

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

#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 SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	06h15 às 21h
SÁBADO	08h15 às 13h

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#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

0 A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h30	Ginásio	Escola de Esportes (3 a 4 anos)		Escola de Esportes (3 a 4 anos)			
09h às 09h30	Sala 2	Ballet - Baby Class (5 a 6 anos)		Ballet - Baby Class (5 a 6 anos)			
09h40 às 10h10	Ginásio	Escola de Esportes (5 a 6 anos)		Escola de Esportes (5 a 6 anos)			
09h35 às 10h05	Sala 2	Ballet - Baby Class (3 a 4 anos)		Ballet - Baby Class (3 a 4 anos)			
09h55 às 10h25	Piscina B	Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2			
09h55 às 10h25	Piscina B		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		
09h55 às 10h25	Piscina B		Adaptação 1		Adaptação 1		Acqua Baby e Adaptação 2
10h30 às 11h	Piscina B	Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2			
10h30 às 11h	Piscina B		Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2		Adaptação 1
14h05 às 14h35	Piscina B	Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2			
14h50 às 15h20	Piscina B		Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2		
15h às 15h30	Sala 2	Ballet - Baby Class (3 a 4 anos)		Ballet - Baby Class (3 a 4 anos)			
15h25 às 15h55	Ginásio	Escola de Esportes (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)			
15h30 às 16h	Sala 2	Ballet - Baby Class (5 a 6 anos)		Ballet - Baby Class (5 a 6 anos)			
16h25 às 16h55	Piscina B	Adaptação 1 e 2	Adaptação 1	Adaptação 1 e 2	Adaptação 1		
17h05 às 17h35	Piscina B		Adaptação 1 e 2		Adaptação 1 e 2		
18h às 18h30	Piscina B	Acqua Baby (6 meses a 2 anos)		Acqua Baby (6 meses a 2 anos)			
18h35 às 19h05	Piscina B	Adaptação 1	Adaptação 1	Adaptação 1	Adaptação 1		
19h10 às 19h40	Piscina B	Adaptação 2		Adaptação 2			
19h20 às 19h50	Piscina B		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação infantil para crianças de 6 meses a 3 anos incompletos - **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;**
- **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).

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ / TARDE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h45	Piscina B	Adaptação 3 / Iniciação	Adaptação 3 / Iniciação	Adaptação 3 / Iniciação	Adaptação 3 / Iniciação		
09h às 09h45	Piscina A/B	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3	Ni1 / Ni2 / Ni3		
09h às 09h45	Sala 2		Jazz Iniciante		Jazz Iniciante		
10h15 às 11h	Ginásio	Escola de Esportes (7 a 8 anos)	Escola de Esportes (9 a 12 anos)	Escola de Esportes (7 a 8 anos)	Escola de Esportes (9 a 12 anos)	Escola de Esportes (7 a 12 anos)	
10h às 10h45	Piscina B		Adaptação 3 / Iniciação		Adaptação 3 / Iniciação		
11h às 11h30	Ginásio	Funcional Kids (7 a 8 anos)	Funcional Kids (9 a 12 anos)	Funcional Kids (7 a 8 anos)	Funcional Kids (9 a 12 anos)		
14h20 às 15h20	Ginásio	Escola de Esportes (9 a 10 anos)		Escola de Esportes (9 a 10 anos)			
14h30 às 15h15	Sala 2		Ginástica de Solo		Ginástica de Solo		
14h30 às 15h30	Ginásio		Vôlei Treinamento (9 a 12 anos)		Vôlei Treinamento (9 a 12 anos)		
14h40 às 15h25	Piscina A/B	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1,2 e 3 (7 a 8 anos)		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1,2 e 3 (7 a 8 anos)			
15h às 16h	Ginásio					Escola de Esportes (9 a 10 anos)	
15h25 às 16h10	Piscina A/B		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 / Treinamento		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 / Treinamento		
15h30 às 16h15	Piscina A/B	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 (9 a 12 anos)		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 (9 a 12 anos)			
16h às 16h45	Ginásio	Escola de Esportes (7 e 8 anos)		Escola de Esportes (7 e 8 anos)		Jogos Recreativos (7 a 12 anos)	
16h15 às 17h	Sala 2		Jazz Iniciante		Jazz Iniciante		
16h45 às 17h30	Sala 2	Jazz Intermediário		Jazz Intermediário			
16h45 às 17h45	Ginásio	Escola de Esportes (11 e 12 anos)		Escola de Esportes (11 e 12 anos)		Escola de Esportes (11 e 12 anos)	
17h05 às 17h35	Sala 1		Funcional Kids (7 a 12 anos)		Funcional Kids (7 a 12 anos)		
17h05 às 17h50	Piscina A/B	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1			
17h40 às 18h25	Piscina A/B		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 / Treinamento		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3 / Treinamento		

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
19h10 às 19h40	Sala 1		Funcional Kids (7 a 12 anos)		Funcional Kids (7 a 12 anos)		
19h10 às 20h55	Piscina B		Adaptação 3		Adaptação 3		
19h50 às 20h35	Piscina A/B	Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3			
19h55 às 20h40	Piscina A/B		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3		Adaptação 3 / Iniciação / Ni1, 2 e 3		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação 3:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - **Touca laranja;**
- **Natação Iniciação:** Natação infantil para iniciação e aprendizado dos nados básicos - **Touca vermelha;**
- **Ni1 – Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - **Touca verde;**
- **Ni2 – Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - **Touca azul;**
- **Ni3 – Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - **Touca roxa;**
- **Treinamento:** Natação infantil para aprimoramento dos nados e preparação para competições - **Touca preta;**
- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **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.
- **Jogos recreativos:** Atividades lúdicas com o objetivo de desenvolver as competências cognitivas, motoras e sociais.

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 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:

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 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.

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:
 - **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;
 - **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.

CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO – CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#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;
- Associados prescreverem treinos para outros associados, independente do grau de parentesco entre si;
- 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	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h	Piscina B	Treinamento Adulto		Treinamento Adulto		Treinamento Adulto	
07h às 07h45	Piscina B	Adaptação Adulto	Adaptação Adulto	Adaptação Adulto	Adaptação Adulto	Adaptação Adulto	
07h às 07h45	Piscina A/B	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	
08h às 08h45	Piscina B	Hidroginástica	Adaptação Adulto	Hidroginástica	Adaptação Adulto	Hidroginástica	
08h às 08h45	Piscina A/B	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	
08h15 às 09h	Piscina B						Adaptação Adulto N1 / N2 / N3
11h15 às 12h	Piscina B	Hidroginástica				Hidroginástica	Hidroginástica
16h15 às 17h	Piscina A/B	Adaptação Adulto	Hidroginástica	Adaptação Adulto	Hidroginástica	Adaptação Adulto	
17h05 às 17h50	Piscina B	N1 / N2		N1 / N2			
18h10 às 18h55	Piscina A	N3 / Treinamento Adulto		N3 / Treinamento Adulto		N3 / Treinamento Adulto	
18h25 às 19h10	Piscina A/B		Adaptação Adulto / N1 / N2 / N3		Adaptação Adulto / N1 / N2 / N3		
19h às 19h45	Piscina B	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
20h às 20h45	Piscina B		Hidroginástica		Hidroginástica		
20h35 às 21h20	Piscina A	N1 / N2 / N3		N1 / N2 / N3			
20h45 às 21h30	Piscina B		Adaptação Adulto		Adaptação Adulto		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Adaptação ao meio aquático 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 SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (roupas de banho):
 - **Mulheres:** Maiô inteiro 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 raia 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.

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA DE TREINAMENTO PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO – PISCINA A

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 07h	Piscina A	Raias 1 a 4	Raias 1 a 6	Raias 1 a 4	Raias 1 a 6	Raias 1 a 4	
07h às 08h	Piscina A	Raia 6	Raia 6	Raia 6	Raia 6	Raia 6	
08h às 09h	Piscina A	Raias 5 e 6		Raias 5 e 6		Raias 5 e 6	Raias 2 a 6
09h às 10h	Piscina A	Raias 3 a 6	Raias 3 a 6	Raias 3 a 6	Raias 3 a 6	Raias 1 a 6	Raias 2 a 6
10h às 11h	Piscina A	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 2 a 6
11h às 12h	Piscina A	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 2 a 6
12h15 às 13h	Piscina A	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6
13h às 14h	Piscina A	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6	Raias 2 a 6
14h às 17h	Piscina A					Raias 1 a 6	
14h às 14h30	Piscina A	Raias 1 a 6	Raias 2 a 6	Raias 1 a 6	Raias 2 a 6		Raias 2 a 6
14h30 às 15h	Piscina A	Raia 1	Raias 1 a 6	Raia 1	Raias 1 a 6		Raias 2 a 6
15h às 16h	Piscina A	Raia 1		Raia 1			
16h15 às 17h40	Piscina A	Raia 1	Raias 2 a 6	Raia 1	Raias 2 a 6		
17h às 18h	Piscina A					Raias 1 a 3	
18h às 22h	Piscina A					Raias 2 a 6	
17h40 às 19h	Piscina A	Raia 1		Raia 1			
17h40 às 19h10	Piscina A	Raia 1		Raia 1			
19h às 19h45	Piscina A	Raias 2 a 6		Raias 2 a 6		Raias 1 a 6	
19h10 às 19h55	Piscina A		Raias 2 a 6		Raias 2 a 6		
19h45 às 21h15	Piscina A	Raia 1		Raia 1		Raias 1 a 6	
19h55 às 20h40	Piscina A		Raia 1		Raia 1		
20h40 às 22h	Piscina A		Raias 2 a 6		Raias 2 a 6	Raias 1 a 6	
21h15 às 22h	Piscina A	Raias 1 a 6		Raias 1 a 6		Raias 1 a 6	

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA DE TREINAMENTO:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raias de treinamento apenas em horários de menor fluxo de associados. Por conta disso, nos horários de raia de treinamento em que ocorrem aulas simultâneas, o Educador poderá solicitá-las, caso identifique a necessidade para o bom andamento das aulas;
- Nos horários de atividades de crianças **não serão disponibilizadas** raias de treinamento, sem exceções;
- Os horários de raia de treinamento são de uso exclusivo para a prática da natação, por associados que já sabem nadar, maiores de 13 anos;
- A quantidade de raias disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário (conforme indicação na grade acima);
- 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 de treinamento.

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA DE TREINAMENTO PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO - PISCINA B

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 07h	Piscina B	Raia 6	Raias 1 a 6	Raia 6	Raias 1 a 6	Raia 6	
07h às 08h	Piscina B	Raias 1 e 2	Raias 1 a 4	Raias 1 e 2	Raias 1 a 4	Raias 1 e 2	
08h às 09h	Piscina B		Raias 1 a 3		Raias 1 a 3		Raia 1
09h às 10h	Piscina B					Raias 1 a 4	Raia 1
10h às 11h	Piscina B	Raias 1 a 3		Raias 1 a 3		Raia 1	Raia 1
11h às 12h	Piscina B						Raia 1
12h15 às 13h	Piscina B	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 1 a 6	Raias 3 a 6
13h às 15h	Piscina B						Raias 3 a 6
14h às 14h30	Piscina B	Raias 2 e 3		Raias 2 e 3			
14h às 14h45	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
14h às 16h	Piscina B					Raias 2 a 6	
14h30 às 16h15	Piscina B	Raia 1		Raia 1			
14h45 às 15h30	Piscina B		Raias 2 e 3		Raias 2 e 3		
15h30 às 17h	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
16h às 17h	Piscina B					Raia 1	
16h15 às 17h	Piscina B	Raias 2 e 3		Raias 2 e 3			
17h às 18h	Piscina B					Raias 2 a 6	
17h às 17h40	Piscina B		Raias 1 e 2		Raias 1 e 2		
17h40 às 18h25	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
18h às 19h	Piscina B	Raias 1 e 2		Raias 1 e 2			
18h25 às 19h10	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
19h10 às 20h	Piscina B					Raia 1	
20h às 22h	Piscina B					Raias 2 a 6	
20h30 às 22h	Piscina B	Raias 2 a 6		Raias 2 a 6			
20h45 às 21h30	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
21h30 às 22h	Piscina B		Raias 1 a 6		Raias 1 a 6		

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA DE TREINAMENTO:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raias de treinamento apenas em horários de menor fluxo de associados. Por conta disso, nos horários de raia de treinamento em que ocorrem aulas simultâneas, o Educador poderá solicitá-las, caso identifique a necessidade para o bom andamento das aulas;
- Nos horários de atividades de crianças **não serão disponibilizadas** raias de treinamento, sem exceções;
- Os horários de raia de treinamento são de uso exclusivo para a prática da natação, por associados que já sabem nadar, maiores de 13 anos;
- A quantidade de raias disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário (conforme indicação na grade acima);
- 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 de treinamento.

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA RECREATIVA / FAMILIAR – PISCINA A

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
12h às 15h	Piscina A						Raia 1
12h30 às 14h	Piscina A	Raia 1	Raia 1	Raia 1	Raia 1	Raia 1	
14h às 14h45	Piscina A		Raia 1		Raia 1		
14h às 16h	Piscina A					Raia 1	
16h15 às 17h30	Piscina A		Raia 1		Raia 1		
18h às 20h	Piscina A					Raia 1	
19h às 19h45	Piscina A		Raia 1		Raia 1		
19h10 às 19h55	Piscina A		Raia 1		Raia 1		
20h40 às 22h	Piscina A		Raia 1		Raia 1		

RAIA RECREATIVA / FAMILIAR – PISCINA B

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
12h às 14h	Piscina B	Raia 1	Raia 1	Raia 1	Raia 1	Raia 1	Raia 1 e 2
14h às 14h30	Piscina B	Raia 1		Raia 1			
14h às 16h	Piscina B					Raia 1	
14h45 às 15h30	Piscina B		Raia 1		Raia 1		
16h15 às 17h	Piscina B	Raia 1		Raia 1			
17h às 18h	Piscina B					Raia 1	
20h às 22h	Piscina B					Raia 1	
20h30 às 22h	Piscina B	Raia 1		Raia 1			
21h30 às 22h	Piscina B		Raia 1		Raia 1		

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA RECREATIVA / FAMILIAR:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raia recreativas/familiares apenas em horários de menor fluxo de associados. Por conta disso, nos horários de raia recreativa em que ocorrem aulas simultâneas, o Educador poderá solicitá-las, caso identifique a necessidade para o bom andamento das aulas, sendo que será mantida pelo menos uma raia recreativa, exceto quando houver a necessidade de fechamento de uma das piscinas da unidade;
- Crianças a partir do nível iniciação podem utilizar a raia recreativa/familiar sem a presença de um responsável dentro da água;
- A quantidade de raia disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário (conforme indicação na grade acima);
- Todas as demais regras do programa aquático também se aplicam para os horários de raia recreativa/familiar.

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#nós
SOMOS
ACM



DESPORTO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h às 09h		Vôlei Inic. / Inter. / Avanç. 18+		Vôlei Inic. / Inter. / Avanç. 18+		
09h às 10h30						Vôlei Inic. / Inter. / Avanç. 18+
10h30 às 12h						Basquete Misto 18+
15h45 às 16h45		Vôlei Iniciante 13 a 17 anos		Vôlei Iniciante 13 a 17 anos		
17h às 18h		Handebol 13+		Handebol 13+		
18h às 19h	Vôlei Inic. / Inter. 13 a 17 anos	Basquete 13 a 17 anos	Vôlei Inic. / Inter. 13 a 17 anos	Basquete 13 a 17 anos	Vôlei Inic. / Inter. 13 a 17 anos	
19h às 20h	Vôlei Inter. / Avançado 13 a 17 anos	Futsal Misto inic./Inter. 13 a 17 anos	Vôlei Inter. / Avançado 13 a 17 anos	Futsal Misto inic./Inter. 13 a 17 anos	Vôlei Inter. / Avançado 13 a 17 anos	
20h às 21h	Futsal Masculino 13 a 17 anos	Basquete 18+	Futsal Masculino 13 a 17 anos	Basquete 18+	Futsal Masculino 13 a 17 anos	
21h às 22h	Vôlei Inic. /Inter. 1 Misto 18+	Futsal Masculino 18+	Vôlei Inter 2 / Avançado Masc. 18+	Futsal Masculino 18+	Vôlei Inic. /Inter. 1 Misto 18+	
21h às 22h	Vôlei Inter 2 / Avançado Fem. 18+		Vôlei Inter 2 / Avançado Fem. 18+		Vôlei Inter 2 / Avançado Fem. 18+	

ACM SÃO JOSÉ
DOS CAMPOS
12 3935 2000



Atualizado em 01/2026

#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	Sala Bike	YCycling		YCycling		YCycling	
07h15 às 08h	Sala 2		YPilates		YPilates		
08h às 08h30	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento			
08h às 08h45	Sala 1		Funcional YLife		Funcional YLife		
08h às 08h45	Sala Bike		YCycling		YCycling		
08h10 às 08h55	Sala 2		YEssence		YEssence	YGap	
08h30 às 09h	Sala 2	YAbs		YAbs			
09h às 09h45	Sala Bike						YCycling
10h às 10h45	Sala 1						YHatta Yoga
10h às 10h45	Sala 2		Jazz Adulto		Jazz Adulto		
10h10 às 10h55	Sala 2	YDance		YDance		YDance	
10h55 às 11h20	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
15h35 às 16h05	Sala 2		YAlongamento		YAlongamento		
16h às 16h45	Sala 2	YPilates		YPilates			
17h30 às 18h15	Sala 2	YFitballet	YPilates	YStep	YPilates	Jazz Adulto	
18h20 às 19h05	Sala 1	YHata Yoga	Funcional YLife	YHata Yoga	Funcional YLife	YHata Yoga	
18h20 às 19h05	Sala 2	YJump	YDance	YJump	YDance	YJump	
19h10 às 19h55	Sala 1	Funcional YLife	YRunning	Funcional YLife	YRunning	YStep	
19h10 às 19h55	Sala 2	YPower		YPower		YPower	
19h10 às 19h55	Sala Bike		YCycling		YCycling		
20h às 20h45	Sala 2		YPilates		YPilates		
20h às 20h45	Sala Bike	YCycling		YCycling			

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

DESCRITIVO DAS AULAS

Y FITNESS

YABS

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

YCYCLING

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

YDANCE

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

YFITBALLET

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

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.

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.

Y ESSENCE

Aula coreografada com movimentos de pilates, alongamento, hatha yoga e tai chi chuan.

YPILATES

Pilates de solo, com ou sem acessórios, com objetivo na melhora da força, equilíbrio e flexibilidade, com grande foco na respiração.

YHATHA YOGA

Método hatha yoga (yoga da força), com foco na integração do corpo e mente, e melhora do condicionamento global, concentração e relaxamento.

FUNCIONAL YLIFE

Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social dos participantes.

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter idade igual ou superior a 13 anos;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme a aula que irá realizar (Aulas de YPilates, YEssence, YAlongamento e YHatha Yoga podem ser feitas descalço);
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Trazer e usar a toalha de rosto para a higiene pessoal, caso transpire excessivamente;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Desmontar e/ou guardar os materiais usados em aula no local designado;
- Zelar pelas dependências das salas de aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas nas salas de aula.

NÃO É PERMITIDO:

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nas salas de aula;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- A permanência dentro da sala de aula de qualquer pessoa que não esteja participando da atividade;
- Trocar de roupa nas salas de aula;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;
- Manusear o aparelho de som, ar-condicionado e/ou ventiladores das salas de aula.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

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

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