

# **HORÁRIOS E REGULAMENTOS**

## **UNIDADE GUARULHOS**

**#nós  
SOMOS  
ACM**



**Missão: Fortalecer pessoas, famílias e comunidades.**

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

**Valores: Solidariedade, Responsabilidade, Respeito e Honestidade.**

# UNIDADE GUARULHOS

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

## QUADRO SOCIAL

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

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
**ACM**



# REGULAMENTO GERAL DA UNIDADE

## CATEGORIAS DE ASSOCIAÇÃO:

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

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

## O ASSOCIADO DEVE:

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

## NÃO É PERMITIDO:

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

## DISPOSIÇÕES GERAIS:

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

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

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

# ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

## 3 A 6 ANOS

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

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Baby Gym:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como o equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e musicalidade, por meio dos fundamentos da ginástica artística;
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **Aprendizagem motora:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas da criança;
- **YFitness Kids:** Aulas variadas que visam desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, baseadas nos princípios e fundamentos das atividades de Fitness, Wellness e artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YDance, YRope, YPilates, Yoga e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

## 7 A 12 ANOS

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

### DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **YLife Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.
- **YFitness Kids:** Aulas variadas que visam desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, baseadas nos princípios e fundamentos das atividades de Fitness e Wellness além das artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YDance, YRope, YPilates, Yoga e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# DESPORTO

## REGULAMENTO – CRIANÇAS

### O ASSOCIADO DEVE:

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

### NÃO É PERMITIDO:

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

### UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

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

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

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

### O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

### DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO:

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

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

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

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

# GINÁSTICA E DANÇA

## REGULAMENTO – CRIANÇAS

### O ASSOCIADO DEVE:

- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade e/ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Cumprir as determinações quanto ao uniforme e necessidades específicas da modalidade, conforme descrito abaixo:
  - **Baby Gym e Ginástica de solo (aula feita descalço):**
    - **Meninos:** Calção branco ou preto e camiseta branca da ACM (preferencialmente bem ajustados ao corpo);
    - **Meninas:** Collant de ginástica da ACM e cabelo preso (rabo de cavalo ou coque).]
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando a segurança do associado e o bom andamento da atividade;
- Trazer garrafa de água para hidratação durante a aula, evitando deixar a sala para essa finalidade;
- Seguir as orientações do Educador sobre o correto manuseio dos materiais utilizados em aula;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável.

### O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

### NÃO É PERMITIDO:

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

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NAS AULAS, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.

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

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

# JUDÔ

## CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS

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

### O ASSOCIADO DEVE:

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

### NÃO É PERMITIDO:

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

### O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

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

### DISPOSIÇÕES GERAIS DO JUDÔ:

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

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

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

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

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO – CCF (13+)

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
**ACM**



# CENTRO COND. FÍSICO – CCF

## REGULAMENTO

### O ASSOCIADO DEVE:

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

### NÃO É PERMITIDO:

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

### DISPOSIÇÕES GERAIS DO CCF:

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

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

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

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

# DESPORTO

## JOVENS E ADULTOS (13+)

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

ACM GUARULHOS  
11 2472 5600



Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# DESPORTO

# REGULAMENTO

## **O ASSOCIADO DEVE:**

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

## **NÃO É PERMITIDO:**

- Comer ou ingerir bebidas alcoólicas nos ginásios ou quadras esportivas;
- Mascar chicletes durante as aulas, a fim de evitar acidentes e manter a higiene do local;
- Utilizar aparelhos eletrônicos (celulares, tablets etc.) durante a aula, independente da finalidade;
- Trocar de roupa nos ginásios ou quadras esportivas;
- Utilizar vestimentas com alusão a bebidas alcoólicas, cigarros, propagandas políticas, sexo ou outros assuntos que sejam conflitantes com os princípios cristãos da instituição;
- Utilizar os ginásios ou quadras esportivas fora do horário das atividades regulares dirigidas.

## **UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:**

### **UNIFORME MASCULINO:**

- Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM e calção que pode ser branco, azul marinho ou preto, a depender do regulamento específico de cada classe.

### **UNIFORME FEMININO:**

- Obrigatória a camiseta branca com a logomarca da ACM e bermuda que pode ser azul marinho ou preta, a depender do regulamento específico de cada classe.

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

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

## **DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO**

- É de responsabilidade do Educador a elaboração do conteúdo a ser ministrado, separação das equipes e avaliação do nível de habilidade dos participantes, segundo critérios definidos e validados pela área de Educação Física e Bem-Estar da ACM São Paulo, a fim de direcionar os associados às turmas adequadas;
- Além das regras dispostas acima, algumas classes podem apresentar regulamentos específicos pertinentes à modalidade e às necessidades da turma, visando o bom andamento da atividade, os quais serão elaborados pelo Educador responsável em conjunto com a comissão de classe e validados pela Direção da ACM São Paulo. Esses regulamentos serão apresentados aos novos alunos no primeiro dia de participação na classe, sendo que, nesse dia, haverá tolerância para eventuais descumprimentos.

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

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

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

# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## JOVENS E ADULTOS (13+)

### MANHÃ

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

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 07/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## JOVENS E ADULTOS (13+)

### TARDE/NOITE

| HORÁRIO        | LOCAL         | SEG             | TER             | QUA             | QUI             | SEX             | SAB |
|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|
| 14h às 14h45   | Sala 2        |                 | YPilates        |                 | YPilates        |                 |     |
| 15h às 15h30   | Sala 2        |                 | YDance Master   |                 | YDance Master   |                 |     |
| 15h às 15h45   | Sala 2        | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |     |
| 16h às 16h30   | Sala 2        | YMaster         |                 | YMaster         |                 |                 |     |
| 17h30 às 18h15 | CCF           | Funcional YLife |                 | Funcional YLife |                 | Funcional YLife |     |
| 18h15 às 18h45 | Sala 3        | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |     |
| 18h15 às 19h   | Sala 1        |                 | YCycling        |                 | YCycling        |                 |     |
| 18h15 às 19h   | Sala 2        | YFight          | YJump           | YFight          | YJump           | YEnergy         |     |
| 18h15 às 19h   | CCF / Externa | YRunning        |                 | YRunning        |                 | YRunning        |     |
| 19h às 19h45   | CCF           |                 | Funcional YLife |                 | Funcional YLife |                 |     |
| 19h às 19h45   | Sala 1        | YCycling        |                 | YCycling        |                 | YCycling        |     |
| 19h05 às 19h50 | Sala 2        | YLocal          |                 | YLocal          |                 | YLocal          |     |
| 19h10 às 19h55 | Sala 2        |                 | YDance          |                 | YDance          |                 |     |
| 19h30 às 20h15 | Sala 3        |                 | YStep           |                 | YStep           |                 |     |
| 20h às 20h30   | Sala 2        | YABS            |                 | YABS            |                 | YABS            |     |
| 20h às 20h45   | Sala 1        | YCycling        |                 | YCycling        |                 |                 |     |
| 20h às 20h30   | Sala 1        |                 |                 |                 |                 | YCycling        |     |
| 20h às 20h45   | Sala 2        |                 | YPilates        |                 | YPilates        |                 |     |
| 20h30 às 21h   | Sala 1        |                 | YCycling        |                 | YCycling        |                 |     |
| 20h30 às 21h   | Sala 2        | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |     |
| 21h10 às 21h40 | Sala 3        |                 | YAlongamento    |                 | YAlongamento    |                 |     |

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2026

#nós  
SOMOS  
ACM



# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## DESCRITIVO DAS AULAS

### Y FITNESS

#### YABS

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

#### YCYCLING

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

#### YDANCE

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

#### Y FIGHT

Movimentos de lutas e artes marciais para melhora da capacidade card

#### YJUMP

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

#### YLOCAL

Força, resistência e definição muscular com exercícios variados.

#### YRUNNING

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

#### YSTEP

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

#### YENERGY

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

#### YMASTER

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

### Y WELLNESS

#### YALONGAMENTO

Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.

#### YPILATES

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

#### YHATHA YOGA

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

### FUNCIONAL YLIFE

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

# FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

## REGULAMENTO

### O ASSOCIADO DEVE:

- Ter idade igual ou superior a 13 anos;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas para que ele avalie a possibilidade de participação na atividade ou necessidade de adequação dos exercícios;
- Estar devidamente trajado e calçado para prática de atividade física, conforme a aula que irá realizar (Aulas de YPilates, YEssence, YAlongamento e YHatha Yoga podem ser feitas descalço);
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos para aulas com duração de 45 minutos, e 5 minutos para aulas com duração de 30 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, fica a critério do Educador autorizar a participação na atividade, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Trazer e usar a toalha de rosto para a higiene pessoal, caso transpire excessivamente;
- Separar apenas o seu próprio material que será utilizado na aula (jump, step, colchonete etc.);
- 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;
- Reservar materiais para outros associados (jump, step, colchonete etc.).

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.