

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

SEGUNDA A SEXTA	06h às 22h
SÁBADO	07h às 14h

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	08h às 20h30
SÁBADO	08h às 13h30

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2026

#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

6 MESES A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h30 às 09h	Sala 3		YFitness Kids (3 a 6 anos)		YFitness Kids (3 a 6 anos)		
08h40 às 09h20	Sala 3						Baby Gym (3 a 6 anos)
09h10 às 09h40	Sala 3		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	YLife Kids (3 a 6 anos)	
09h30 às 10h	Ginásio						Chuteirinha (3 a 6 anos)
10h às 10h30	Piscina		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2	Acqua Baby, Adaptação 1 e 2	
10h15 às 10h45	Piscina						Acqua Baby, Adaptação 1 e 2
14h às 14h30	Piscina		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2		Acqua Baby, Adaptação 1 e 2	Acqua Baby, Adaptação 1 e 2	
14h45 às 15h15	Ginásio		Chuteirinha (3 a 6 anos)		Chuteirinha (3 a 6 anos)	YFitness Kids (3 a 6 anos)	
15h20 às 15h50	Ginásio		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		Escola de Esportes (3 a 6 anos)		
18h às 18h30	Piscina					Adaptação 1 e 2	
18h15 às 18h45	Sala 3		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		
18h50 às 19h20	Tatame					YLife Kids (3 a 6 anos)	
19h00 às 19h30	Piscina		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		
19h50 às 20h20	Sala 3		YFitness Kids (3 a 6 anos)		YFitness Kids (3 a 6 anos)		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 1 a 2 anos e 11 meses acompanhada por um responsável dentro da água;
- **Adaptação 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 6 anos - Touca amarela;
- **Adaptação 2:** Natação infantil para crianças de 3 a 6 anos - Touca laranja;
- **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);
- **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 artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YRope, YLife Kids e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS
11 2472 5600



Atualizado em 08/2026

#nós
SOMOS
ACM



ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h15 às 09h	Ginásio						Futsal (7 a 12 anos)
08h às 08h45	Tatame	YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)			
09h às 09h45	Sala 3	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)			
09h às 09h45	Piscina					Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento	
09h15 às 10h	Piscina						Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento
10h às 10h45	Piscina	Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento			
10h15 às 11h	Sala 3						Ginástica de Solo (7 a 12 anos)
14h às 14h45	Ginásio	Escola de Esportes (7 a 12 anos)		Escola de Esportes (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)	
14h às 14h45	Sala 3	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)			
15h às 15h45	Piscina	Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento	
16h às 16h45	Sala 3	YFitness Kids (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)			
18h às 18h45	Piscina	Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento	
18h45 às 19h30	Ginásio	Futsal (7 a 12 anos)		Futsal (7 a 12 anos)			
19h às 19h45	Sala 3	Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		Ginástica de Solo (7 a 12 anos)		YFitness Kids (7 a 12 anos)	
20h às 20h45	Piscina	Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento		Adap III, Iniciação, Níveis, Treinamento			

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação 3:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos - Touca laranja;
- **Iniciação:** Natação infantil para iniciação e aprendizado dos nados básicos - Touca vermelha;
- **Ni1 - Nível 1:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca verde;
- **Ni2 - Nível 2:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca azul;
- **Ni3 - Nível 3:** Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados - Touca roxa;
- **Treinamento:** Natação infantil para aprimoramento dos nados e preparação para competições - Touca preta;
- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **Escola de Esportes:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, utilizando os fundamentos das quatro principais modalidades esportivas de quadra (Futsal, handebol, voleibol e basquete);
- **YLife Kids:** Aula que utiliza movimentos fundamentais do cotidiano, como o agachar, levantar, empurrar e puxar, visando o desenvolvimento das habilidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora), aspectos emocionais (autoconfiança, autoestima, concentração e solução de desafios) e interação social das crianças.
- **YFitness Kids:** Aulas variadas que visam desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras, baseadas nos princípios e fundamentos das atividades de Fitness, além das artes circenses, todas adaptadas à faixa etária das crianças (YRope, YLife Kids e artes circenses). A cada semana, uma atividade diferente!

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- 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:
 - **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 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.

JUDÔ

CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h30 às 11h	Tatame						Judô
18h às 18h45	Tatame	Judô (3 a 6 anos)		Judô (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 08/2026

#nós
SOMOS
ACM



CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO – CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h às 22h
SÁBADO	07h às 14h

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2026

#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.

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 06h45	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento		
07h às 08h45						Treinamento
07h às 07h45	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Hidroginástica + Treinamento	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Hidroginástica + Treinamento		
08h às 08h45	Hidroginástica	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Hidroginástica	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III
09h às 09h45	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		
11h às 12h45	Treinamento	Treinamento	Treinamento	Treinamento		
11h às 11h45						Hidroginástica
12h às 12h30						CAAPE
12h15 às 13h		Veteranas	Veteranas	Veteranas	Veteranas	
14h às 14h45	Hidroginástica		Hidroginástica			
15h às 15h45		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		
16h às 16h45	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Hidroginástica	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Hidroginástica	Níveis I, II e III	
16h50 às 17h35		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		
17h às 17h45	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III		Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	
18h às 18h45	Adaptação e Iniciação	Níveis I, II e III	Adaptação e Iniciação	Níveis I, II e III		
19h às 19h45	Hidroginástica	Adaptação e Iniciação	Hidroginástica	Adaptação e Iniciação	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	
20h às 20h45	Níveis I, II e III	Hidroginástica + Treinamento	Níveis I, II e III	Hidroginástica + Treinamento		
20h às 21h45					Treinamento	
21h às 21h45	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Níveis I, II e III + Treinamento	Adaptação, Iniciação, Níveis I, II e III	Níveis I, II e III + Treinamento		

DESCRIPTIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação Adulto:** Adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos;
- **Iniciação:** Iniciação e aprendizado dos nados básicos;
- **NI1 – Nível 1:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **NI2 – Nível 2:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **NI3 – Nível 3:** Natação para aperfeiçoamento dos nados;
- **Treinamento:** Natação para aprimoramento dos nados e preparação para competições.

ACM GUARULHOS
11 2472 5600



Atualizado em 07/2026

#nós
SOMOS
ACM



PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

RAIA LIVRE PARA PRÁTICA DE NATAÇÃO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h às 06h45	Raia Livre		Raia Livre			
06h às 07h45					Raia Livre	
07h às 08h45						Raia Livre
11h às 12h45	Raia Livre		Raia Livre			
11h às 13h45		Raia Livre		Raia Livre		
11h50 às 13h45						Raia Livre + Recreativa
20h às 21h45					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 livre 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 livre, 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 livre 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 GUARULHOS
11 2472 5600



Atualizado em 07/2026

#nós
SOMOS
ACM



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+		
09h às 10h					PickleBall 13+	
09h45 às 10h45						Basquete 13+
11h às 12h30						Vôlei 18+
12h45 às 13h45						PickleBall 13+
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		Futsal Feminino 13+		Futsal Feminino 13+		
17h45 às 18h45	Futsal Masculino 13 a 17 anos		Futsal Masculino 13 a 17 anos		Futsal Masculino 13 a 17 anos	
18h às 18h55		PickleBall 13+		PickleBall 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 22h00	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+	

ACM GUARULHOS

11 2472 5600



@acmsaopaulo

Atualizado em 08/2026

#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 08/2026

#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.