

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE OSASCO

#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 OSASCO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	06h às 20h30
SÁBADO	08h às 15h

ÁREA SOCIAL - PISCINA EXTERNA

SEGUNDA A SEXTA	06h às 21H45
SÁBADO	08h às 15h45

ACM OSASCO
11 3685 8900



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, exceto a Arena YSports, que é exclusiva para a associação completa;
- **COMPLETA:** O associado tem acesso a todas as atividades terrestres e aquáticas disponíveis no horário de atividades da unidade, conforme faixa etária;

IMPORTANTE: A participação nas atividades que não fazem parte da sua categoria de associação implica o descumprimento do regulamento e está passível das penalidades previstas no código disciplinar e no estatuto da ACM São Paulo;

O ASSOCIADO DEVE:

- Cadastrar o reconhecimento facial ou digital para acessar a unidade e a piscina;
- Estar em dia com o exame médico anual e exame dermatológico semestral, ambos obrigatórios, a depender da categoria na qual estiver associado;
 - A ACM possui convênio com empresa médica terceirizada, a qual oferece ambos os exames, conforme disponibilidade de agenda e custo específico. Qualquer outra dúvida poderá ser esclarecida na recepção da sua unidade;
- Estar em dia com sua mensalidade para ter acesso às atividades oferecidas em sua unidade, bem como em competições entre outras unidades;
- Respeitar o horário de encerramento das atividades, sendo que deverá deixar a unidade até no máximo 30 minutos após o encerramento delas durante a semana (horário limite de 22h30) a fim de não comprometer o fechamento da unidade. Aos sábados, a unidade encerrará suas atividades pontualmente às 16h (atividades, áreas comuns e vestiários);
- 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

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h45 às 09h15	Ginásio		Chuteirinha 3 a 6 anos		Chuteirinha 3 a 6 anos		
08h45 às 09h15	Sala 2	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	
09h às 09h30	Sala 2						Baby Class 3 a 6 anos
09h20 às 09h50	Sala 1	Baby Gym 3 e 6 anos	Baby Gym 3 e 6 anos	Baby Gym 3 e 6 anos	Baby Gym 3 e 6 anos	Baby Gym 3 e 6 anos	
09h30 às 10h	Ginásio						Chuteirinha 3 a 6 anos
09h35 às 10h05	Sala 1						Baby Gym 3 a 6 anos
09h45 às 10h15	Piscina						Acqua Baby 6 meses a 2 anos
09h45 às 10h15	Piscina Infantil						Adaptação 1 3 a 4 anos
10h às 10h30	Piscina Infantil	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	
10h às 10h30	Piscina	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 6 anos	
10h15 às 10h45	Piscina Infantil						Adaptação 1 3 a 5 anos
10h15 às 10h45	Piscina Infantil						Adaptação 2 5 a 6 anos

• DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação para bebês de 6 meses a 2 anos e 11 meses, acompanhados de um pai, mãe ou responsável - Touca branca;
- **Adaptação 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca rosa;
- **Adaptação 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;
- **Baby Class:** Aula de ballet que visa desenvolver as habilidades motoras e físicas através da dança, musicalidade e ludicidade, além do desenvolver a parte artística e cultural.
- **Chuteirinha:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade, por meio dos fundamentos do futsal.

ACM OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

6 MESES A 6 ANOS

TARDE / NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
15h às 15h30	Piscina	Acqua Baby 6 meses a 2 anos		Acqua Baby 6 meses a 2 anos		Acqua Baby 6 meses a 2 anos	
15h às 15h30	Piscina Infantil	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	
15h30 às 16h	Piscina Infantil	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	Adaptação 2 5 a 6 anos	
15h30 às 16h	Piscina Infantil	Adaptação 1 3 a 4 anos		Adaptação 1 3 a 4 anos		Adaptação 1 3 a 4 anos	
16h30 às 17h	Sala 2		Baby Class 3 a 6 anos		Baby Class 3 a 6 anos		
16h30 às 17h	Sala C		Funcional Kids		Funcional Kids		
16h30 às 17h15	Society	Chuteirinha Society 3 a 6 anos		Chuteirinha Society 3 a 6 anos		Chuteirinha Society 3 a 6 anos	
17h às 17h30	Sala 1		Baby Gym 3 a 6 anos		Baby Gym 3 a 6 anos		
18h às 18h30	Piscina Infantil	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	Adaptação 1 3 a 4 anos	
18h às 18h30	Piscina		Adaptação 2 5 a 6 anos		Adaptação 2 5 a 6 anos		
18h30 às 19h	Piscina Infantil		Adaptação 1 3 a 4 anos		Adaptação 1 3 a 4 anos		
18h30 às 19h	Piscina		Adaptação 2 5 a 6 anos		Adaptação 2 5 a 6 anos		
19h às 19h30	Sala 2	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	Baby Class 3 a 6 anos	

• DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação para bebês de 6 meses a 2 anos e 11 meses, acompanhados de um pai, mãe ou responsável - Touca branca;
- **Adaptação 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 4 anos - Touca rosa;
- **Adaptação 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;
- **Baby Class:** Aula de ballet que visa desenvolver as habilidades motoras e físicas através da dança, musicalidade e ludicidade, além do desenvolver a parte artística e cultural.
- **Funcional 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.
- **Chuteirinha:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade, por meio dos fundamentos do futsal;

ACM OSASCO
11 3685 8900



@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h às 08h45	Sala 2	Jazz Iniciante	Ballet Iniciante	Jazz Iniciante	Ballet Iniciante	Jazz Iniciante	
08h10 às 08h55	Sala 2						Jazz
08h15 às 09h	Ginásio	Futsal		Futsal		Futsal	
08h15 às 09h	Arena		Beach Sports		Beach Sports		
08h30 às 09h15	Piscina		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3		
09h às 09h45	Piscina						Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3
09h15 às 10h	Piscina	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	
09h15 às 10h	Piscina	Treinamento		Treinamento		Treinamento	
10h15 às 11h	Sala 2						Ballet
10h às 11h	Ginásio						Futsal
10h15 às 11h	Sala 1	Ginástica de Solo Intermediário	Ginástica de Solo Iniciante	Ginástica de Solo Intermediário	Ginástica de Solo Iniciante	Ginástica de Solo Intermediário	
10h15 às 11h	Sala 2	Ballet Iniciante		Ballet Iniciante		Ballet Iniciante	

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;
- **TRI - Treinamento Infantil:** 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;
- **Jazz:** Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança.
- **Ballet:** Aula de dança que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do ballet;
- **Funcional 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.
- **YDance Kids:** Aula de ginástica que visa desenvolver as habilidades motoras e capacidades físicas, musicalidade, utilizando diversos passos de dança, com ritmos e estilos variados.

ACM OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

TARDE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
14h às 15h	Ginásio		Futsal		Futsal		
14h30 às 15h30	Ginásio	Vôlei		Vôlei		Vôlei	
15h às 15h45	Piscina	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	
15h às 16h	Ginásio		Badminton		Badminton		
16h às 16h45	Sala 1	Ginástica de Solo Inic. / Intermed.		Ginástica de Solo Inic. / Intermed.		Ginástica de Solo Inic. / Intermed.	
16h15 às 17h	Piscina	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1 / Ni2	
16h às 16h30	Sala C		Funcional Kids		Funcional Kids		
16h30 às 17h15	Arena	Beach Sports		Beach Sports		Beach Sports	
16h45 às 17h30	Sala 2	Jazz Iniciante		Jazz Iniciante		Jazz Iniciante	
17h às 17h45	Piscina	Ni3 / Treinamento		Ni3 / Treinamento		Ni3 / Treinamento	
17h15 às 18h	Sala 2		Ballet Iniciante		Ballet Iniciante		
17h às 17h45	Sala 3		YDance Kids		YDance Kids		
17h15 às 18h15	Society	Futebol Society 7 e 8 anos		Futebol Society 7 e 8 anos		Futebol Society 7 e 8 anos	
17h30 às 18h15	Sala 2	Ballet Intermediário		Ballet Intermediário		Ballet Intermediário	

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;
- **TRI - Treinamento Infantil:** 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;
- **Jazz:** Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança.
- **Ballet:** Aula de dança que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do ballet;
- **Funcional 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.
- **YDance Kids:** Aula de ginástica que visa desenvolver as habilidades motoras e capacidades físicas, musicalidade, utilizando diversos passos de dança, com ritmos e estilos variados.

ACM OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
18h às 18h45	Piscina		Iniciação / Ni1 / Ni2		Iniciação / Ni1 / Ni2		
18h às 18h45	Sala 2		Jazz Iniciante		Jazz Iniciante		
18h às 19h30	Society		Futebol Society 11 e 12 anos		Futebol Society 11 e 12 anos		
18h15 às 19h	Sala 2	Ballet Iniciante		Ballet Iniciante		Ballet Iniciante	
18h15 às 19h15	Society	Futebol Society 9 e 10 anos		Futebol Society 9 e 10 anos		Futebol Society 9 e 10 anos	
18h30 às 19h15	Sala 1	Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário	
18h45 às 19h30	Piscina		Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3		
19h30 às 20h15	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3		Ni1 / Ni2 / Ni3	
19h30 às 20h15	Sala 3	Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante	
19h30 às 20h15	Sala 2		Ballet Iniciante		Ballet Iniciante		

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;
- **TRI - Treinamento Infantil:** 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;
- **Jazz:** Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança.
- **Ballet:** Aula de dança que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do ballet;
- **Funcional 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.
- **YDance Kids:** Aula de ginástica que visa desenvolver as habilidades motoras e capacidades físicas, musicalidade, utilizando diversos passos de dança, com ritmos e estilos variados.

ACM OSASCO
11 3685 8900



@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. 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;
- Estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios.
- 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 inteiro 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:

- Nos horários de uso recreativo das piscinas internas ou externas, crianças menores de 12 anos devem estar acompanhadas de um responsável maior de 18 anos, sendo que ambos devem ser associados e pertencer à categoria COMPLETA de associação. Caso contrário, o uso é permitido apenas durante as aulas, com acompanhamento do professor;

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 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

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;
- 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 DESTE REGULAMENTO.

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

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

ESPAÇO KIDS E SALÃO DE JOGOS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	08h às 12h / 15h às 21h
SÁBADO	08h às 14h

Verificar a faixa etária de cada espaço no regulamento abaixo.

ACM OSASCO
11 3685 8900



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:

- 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 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.

REGULAMENTO

SALÃO DE JOGOS

O **SALÃO DE JOGOS** é um espaço 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 **Salão de Jogos** crianças das seguintes faixas etárias:

- **7 a 12 anos:** Desacompanhada dos responsáveis, desde que a criança possua autonomia, para sair sozinha, ir para as aulas e em especial, para o uso do banheiro (é vedado ao Educador/Recreador deixar o **Salão de Jogos** para atender às necessidades das crianças);
- **13 a 17 anos:** Desacompanhadas e com autonomia para dirigir-se a qualquer espaço da ACM.

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 **Salão de Jogos**.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA / ADOLESCENTE 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 **Salão de Jogos** 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 / ADOLESCENTE 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 materiais do espaço, devolvendo-os ao lugar (guardar os materiais utilizados também fazem parte da brincadeira);

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

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

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

CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

ACM OSASCO
11 3685 8900



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 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.

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h10 às 06h55	Treinamento / N3	Adaptação / Iniciação / N1 / N2 / N3	Treinamento / N3	Adaptação / Iniciação / N1 / N2 / N3	Treinamento / N3	
06h55 às 07h40	N1 / N2		N1 / N2		N1 / N2	
07h às 07h45		Hidroginástica		Hidroginástica		
07h45 às 08h30	Hidroginástica	Adaptação / Iniciação / N1 / N2	Hidroginástica	Adaptação / Iniciação / N1 / N2	Hidroginástica	
08h15 às 09h						Adaptação / Iniciação / N1 / N2 / N3
08h30 às 09h15	Adaptação / Iniciação / N1		Adaptação / Iniciação / N1		Adaptação / Iniciação / N1	
09h15 às 10h	Treinamento 13 a 17 anos		Treinamento 13 a 17 anos		Treinamento 13 a 17 anos	
11h às 11h45						Hidroginástica
14h15 às 15h		Hidroginástica		Hidroginástica		
17h15 às 18h		N1 / N2 / N3		N1 / N2 / N3		
18h às 18h45	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
18h45 às 19h30	Iniciação / N1 / N2		Iniciação / N1 / N2		Iniciação / N1 / N2	
19h30 às 20h15		Hidroginástica		Hidroginástica		
19h30 às 20h15		Adaptação / Iniciação		Adaptação / Iniciação		
20h15 às 21h	Adaptação / Iniciação / N3 / Treinamento	N1 / N2 / N3	Adaptação / Iniciação / N3 / Treinamento	N1 / N2 / N3	Adaptação / Iniciação / N3 / Treinamento	

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **Iniciação Adulto:** Iniciação à natação 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 OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA LIVRE PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

PISCINA INTERNA

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 06h55	2 raia livres	2 raia livres	2 raia livres	2 raia livres	2 raia livres	
06h55 às 07h40	1 raia livre/ 1 raia recreativa	1 raia livre	1 raia livre/ 1 raia recreativa	1 raia livre	1 raia livre/ 1 raia recreativa	
07h45 às 08h30	1 raia livre	1 raia livre	1 raia livre	1 raia livre	1 raia livre	
08h às 09h						2 raia livres
11h às 11h45		2 raia livres		2 raia livres		1 raia livre
11h às 12h	2 raia livres		2 raia livres		2 raia livres	
11h45 às 15h45						4 raia livres/ 2 raia recreativas
11h45 às 13h10		6 raia livres		6 raia livres		
12h às 13h10	6 raia livres		6 raia livres		6 raia livres	
13h15 às 14h		2 raia livres		2 raia livres		
13h15 às 14h15	2 raia livres		2 raia livres		2 raia livres	
14h15 às 15h	4 raia livres/ 2 raia recreativas	1 raia livre	4 raia livres 2 raia recreativas	1 raia livre	4 raia livres 2 raia recreativas	
17h às 18h		2 raia livres		2 raia livres		
18h às 18h45	1 raia livre		1 raia livre		1 raia livre	
21h às 21h45	4 raia livres/ 2 recreativas	4 raia livres/ 2 recreativas	4 raia livres/ 2 recreativas	4 raia livres/ 2 recreativas	4 raia livres/ 2 recreativas	

PISCINA EXTERNA

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 21h45	3 raia livres/ 3 raia recreativas	3 raia livres/ 3 raia recreativas	3 raia livres/ 3 raia recreativas	3 raia livres/ 3 raia recreativas	3 raia livres/ 3 raia recreativas	
08h às 15h45						3 raia livres/ 3 raia recreativas

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA LIVRE:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raia livres apenas em horários de menor fluxo de associados. Por conta disso, nos horários de raia livre em que ocorrem aulas simultâneas, o Educador poderá solicitá-las, caso identifique a necessidade para o bom andamento das aulas;
- Os horários de raia livre são de uso exclusivo para a prática da natação, por associados que já sabem nadar, maiores de 13 anos;
- A quantidade de raia disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário;
- A capacidade máxima de cada raia varia de 6 a 8 pessoas, cabendo ao Educador analisar a possibilidade, conforme critérios determinados pela equipe técnica da ACM São Paulo. Caso a capacidade da raia já tenha sido atingida, o associado que chegar deverá aguardar a saída de um outro associado para adentrar à piscina;
- Todas as demais regras do programa aquático também se aplicam para os horários de raia livre.

ACM OSASCO
11 3685 8900



@acmsaopaulo

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;
- 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 e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
 - **Homens:** Sunga e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas, 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:

- Nos horários de uso recreativo das piscinas internas ou externas, crianças menores de 12 anos devem estar acompanhadas de um responsável maior de 18 anos, sendo que ambos devem ser associados e pertencer à categoria COMPLETA de associação. Caso contrário, o uso é permitido apenas durante as aulas, com acompanhamento do professor;
- Adolescentes de 13 a 17 anos podem utilizar as piscinas desacompanhados em horários recreativos, desde que saibam nadar;
- 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 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	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 08h	Ginásio	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+	
08h às 09h30	Ginásio						Futsal Masculino 18+
09h30 às 11h	Ginásio	Vôlei Fem. Avançado 18+	Vôlei Fem. Iniciante 18+	Vôlei Fem. Avançado 18+	Vôlei Fem. Iniciante 18+	Vôlei Fem. Avançado 18+	
09h30 às 11h			Vôlei Misto Intermediário 18+		Vôlei Misto Intermediário 18+		
11h às 12h30	Ginásio						Vôlei Masc. Intermed. / Avanç. 18+
12h30 às 14h	Ginásio						Vôlei Misto Inic. / Intermed. 18+
14h30 às 16h	Ginásio	Vôlei Misto Iniciante 18+		Vôlei Misto Iniciante 18+		Vôlei Misto Iniciante 18+	
15h30 às 16h30	Ginásio	Vôlei Masc. Iniciante 13 a 17 anos		Vôlei Masc. Iniciante 13 a 17 anos		Vôlei Masc. Iniciante 13 a 17 anos	
16h às 17h30	Ginásio	Vôlei Feminino Intermediário 13 a 17 anos	Basquete Misto 13 a 17 anos	Vôlei Feminino Intermediário 13 a 17 anos	Basquete Misto 13 a 17 anos	Vôlei Feminino Intermediário 13 a 17 anos	
16h às 17h30	Ginásio		Vôlei Masc. Intermediário 13 a 17 anos		Vôlei Masc. Intermediário 13 a 17 anos		
16h30 às 17h30	Ginásio	Vôlei Fem. Iniciante 13 a 17 anos		Vôlei Fem. Iniciante 13 a 17 anos		Vôlei Fem. Iniciante 13 a 17 anos	
17h30 às 19h	Ginásio	Futsal Masculino 13 a 17 anos	Vôlei Fem. Avançado 13 a 17 anos	Futsal Masculino 13 a 17 anos	Vôlei Fem. Avançado 13 a 17 anos	Futsal Masculino 13 a 17 anos	
18h às 19h30	Ginásio		Vôlei Masc. Avançado 13 a 17 anos		Vôlei Masc. Avançado 13 a 17 anos		
19h às 20h30	Ginásio	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Feminino 13+	
19h15 às 20h15	Society	Futebol Society Masc. 13 a 14 anos		Futebol Society Masc. 13 a 14 anos		Futebol Society Masc. 13 a 14 anos	
19h30 às 21h	Society		Futebol Society Fem. 13+		Futebol Society Fem. 13+		
19h30 às 21h30	Ginásio		Vôlei Masculino Avançado 18+		Vôlei Misto Avançado 18+		
20h30 às 22h	Ginásio	Basquete Masculino Intermediário 18+		Basquete Masculino Intermediário 18+		Basquete Masculino Intermediário 18+	
20h30 às 22h	Society	Futebol Society Masculino 45+		Futebol Society Masculino 45+		Futebol Society Masculino 45+	

ACM OSASCO
11 3685 8900



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.

ARENA YSPORTS (QUADRA DE AREIA)

MEDIANTE AGENDAMENTO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h15	Beach Tennis 18+ Recreativo livre		Beach Tennis 18+ Recreativo livre		Beach Tennis 18+ Recreativo livre	
07h15 às 08h15	Beach Vôlei 18+ Recreativo livre	Futevôlei 13+ Recreativo livre	Beach Vôlei 18+ Recreativo livre	Futevôlei 13+ Recreativo livre	Beach Vôlei 18+ Recreativo livre	
09h15 às 10h15	Beach Tennis 18+	Beach Tennis 18+ Recreativo livre	Beach Tennis 18+	Beach Tennis 18+ Recreativo livre	Beach Tennis 18+ Recreativo dirigido	Beach Tennis 18+ / Beach Vôlei 18+ Recreativo livre
10h às 11h						Futevôlei masc. 18+ Recreativo livre
10h15 às 11h15	Beach Tennis 18+ Recreativo livre		Beach Tennis 18+ Recreativo livre		Beach Tennis 18+ Recreativo livre	
11h às 12h						Futevôlei masc. 18+ Recreativo livre
12h às 13h						Beach Tennis 18+ / Beach Vôlei 18+ Recreativo livre
13h às 14h						Beach Tennis 18+ Recreativo livre
14h às 15h						Beach Tennis 18+ Recreativo livre
17h45 às 18h45	Beach Vôlei misto 13 a 17 anos		Beach Vôlei misto 13 a 17 anos		Beach Vôlei misto 13 a 17 anos	
18h45 às 19h45	Beach Vôlei 18+	Beach Tennis 18+	Beach Vôlei 18+	Beach Tennis 18+	Beach Tennis 18+ / Beach Vôlei 18+ (Recreativo dirigido)	
19h45 às 20h45	Beach Tennis 18+	Beach Vôlei 18+	Beach Tennis 18+	Beach Vôlei 18+	Beach Tennis 18+ / Beach Vôlei 18+ (Recreativo dirigido)	
20h45 às 21h45	Beach Tennis 18+ / Futevôlei 18+	Beach Tennis 18+ / Futevôlei 18+	Beach Tennis 18+ / Futevôlei 18+	Beach Tennis 18+ / Futevôlei 18+	Futevôlei 18+ / Beach Vôlei 18+ (Recreativo dirigido)	

ACM OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



ARENA YSPORTS

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter a condição de associação **COMPLETA** para o uso da Arena YSports;
- 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 5 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, a vaga será disponibilizada para outro associado que esteja na lista de espera. Para qualquer período de atraso fica a critério do Educador autorizar a participação na aula, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Adquirir sua própria raquete. A ACM não fornecerá raquete ao associado;
- Utilizar toalha para higiene pessoal durante a aula;
- Informar ao Educador no início da aula caso necessite sair antes do término, a fim de adequação na montagem das equipes;
- Respeitar a faixa etária e sexo das turmas, bem como as recomendações de nível técnico determinado para cada classe;
- Zelar pelos materiais e instalações da Arena YSports;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas na Arena YSports;

NÃO É PERMITIDO:

- A permanência de pessoas dentro da Arena que não estejam participando das atividades;
- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas na Arena;
- Mascar chicletes durante as aulas, a fim de evitar acidentes e manter a higiene do local;
- Utilizar garrafas ou copos de vidro ou outros materiais que possam quebrar e deixar resíduos perfurocortantes;
- Fumar cigarros (inclusive os eletrônicos) nas dependências da Arena ou em qualquer outro espaço da ACM;
- Praticar as atividades sem o uso de camiseta;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- Trocar de roupa na Arena;
- Utilizar a Arena trajando biquini, maiô ou sunga;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;

UNIFORME DA ARENA YSPORTS:

- O deslocamento dentro da arena deve ocorrer de chinelo ou descalço. Não é permitida a utilização de calçados a fim de preservar a qualidade da areia;

UNIFORME MASCULINO:

- Camiseta ou regata (qualquer cor) preferencialmente com a logomarca da ACM e calção;

UNIFORME FEMININO:

- Camiseta, regata ou top (qualquer cor) preferencialmente com a logomarca da ACM e bermuda, short ou short/saia;

DISPOSIÇÕES GERAIS DA ARENA YSPORTS PARA ATIVIDADES DIRIGIDAS:

- A capacidade da arena é de 12 participantes para o Beach Tennis, 16 participantes para o Futevôlei, 20 participantes para o Funcional e 24 participantes para o Beach Vôlei, devendo ser feito agendamento prévio em cada atividade;
- Recomenda-se o uso de garrafas de água ou squeeze para hidratação durante as atividades, bem como o uso de protetor solar e outros acessórios de proteção (óculos de sol, viseira, boné etc.);
- Em caso de chuva o Educador/Coordenador avaliará a possibilidade de continuidade ou suspensão das atividades na Arena, considerando sempre a segurança dos associados;
- 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.

ARENA YSPORTS

REGULAMENTO

DISPOSIÇÕES GERAIS DA ARENA YSPORTS PARA ATIVIDADES RECREATIVAS LIVRES:

- Em horários de atividade recreativa livre, a divisão da quadra e capacidades seguirá a tabela abaixo:
 - Quadra 1 - Beach Tennis: capacidade por hora de 8 pessoas;
 - Quadra 2 - Beach Vôlei ou Futevôlei: capacidade por hora de 16 pessoas para o Beach Vôlei e 8 pessoas para o Futevôlei;
- Recomenda-se o uso de garrafas de água ou squeeze para hidratação durante as atividades, bem como o uso de protetor solar e outros acessórios de proteção (óculos de sol, viseira, boné etc.);
- Em caso de chuva o Educador/Coordenador avaliará a possibilidade de continuidade ou suspensão das atividades na Arena, considerando sempre a segurança dos associados;
- Os materiais emprestados pela ACM serão apenas a bola de Beach Vôlei e a bola de Futevôlei. Os demais materiais deverão ser adquiridos pelos associados praticantes;

AGENDAMENTO DAS AULAS E HORÁRIOS RECREATIVOS LIVRES:

- O agendamento deve ser realizado no dia da atividade, pessoalmente na recepção da unidade ou pelo WhatsApp 1198994.8067;
- O associado poderá agendar a atividade para seus filhos ou cônjuge que estejam inscritos na associação familiar completo;
- A reserva para atividades recreativas livres poderá ser feita para apenas um horário. Ao final do horário reservado, caso não exista reserva para o horário seguinte, é possível renovar o período de permanência na Arena YSports;

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, DANÇA E FUNCIONAL YLIFE

JOVENS E ADULTOS (13 +)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07h às 07h45	Sala Bike		YCycling		YCycling		
07h15 às 08h	Sala Alma	YPilates		YPilates		YPilates	
07h15 às 08h	Sala 2		Jazz iniciante/ intermediário		Jazz iniciante/ intermediário		
07h15 às 08h	Sala 2	Ballet		Ballet		Ballet	
07h15 às 08h	Sala Corpo	Funcional YLife	YPower	Funcional YLife	YPower	Funcional YLife	
08h15 às 08h45	Sala 1		YAlongamento		YAlongamento		
08h15 às 09h	Sala Corpo	YLocal	Funcional YLife	YLocal	Funcional YLife	YLocal	Funcional YLife
08h15 às 09h	Sala Alma		YDance		YDance		
08h15 às 09h	Sala Bike	YCycling		YCycling		YCycling	
08h15 às 09h	Sala Alma						YPilates
09h às 09h30	Sala Corpo	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
09h15 às 10h	Sala Alma		YPilates		YPilates		
09h30 às 10h	Sala Corpo	YABS		YABS		YABS	
09h30 às 10h	Sala Alma	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
09h15 às 10h	Sala Bike						YCycling
10h15 às 10h45	Sala Alma						YAlongamento
10h15 às 11h	Sala Alma	YMaster		YMaster		Dança Master	
10h45 às 11h30	Sala Alma						YDance
15h15 às 16h	Sala Corpo	YLocal		YLocal		YLocal	
15h30 às 16h	Sala Alma		YAlongamento		YAlongamento		
16h às 16h45	Sala Alma	YPilates		YPilates		YHatha Yoga	
17h às 17h30	Sala Corpo		YGAP		YGAP		
17h às 17h45	Sala Corpo	YPower		YPower		YPower	
17h30 às 18h15	Sala Alma		YPilates		YPilates		
18h às 18h30	Sala Corpo	YABS		YABS		YABS	
18h30 às 19h15	Sala Alma	YDance	YFight	YDance	YFight	YDance	
18h30 às 19h15	Sala Corpo	YLocal		YLocal		YLocal	
19h30 às 20h	Sala Corpo		YJump		YJump		
19h30 às 20h15	Sala Corpo	Funcional YLife		Funcional YLife		Funcional YLife	
19h30 às 20h15	Sala Bike	YCycling		YCycling		YCycling	
19h30 às 20h15	Sala 2		Ballet		Ballet		
19h30 às 20h15	Sala Alma	YStep		YStep		YStep	
20h15 às 21h	Sala Corpo		Funcional YLife		Funcional YLife		
20h25 às 21h10	Sala Alma	YPilates		YPilates		YHatha Yoga	
20h15 às 21h	Sala 2	Jazz Intermediário	Jazz Iniciante	Jazz Intermediário	Jazz Iniciante	Jazz (30+)	

ACM OSASCO
11 3685 8900



Atualizado em 04/2026

#nós
SOMOS
ACM



FITNESS, DANÇA 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.
- YFITBALLET**
Combinação de movimentos do ballet, pilates e alongamento para a melhora da postura, flexibilidade e fortalecimento geral.
- 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.
- 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.

Y WELLNESS

- YALONGAMENTO**
Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.
- YESSENCE**
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.

DANÇA

- Jazz**
Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança.
- Ballet:**
Aula de dança que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos do ballet.

FITNESS, DANÇA E FUNCIONAL YLIFE

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter idade igual ou superior a 13 anos;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme a aula que irá realizar (Aulas de YPilates, YAlongamento e YHatha Yoga podem ser feitas descalço; Ballet e Jazz devem ser feitas com collant, sapatilha e cabelo presos com 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 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.