. 18+ Inic. / Int.		Vôlei Fem. 18+ Inic. / Int.		
07h45 as 09h15	Ginásio	Vôlei Fem. 18+ Avançado		Vôlei Fem. 18+ Avançado		Vôlei Fem. 18+ Avançado	
08h15 às 10h30	Ginásio						Futsal Masc 18+
09h15 às 10h45	Ginásio	Vôlei Misto Master (60+)		Vôlei Misto Master (60+)		Vôlei Misto Master (60+)	
10h00 às 12h00	Ginásio						Futebol Society Masc. 35+
12h30 às 14h30	Ginásio						Vôlei Misto 18+
16h às 17h	Ginásio	Futsal Masc. (13 a 14 anos)		Futsal Masc. (13 a 14 anos)		Futsal Masc. (13 a 14 anos)	
16h15 às 17h15	Ginásio		Vôlei Misto (13 a 14 anos)		Vôlei Misto (13 a 14 anos)		
17h às 18h	Ginásio	Futsal Masc. (15 a 17 anos)		Futsal Masc. (15 a 17 anos)		Futsal Masc. (15 a 17 anos)	
17h15 às 18h15	Ginásio		Vôlei Misto (15 a 17 anos)		Vôlei Misto (15 a 17 anos)		
18h às 19h	Ginásio	Basquete Misto (13 a 17 anos)		Basquete Misto (13 a 17 anos)		Basquete Misto (13 a 17 anos)	
18h45 às 21h30	Society		Futebol Society Masc. 40+		Futebol Society Masc. 40+		
19h às 20h15	Ginásio	Basquete Misto 18+		Basquete Misto 18+		Basquete Misto 18+	
19h às 21h	Society	Futebol Society Masc. 18 +		Futebol Society Masc. 18 +			
19h15 às 20h30	Ginásio		Futsal Fem. 16+		Futsal Fem. 16+		
20h15 às 21h45	Ginásio	Vôlei Fem. Inic. / Inter. 18+		Vôlei Fem. Inic. / Inter. 18+		Vôlei Misto 18+	
20h30 às 21h45	Ginásio		Vôlei Masc. 18+		Vôlei Masc. 18+		

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#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+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07h às 07h45	CCF	Y Cycling		Y Cycling		Y Cycling	
07h às 07h45	Sala 1		Funcional YLife		Funcional YLife		
07h45 às 08h15	Sala 1	Y Alongamento		Y Alongamento		Y Alongamento	
07h45 às 08h30	Sala 1		Y Step		Y Step		
08h15 às 09h	Sala 1	Y Pilates		Y Pilates		Y Pilates	
08h45 às 09h30	Sala 1		Y Pilates		Y Pilates		
09h às 09h45	Sala 1	Y Fight		Y Fight		Y Jump	Y Pilates
09h30 às 10h15	Sala 1		YDance		YDance		
09h45 às 10h15	Sala 1	Y Master		Y Master		Y Master	
10h às 10h45	CCF						Y Cycling
11h às 11h45	Sala 1						Funcional YLife
11h45 às 12h15	Sala 1						Y Alongamento
15h às 15h45	Sala 1		Funcional YLife		Funcional YLife		
15h30 às 16h15	Sala 1	Y Pilates		Y Pilates			
15h45 às 16h15	CCF					Y Alongamento	
16h às 16h45	CCF		Y Cycling		Y Cycling		
16h15 às 17h	Sala 1	Y Local		Y Local		Y Dance	
18h às 18h30	Sala 1	Y Alongamento	Y Local	Y Alongamento	Y Local	Y Alongamento	
18h30 às 19h15	Sala 1	Y Dance		Y Dance		Y Dance	
18h30 às 19h	Sala 1		Y ABS		Y ABS		
19h às 19h45	Sala 1		Y Jump		Y Step		
19h15 às 20h	Sala 1	Funcional Y Life		Funcional Y Life		Funcional Y Life	
19h45 às 20h30	CCF		Y Cycling		Y Cycling		
19h45 às 20h30	Sala 1		Y Pilates		Y Pilates		
20h às 20h45	Sala 1	Y Power		Y Power		Y Power	
20h45 às 21h15	Sala 1			Y Alongamento		Y Alongamento	
20h45 às 21h30	Sala 1	Y Essence					

ACM NORTE
11 3959 5050



Atualizado em 04/2026

#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.

Y FIGHT

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

Y GAP

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

YJUMP

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

YLOCAL

Força, resistência e definição muscular com exercícios variados.

YPOWER

Musculação em sala de aula, com movimentos coreografados com foco na melhora da força e resistência muscular global.

YSTEP

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

YRUNNING

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

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.

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.