

HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE SANTO AMARO

**#nós
SOMOS
ACM**



Missão: Fortalecer pessoas, famílias e comunidades

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

Valores: Honestidade, Solidariedade, Respeito e Responsabilidade.

UNIDADE SANTO AMARO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h às 22h
SÁBADO	08h às 14h

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	06h15 às 21h
SÁBADO	08h15 às 14h

ACM SANTO AMARO

11 5696 9600



@acmsaopaulo

#nós
SOMOS
ACM



REGULAMENTO GERAL DA UNIDADE

CATEGORIAS DE ASSOCIAÇÃO:

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

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

O ASSOCIADO DEVE:

- Cadastrar o reconhecimento facial ou digital para acessar a unidade e a piscina;
- Estar em dia com o exame médico anual e exame dermatológico semestral, ambos obrigatórios, a depender da categoria na qual estiver associado;
 - A ACM possui convênio com empresa médica terceirizada, a qual oferece ambos os exames, conforme disponibilidade de agenda e custo específico. Qualquer outra dúvida poderá ser esclarecidas na recepção da sua unidade;
- Estar em dia com sua mensalidade para ter acesso às atividades oferecidas em sua unidade, bem como em competições entre outras unidades;
- Respeitar o horário de encerramento das atividades, sendo que deverá deixar a unidade até no máximo 30 minutos após o encerramento delas, a fim de não comprometer o fechamento da unidade;
- Cumprir todos os regulamentos específicos das atividades oferecidas pela ACM, os quais serão disponibilizados no ato da associação.

NÃO É PERMITIDO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

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

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

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

3 A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h às 09h30	Piscina	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)	
09h às 09h30	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 (5 a 6 anos)	Adaptação 2 (5 a 6 anos)
09h35 às 10h05	Piscina						Adaptação 1 (3 a 4 anos)
09h45 às 10h15	Sala 3	Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	
09h45 às 10h15	Ginásio		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		
10h10 às 10h40	Piscina						Adaptação 2 (5 a 6 anos)
10h45 às 11h15	Piscina						Adaptação 1 (3 a 4 anos)
14h às 14h30	Piscina		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		Adaptação 1 (3 a 4 anos)		
14h35 às 15h05	Piscina		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		Adaptação 2 (5 a 6 anos)		
15h30 às 16h	Ginásio		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		
16h às 16h30	Sala 3		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **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.
- **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 SANTO AMARO

11 5696 9600



#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09h15 às 10h	Piscina						Natação Ni1 /Ni2/Ni3
09h30 às 10h15	Piscina	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	
10h15 às 11h	Piscina						Natação Iniciação
11h05 às 11h50	Piscina						Natação Iniciação
10h30 às 11h15	Sala 3	Funcional Kids		Funcional Kids		Funcional Kids	
10h30 às 11h15	Ginásio		Escola de Esportes		Escola de Esportes		
11h15 às 12h	Ginásio						Escola de Esportes
14h15 às 15h	Piscina	Natação Iniciação / Ni1 / Ni2		Natação Iniciação / Ni1 / Ni2		Natação Iniciação / Ni1 / Ni2	
15h15 às 16h	Ginásio	Escola de Esportes		Escola de Esportes		Escola de Esportes	
15h15 às 16h	Piscina	Ni3 / Treinamento	Natação Iniciação	Ni3 / Treinamento	Natação Iniciação	Ni3 / Treinamento	
15h30 às 16h15	Sala 3	Jazz		Jazz		Jazz	
16h às 16h45	Ginásio	Futsal Misto		Futsal Misto		Futsal Misto	
16h às 16h45	Piscina	Natação Iniciação		Natação Iniciação		Natação Iniciação	
16h15 às 17h	Sala 2	Ginástica de Solo		Ginástica de Solo		Ginástica de Solo	
16h15 às 17h	Piscina		Natação Iniciação / Ni1 / Ni2		Natação Iniciação / Ni1 / Ni2		

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.

ACM SANTO AMARO

11 5696 9600



#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Inscrever a criança em umas das turmas oferecidas, sendo obrigatória a inscrição para participação nas aulas;
- 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:** Singa 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 (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, sem a presença de um Educador.

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:
 - **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).
 - **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 14h

ACM SANTO AMARO

11 5696 9600



@acmsaopaulo

#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

CENTRO COND. FÍSICO – CCF

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Realizar avaliação física inicial ou preencher anamnese detalhada caso deseje que o Educador da ACM elabore um programa de treinamento individualizado;
- Apresentar exames complementares quando solicitado pelo Educador;
- Realizar a reavaliação periódica sempre que solicitado pelo Educador responsável pelo treinamento;
- Preencher termo de responsabilidade caso opte em realizar treino próprio ou prescrito por profissionais externos;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme seu programa de treinamento;
- Agendar previamente horário para a realização de início ou troca de treino;
- Trazer e usar a toalha de rosto para a higiene pessoal;
- Seguir as orientações dos Educadores sobre o manuseio correto dos aparelhos, halteres e acessórios;
- Solicitar o auxílio dos Educadores, se necessário;
- Manter os aparelhos e materiais limpos após utilizá-los (usar o produto higienizador e os panos descartáveis que estão disponíveis no CCF);
- Desmontar barras, retirar anilhas das máquinas que as utilizam e guardar os halteres e as anilhas nos locais determinados;
- Zelar pelas dependências do CCF;
- Revezar a utilização dos aparelhos quando solicitado;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) com parcimônia e respeito aos demais associados, em especial quando estiver utilizando os equipamentos do setor;
- Respeitar o horário de funcionamento do setor e horários diferenciados para faixas etárias específicas, conforme determinado pela coordenação da unidade;
- Respeitar o limite de 30 minutos de uso do setor aeróbico, se houver espera;
- Utilizar os armários dos vestiários para guardar seus pertences como bolsas, mochilas etc. Os armários do CCF são para objetos de pequeno porte (casaco, celular, carteira etc.).

NÃO É PERMITIDO:

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nas dependências do CCF;
- Utilizar o celular para ligações ou envio de mensagens sentado nas máquinas de musculação, atrapalhando o treino dos demais associados;
- Permanecer nos equipamentos por tempo superior ao necessário para a realização dos exercícios;
- Entrar ou permanecer na recepção sem ser solicitado;
- O ingresso e/ou permanência de crianças menores de 13 anos, nas dependências do CCF, exceto quando autorizado pela coordenação;
- Trocar de roupa no CCF;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;
- Manusear o aparelho de som, TVs e/ou ar-condicionado do CCF.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO CCF:

- Os elásticos utilizados em treinos específicos, tais como mini band e thera band, são de uso pessoal, devendo ser adquiridos pelo associado. A ACM não fornece esse tipo de material.

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

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

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

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h	Hidroginástica	N2 / N3	Hidroginástica	N2 / N3	Hidroginástica	
07h às 07h45		Adaptação Adulto / N1		Adaptação Adulto / N1		
07h15 às 08h	N2 / N3		N2 / N3		N2 / N3	
08h15 às 09h	Adaptação Adulto / N1		Adaptação Adulto / N1		Adaptação Adulto / N1	Adaptação Adulto / N1, N2 e N3
10h20 às 11h05		Hidroginástica		Hidroginástica		
10h30 às 11h15	Hidroginástica		Hidroginástica			
12h às 12h45						Hidroginástica
15h15 às 16h	Treinamento (13 a 17 anos)		Treinamento (13 a 17 anos)		Treinamento (13 a 17 anos)	
16h45 às 17h30	Adaptação Adulto / N1 / N2		Adaptação Adulto / N1 / N2		Adaptação Adulto / N1 / N2	
17h30 às 18h15	Treinamento/ N1/N2	Hidroginástica	Treinamento/ N1/N2	Hidroginástica	Treinamento/ N1/N2	
18h15 às 19h	Adaptação Adulto / N1 / N2		Adaptação Adulto / N1 / N2		Adaptação Adulto / N1 / N2	
18h30 às 19h15		Adaptação Adulto / N1 / N2		Adaptação Adulto / N1 / N2		
19h15 às 20h	Hidroginástica	Adaptação Adulto / N1 / N2	Hidroginástica	Adaptação Adulto / N1 / N2	Hidroginástica	
20h às 20h45	Treinamento Adulto	Adaptação Adulto	Treinamento Adulto	Adaptação Adulto	Treinamento Adulto	
20h45 às 21h30		N1		N1		

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 SANTO AMARO

11 5696 9600



@acmsaopaulo

#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA LIVRE PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h		Raia Livre		Raia Livre		
06h15 às 08h	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
08h às 09h		Raia Livre		Raia Livre		
10h30 às 14h	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
11h10 às 14h		Raia Livre		Raia Livre		
12h15 às 13h45						Raia Livre
16h às 16h45	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
19h às 20h	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
21h às 21h45	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	

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;
- Nos horários de atividades de crianças não serão disponibilizadas raia livres, sem exceções;
- 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 SANTO AMARO

11 5696 9600



#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

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.

DESPORTO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 08h	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+	
06h30 às 07h45		Vôlei Inciante Misto 18+		Vôlei Iniciante Misto 18+		
07h45 às 09h		Vôlei Iniciante Misto 18+		Vôlei Iniciante Misto 18+		
08h às 09h						Basquete Misto 13+
09h às 10h						Vôlei Misto 13 a 17 anos
09h15 às 10h30	Vôlei Intermediário Misto 18+		Vôlei Intermediário Misto 18+		Vôlei Intermediário Misto 18+	
10h às 11h						Vôlei Iniciante Misto 18+
10h30 às 11h15	Vôlei Misto 13 a 17 anos		Vôlei Misto 13 a 17 anos		Vôlei Misto 13 a 17 anos	
12h às 13h						Vôlei Fem. Intemed./ Avanç.18+
13h às 14h						Vôlei Masc. Intemed./ Avanç.18+
14h às 15h	Vôlei Misto 13 a 17 anos		Vôlei Misto 13 a 17 anos		Vôlei Misto 13 a 17 anos	
16h às 17h		Vôlei Feminino 13 a 17 anos		Vôlei Feminino 13 a 17 anos		
16h45 às 17h30	Futsal Misto 13 a 17 anos		Futsal Misto 13 a 17 anos		Futsal Misto 13 a 17 anos	
17h às 18h		Vôlei Masculino 13 a 17 anos		Vôlei Masculino 13 a 17 anos		
17h30 às 18h45					Basquete Misto 13+	
18h às 19h20		Vôlei Iniciante Misto 18+		Vôlei Iniciante Misto 18+		
17h45 às 18h25	Basquete Misto fundamentos 13+		Basquete Misto fundamentos 13+			
18h30 às 19h10	Basquete Misto 13+		Basquete Misto 13+			
19h às 20h30					Futsal Feminino 13+	
19h20 às 20h40		Vôlei Fem. Intemed./ Avanç.18+		Vôlei Fem. Intemed./ Avanç.18+		
19h15 às 20h30	Futsal Feminino 13+		Futsal Feminino 13+			
20h30 às 22h	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+	
20h40 às 22h		Vôlei Masc. Intemed./ Avanç.18+		Vôlei Masc. Intemed./ Avanç.18+		

ACM SANTO AMARO

11 5696 9600



#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

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
06h30 às 07h15	Sala 3	Funcional Y Life		Funcional Y Life			
07h às 07h45	Sala 1		YCycling		YCycling		
07h15 às 08h	Sala 2	YPilates		YPower		YPower	
07h30 às 08h	Sala 3		YAlongamento		YAlongamento		
08h às 08h30	Sala 2		YAlongamento		YAlongamento		
08h15 às 08h45	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
08h30 às 09h15	Sala 2		YPilates		YPilates		
08h45 às 09h30	Sala 2	YDance		YDance		YDance	
09h30 às 10h15	Sala 3		Funcional YLife		Funcional YLife		
09h30 às 10h15	Sala 3						YPilates
09h45 às 10h30	Sala 2	YFight		YFight		YFight	
10h15 às 10h45	Sala 3						YAlongamento
10h45 às 11h30	Sala 2						YDance
15h30 às 16h	Sala 2	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
15h30 às 16h	Sala 3		YABS		YABS		
16h às 16h45	Sala 1	Cycling		YCycling		YCycling	
16h45 às 17h30	Sala 3		YPilates		YPilates		
17h15 às 17h45	Sala 3	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
17h45 às 18h30	Sala 3	YHatha Yoga		YHatha Yoga		YHatha Yoga	
18h às 18h30	Sala 3		YAlongamento		YAlongamento		
18h30 às 19h15	Sala 2	YDance	YFight	YDance	YFight	YDance	
18h30 às 19h15	Sala 3	Funcional Y Life		Funcional Y Life		Funcional Y Life	
19h30 às 20h	Sala 2		YABS		YABS		
19h30 às 20h15	Sala 1	YCycling	YCycling	YCycling	YCycling		
20h às 20h45	Sala 2						
20h30 às 21h	Sala 3	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
20h30 às 21h15	Sala 2	YPower		YPower			
20h30 às 21h15	Sala 3		Y Pilates		Y Pilates		

ACM SANTO AMARO

11 5696 9600



#nós
SOMOS
ACM



Atualizado em 05/2026

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.

Y FIGHT

Movimentos de lutas e artes marciais para 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.

Y WELLNESS

YALONGAMENTO

Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.

YPILATES

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

YHATHA YOGA

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

FUNCIONAL YLIFE

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

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter idade igual ou superior a 13 anos;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme a aula que irá realizar (Aulas de YPilates, YEssence, YAlongamento e YHatha Yoga podem ser feitas descalço);
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos 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.