HORÁRIOS E REGULAMENTOS

UNIDADE LAPA

#nós SOMOS ACM

YMCA 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 LAPA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

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

QUADRO SOCIAL

SEGUNDA A SEXTA	07h às 20h30
SÁBADO	08h15 às 14h30

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

REGULAMENTO GERAL DA UNIDADE

CATEGORIAS DE ASSOCIAÇÃO:

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

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

O ASSOCIADO DEVE:

- Cadastrar o reconhecimento facial ou digital para acessar a unidade e a piscina;
- Estar em dia com o exame médico anual e exame dermatológico semestral, ambos obrigatórios, a depender da categoria na qual estiver associado;
  - A ACM possui convênio com empresa médica terceirizada, a qual oferece ambos os exames, conforme disponibilidade de agenda e custo específico. Qualquer outra dúvida poderá ser esclarecidas na recepção da sua unidade;
- Estar em dia com sua mensalidade para ter acesso às atividades oferecidas em sua unidade, bem como em competições entre outras unidades;
- Respeitar o horário de encerramento das atividades, sendo que deverá deixar a unidade até no máximo 15 minutos após o encerramento delas (21h45), a fim de não comprometer o fechamento da unidade, às 22h;
- 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.

CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - CCF (13+)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA	06h15 às 21h45
SÁBADO	08h às 15h45

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

CENTRO COND. FÍSICO - CCF

REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

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

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NO SETOR, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.
OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.
O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

FITNESS E WELLNESS

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 07h15	Sala de Bike		YCycling		YCycling		
07h às 07h30	Auditório	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
07h às 08h30	Externo		YRunning		YRunning		
07h30 às 08h15	Auditório	YPilates		YPilates		YPilates	
07h30 às 08h15	Sala A	YCircuit	YFight	YCircuit	YFight	YStep	
08h15 às 09h	Sala A		YDance		YDance		
08h30 às 09h15	Auditório	YLocal		YLocal		YGap	
09h às 09h30	Auditório						YAlongamento
09h30 às 10h	Auditório		YAlongamento		YAlongamento		
09h15 às 10h	Sala A						
09h30 às 10h	Auditório	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
09h30 às 10h15	Sala de Bike	YCycling		YCycling		YCycling	
09h30 às 10h15	Auditório						YPilates
10h às 10h30	Sala D		YMaster Circuit		YMaster Circuit		
10h às 10h45	Sala A		YAlongamento Veteranos		YAlongamento Veteranos		
10h30 às 11h15	Auditório		YMaster Dance		YMaster Dance		
10h30 às 11h15	Sala de Bike						YCycling
15h às 15h45	Auditório	YPilates		YPilates		YPilates	
15h30 às 16h15	Sala A		YAlongamento/ YCircuit Veteranos		YAlongamento/ YCircuit Veteranos		
16h às 16h45	Auditório	YLocal		YLocal		YLocal	
16h15 às 17h	Sala A		YCircuit		YCircuit		
17h às 17h45	Auditório	YEssence		YEssence		YHatha Yoga	
17h15 às 18h	Auditório		YPilates		YPilates		
18h às 18h30	Auditório	YAlongamento		YAlongamento		YAlongamento	
18h15 às 19h	Auditório		YLocal		YLocal		
18h30 às 19h15	Sala de Bike	YCycling		YCycling		YCycling	
19h15 às 20h	Sala de Bike		YCycling		YCycling		
19h30 às 20h15	Auditório	YPilates		YPilates			
19h às 19h30	Sala A		YDance		YDance		
19h30 às 20h	Auditório		Jazz (18+)		Jazz (18+)		
19h30 às 20h15	Sala A	YPower		YPower		YPower	
20h às 20h30	Sala A		YJump		YFight		

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

FUNCIONAL YLIFE

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h15 às 09h	Sala A		Funcional YLife		Funcional YLife		
09h às 10h	Arena YSports						Funcional YLife
17h30 às 18h15	Sala D		Funcional YLife		Funcional YLife		
18h30 às 19h15	Sala A	Funcional YLife		Funcional YLife		Funcional YLife	

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

FITNESS E FUNCIONAL YLIFE

DESCRITIVO DAS AULAS

Y FITNESS

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.
YGAP
Força, resistência e definição muscular com exercícios
YJUMP
Ginástica coreografada sobre o mini trampolim com foco na melhora da capacidade cardiorrespiratória.
YRUNNING
Corrida e caminhada com foco na preparação para corridas de rua e melhora da capacidade cardiorrespiratória. (realizada na rua ou em esteira)
YCIRCUIT
Aula circuitada com estações que utilizam movimentos fundamentais do cotidiano, 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.

YWELLNESS

YALONGAMENTO
Flexibilidade corporal, diminuição do estresse e melhora da postura.
YESSENCE
Aula coreografada com movimentos de pilates, alongamento, hatha yoga e tai chi chuan.
YPILATES
Pilates de solo, com ou sem acessórios, com objetivo na melhora da força, equilíbrio e flexibilidade, com grande foco na respiração.

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.

PROGRAMA AQUÁTICO

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	N1 / N2 / N3	
07h às 07h45	AA / N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2 / N3	
08h às 08h45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
09h às 09h45						AA / N1 / N2 / N3
10h45 às 11h30	AA / N1 / N2 / N3		AA / N1 / N2 / N3		AA / N1 / N2 / N3	
11h às 11h45		Hidro Veteranos		Hidro Veteranos		
11h45 às 12h30	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
12h às 12h45						Hidroginástica
14h15 às 15h		Hidro Veteranos		Hidro Veteranos		
16h45 às 17h30	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
18h às 18h45		AA		AA		
18h45 às 19h30	N3 / TRA	Hidroginástica	N3 / TRA	Hidroginástica	N3 / TRA	
19h30 às 20h15	N1 / N2 / N3		N1 / N2 / N3		N1 / N2 / N3	
20h15 às 21h	N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2	N1 / N2 / N3	AA / N1 / N2	N1 / N2 / N3	

DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **AA – 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;
- **TRA – Treinamento Adulto**: Natação para aprimoramento dos nados e preparação para competições;

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

RAIA LIVRE

JOVENS E ADULTOS (13+)

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h15 às 07h	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
07h às 08h	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
08h às 08h45		Raia Livre		Raia Livre		
08h15 às 09h						Raia Livre
09h às 09h55	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre
10h às 10h45		Raia Livre		Raia Livre		
12h30 às 13h15	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	
12h30 às 15h30						Raia Livre e Recreativa
13h às 14h	Raia Livre e Recreativa		Raia Livre e Recreativa		Raia Livre e Recreativa	
14h às 14h45	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
16h45 às 17h30	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
17h30 às 18h		Raia Livre		Raia Livre		
18h às 18h45	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
18h45 às 19h30	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	Raia Livre	
19h30 às 20h15	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
20h15 às 21h	Raia Livre		Raia Livre		Raia Livre	
21h às 21h45	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	Raia Livre e Recreativa	

DISPOSIÇÕES GERAIS DA RAIA LIVRE:

- A prioridade de utilização da piscina é para a realização das aulas de natação e hidroginástica, sendo disponibilizadas raias 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 raias 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 raias disponibilizadas poderá variar conforme viabilidade do horário;
- A capacidade máxima de cada raia varia de 4 a 6 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.
- Os horários de raia livre e recreativa de variam de 45 a 60 minutos de permanência;

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

PROGRAMA AQUÁTICO
REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (roupas de banho):
  - **Mulheres:** Maiô inteiriço e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
  - **Homens:** Sunga e touca obrigatória (óculos de natação opcional);
- Informar ao Educador responsável quaisquer problemas de saúde ou recomendações específicas, em especial as ortopédicas, para que ele avalie as adaptações necessárias do treinamento;
- Respeitar as orientações do Educador e/ou Salva-vidas, sobretudo referentes à utilização das raias livres;
- Manter a atenção ao dividir a raia com outros associados para evitar acidentes;
- Utilizar squeeze para hidratação durante a atividade (água ou isotônico);

NÃO É PERMITIDO:

- Entrar na área da piscina portando bolsas ou mochilas, alimentos, bebidas (exceto água e isotônicos) e brincos, e com feridas abertas, esparadrapos ou curativos, agulhas de acupuntura, cremes corporais ou de cabelo e maquiagem;
- Trocar de roupa na área da piscina;
- Usar biquínis, maiôs demasiadamente cavados e qualquer outra vestimenta que não seja própria para a prática da atividade aquática, bem como tecidos transparentes ou branco;
- Manter conversas com outros associados dentro da piscina durante as aulas para não atrapalhar os demais associados que estiverem participando da atividade;
- Correr e/ou brincar de empurrar pessoas nas bordas da piscina;
- Mergulhar ou saltar para entrar na piscina;
- Utilizar a piscina para lazer ou recreação, salvo quando ela estiver destinada para essas atividades.

DISPOSIÇÕES GERAIS DO PROGRAMA AQUÁTICO:

- 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+)

GINÁSIO

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
06h30 às 07h15		Pickleball 18+		Pickleball 18+		
08h15 às 09h30	Vôlei 18+		Vôlei 18+		Vôlei 18+	
08h30 às 10h						Vôlei 18+
09h30 às 10h45	Vôlei Feminino 18+ Intermed. / Avançado		Vôlei Feminino 18+ Intermed. / Avançado		Vôlei Feminino 18+ Intermed. / Avançado	
09h30 às 11h		Vôlei Feminino 18+ Iniciante		Vôlei Feminino 18+ Iniciante		
10h30 às 12h						Basquete 18+
13h30 às 15h						Pickleball 13+
15h às 16h	Futsal 13 a 17 anos	Vôlei Iniciante 13 a 17 anos	Futsal 13 a 17 anos	Vôlei Iniciante 13 a 17 anos		
15h45 às 16h30					YPickleball 13+	
16h às 17h		Vôlei Intermediário 13 a 17 anos		Vôlei Intermediário 13 a 17 anos		
17h15 às 18h30		Basquete 13 a 17 anos		Basquete 13 a 17 anos		
18h às 19h45					Vôlei 18+ Misto | Iniciante	
18h às 20h	Vôlei 18+ Feminino | Masculino		Vôlei 18+ Feminino | Masculino			
18h30 às 19h45		Futsal Masculino 40+				
18h30 às 19h30				YPickleball 13+		
19h45 às 20h45		Basquete 18 a 34 anos		Basquete 35+		
19h45 às 21h30					Futsal Masculino 40+	
20h45 às 21h45		Basquete 35+		Basquete 18 a 34 anos		
20h30 às 21h45	Futsal Masculino 18+		Futsal Masculino 18+			

QUADRA SOCIETY

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
09 às 11h						Futebol Society Masculino 40+
17h30 às 18h30	Futebol Society 13 a 17 anos		Futebol Society 13 a 17 anos		Futebol Society 13 a 17 anos	
18h30 às 20h30	Futebol Society Masculino 40+		Futebol Society Masculino 40+			

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

DESPORTO
REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

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

NÃO É PERMITIDO:

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

UNIFORME E SUA IMPORTÂNCIA:

UNIFORME MASCULINO:

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

UNIFORME FEMININO:

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

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

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

DISPOSIÇÕES GERAIS DO DESPORTO

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

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.
OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.
O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

ARENA YSPORTS
(QUADRA DE AREIA)

MANHÃ

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07h30 às 08h30	Beach Tennis 18+ Aula dirigida		Beach Tennis 18+ Aula dirigida			
08h30 às 09h30	Beach Tennis 18+		Beach Tennis 18+		Beach Tennis18+	
09h às 10h						Treinamento Funcional
09h15 às 10h15		Beach Tennis 18+ Aula dirigida		Beach Tennis 18+ Aula dirigida		
09h30 às 10h30	Beach Volley 18+		Beach Volley 18+			

TARDE E NOITE

HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
16h às 17h	Beach Volley Recreativo (13 a 17 anos)		Beach Volley Recreativo (13 a 17 anos)		
17h às 18h	Beach Tennis (13 a 17 anos)		Beach Tennis (13 a 17 anos)		Beach Volley e Tennis Recreativo (13 a 17 anos)
18h30 às 19h30	Futevôlei Intermediário 18+	Beach Volley 16+ (Recreativo)	Futevôlei Intermediário 18+	Beach Volley 16+ (Recreativo)	Beach Volley e Futvôlei Recreativo
19h30 às 20h30	Futevôlei Iniciante 16+	Beach Tennis Iniciante 18+	Futevôlei Iniciante 16+	Beach Tennis Iniciante 18+	Beach Volley e Tennis 18+ Recreativo
20h30 às 21h30	Beach Tennis Intermediário 18+	Beach Tennis Intermediário 18+	Beach Tennis Intermediário 18+	Beach Tennis Intermediário 18+	Beach Tennis 18+ (Recreativo)

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

ARENA YSPORTS
REGULAMENTO

O ASSOCIADO DEVE:

- Ter a condição de associação **COMPLETA** para o uso da Arena YSports;
- Estar em dia com o exame médico anual obrigatório, o qual deve ser apresentado ao Educador caso seja solicitado;
- Comparecer no local da aula respeitando o horário de início especificado, devidamente trajado para a modalidade e local da classe. A tolerância de atraso é de 10 minutos a contar do horário de início da aula. Após esse período, a vaga será disponibilizada para outro associado que esteja na lista de espera. Para qualquer período de atraso fica a critério do Educador autorizar a participação na aula, considerando o bom andamento da atividade e a segurança do associado;
- Adquirir sua própria raquete. A ACM não fornecerá raquete ao associado;
- Utilizar toalha para higiene pessoal durante a aula;
- Informar ao Educador no início da aula caso necessite sair antes do término, a fim de adequação na montagem das equipes;
- Respeitar a faixa etária e sexo das turmas, bem como as recomendações de nível técnico determinado para cada classe;
- Zelar pelos materiais e instalações da Arena YSports;
- Deixar seus pertences nos armários dos vestiários, devidamente trancados com cadeado de procedência confiável. A ACM não se responsabiliza por objetos e roupas esquecidas na Arena YSports;

NÃO É PERMITIDO:

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

UNIFORME DA ARENA YSPORTS:

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

UNIFORME MASCULINO:

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

UNIFORME FEMININO:

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

DISPOSIÇÕES GERAIS DA ARENA YSPORTS PARA ATIVIDADES DIRIGIDAS:

- A capacidade da arena é de 16 participantes para o Beach Tennis, 16 participantes para o Futevôlei, 30 participantes para o Funcional e 24 participantes para o Beach Vôlei, devendo ser feito agendamento prévio em cada atividade;
- Recomenda-se o uso de garrafas de água ou squeeze para hidratação durante as atividades, bem como o uso de protetor solar e outros acessórios de proteção (óculos de sol, viseira, boné etc.);
- Em caso de chuva o Educador/Coordenador avaliará a possibilidade de continuidade ou suspensão das atividades na Arena, considerando sempre a segurança dos associados;
- É de responsabilidade do Educador a elaboração do conteúdo a ser ministrado, separação das equipes e avaliação do nível de habilidade dos participantes, segundo critérios definidos e validados pela área de Educação Física e Bem-Estar da ACM São Paulo, a fim de direcionar os associados às turmas adequadas;
- Além das regras dispostas acima, algumas classes podem apresentar regulamentos específicos pertinentes à modalidade e às necessidades da turma, visando o bom andamento da atividade, os quais serão elaborados pelo Educador responsável em conjunto com a comissão de classe e validados pela Direção da ACM São Paulo. Esses regulamentos serão apresentados aos novos alunos no primeiro dia de participação na classe, sendo que, nesse dia, haverá tolerância para eventuais descumprimentos.

ARENA YSPORTS
REGULAMENTO

DISPOSIÇÕES GERAIS DA ARENA YSPORTS PARA ATIVIDADES RECREATIVAS LIVRES:

- Recomenda-se o uso de garrafas de água ou squeeze para hidratação durante as atividades, bem como o uso de protetor solar e outros acessórios de proteção (óculos de sol, viseira, boné etc.);
- Em caso de chuva o Educador/Coordenador avaliará a possibilidade de continuidade ou suspensão das atividades na Arena, considerando sempre a segurança dos associados;
- Os materiais emprestados pela ACM serão apenas a bola de Beach Vôlei e a bola de Futevôlei. Os demais materiais deverão ser adquiridos pelos associados praticantes;

AGENDAMENTO DAS AULAS E HORÁRIOS RECREATIVOS LIVRES:

- Tanto o agendamento das aulas, quanto dos horários recreativos livres devem ser feitos diretamente na recepção da unidade, respeitando-se os prazos abaixo:
- Aula regular: no dia da atividade;
- Horários recreativos livres: 24 horas de antecedência;
- O associado poderá agendar a atividade para seus filhos ou cônjuge que estejam inscritos na associação familiar completo;
- A reserva para atividades recreativas livres poderá ser feita para apenas um horário. Ao final do horário reservado, caso não exista reserva para o horário seguinte, é possível renovar o período de permanência na Arena YSports;

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NA CLASSE, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.
OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.
O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

1 A 6 ANOS

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h45 às 09h15	Sala D		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		
09h às 09h30	Piscina	Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)	
09h30 às 10h	Piscina	Aqua Baby (1 a 2 anos)		Aqua Baby (1 a 2 anos)		Aqua Baby (1 a 2 anos)	
10h às 10h30	Tatame	Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)	Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)
10h às 10h30	Piscina						Aqua Baby (1 a 2 anos)
10h às 10h30	Piscina		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		
10h30 às 11h	Piscina		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		
10h45 às 11h15	Piscina						Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)
11h15 às 11h45	Piscina						Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)
15h15 às 15h45	Sala D	Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)		Aprendizagem Motora (3 a 6 anos)	
15h15 às 15h45	Piscina		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		
16h às 16h30	Piscina	Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 1,2 e 3 (3 a 6 anos)	
16h15 às 16h45	Tatame		Baby Gym (3 a 6 anos)		Baby Gym (3 a 6 anos)		
16h30 às 17h	Piscina		Aqua Baby (1 a 3 anos)		Aqua Baby (1 a 3 anos)		
17h às 17h30	Piscina		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		Adaptação 1 e 2 (3 a 6 anos)		
17h30 às 18h	Piscina		Adaptação 3 (3 a 6 anos)		Adaptação 3 (3 a 6 anos)		
18h30 às 19h	Tatame		Baby Gym (3 a 4 anos)		Baby Gym (3 a 4 anos)		
19h às 19h30	Tatame		Baby Gym (5 a 6 anos)		Baby Gym (5 a 6 anos)		

DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **Acqua Baby:** Natação Infantil para crianças de 1 a 2 anos e 11 meses acompanhada por um responsável dentro da água – Touca branca;
- **Adaptação 1:** Natação Infantil para crianças de 3 a 6 anos – Touca rosa;
- **Adaptação 2:** Natação infantil para crianças de 3 a 6 anos – Touca amarela;
- **Adaptação 3:** 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, de forma lúdica;
- **Aprendizagem Motora:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas, como força, flexibilidade, resistência, agilidade e coordenação motora, por meio de exercícios físicos, desenvolvidos de forma lúdica;
- **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);
- **Recreação Infantil:** Aula direcionada a crianças de 3 a 12 anos que visa o desenvolvimento cognitivo e psicomotor, utilizando atividades lúdicas, jogos e brincadeiras.

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

MANHÃ / TARDE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
08h às 08h45	Ginásio		Futsal		Futsal		
08h15 às 09h	Tatame		Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante		
08h15 às 09h	Society	Futebol Society		Futebol Society		Futebol Society	
08h30 às 09h15	Tatame	Ginástica de Solo Inter/Avançado		Ginástica de Solo Inter/Avançado		Ginástica de Solo Inter/Avançado	
08h45 às 09h15	Ginásio		Pickleball		Pickleball		
09h às 09h45	Tatame						Funcional Kids
09h15 às 09h45	Sala A	Y Dance Kids		Y Dance Kids		Y Dance Kids	
09h15 às 10h	Piscina		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		
10h às 10h45	Piscina	Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI	Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI
10h30 às 11h	Sala A	Funcional Kids				Funcional Kids	
10h30 às 11h15	Arena YSports		Beach Tennis	Beach Volley	Beach Tennis		
14h15 às 15h	Ginásio	Basquete	Vôlei	Basquete	Vôlei	Basquete	
15h às 15h45	Arena YSports		Beach Tennis		Beach Tennis		
15h15 às 16h	Piscina	Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI	
15h45 às 16h30	Piscina		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3/ TRI		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3/ TRI		
16h às 16h45	Piscina	Iniciação		Iniciação		Iniciação	
16h15 às 17h	Tatame	Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante	
16h45 às 17h30	Ginásio	Futsal (7 a 9 anos)		Futsal (10 a 12 anos)		Futsal (7 a 9 anos)	
16h45 às 17h30	Society	Futebol Society (10 a 12 anos)		Futebol Society (7 a 9 anos)		Futebol Society (10 a 12 anos)	
17h às 17h45	Tatame	Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário	
17h às 17h45	Arena YSports		Beach Tennis		Beach Tennis		
17h30 às 18h	Piscina	Iniciação / Ni1		Iniciação / Ni1		Iniciação / Ni1	

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

7 A 12 ANOS

NOITE

HORÁRIO	LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
18h às 18h30	Sala A		Jazz Iniciante		Jazz Iniciante		
18h às 18h45	Piscina	Ni2 / Ni3 / TRI		Ni2 / Ni3 / TRI		Ni2 / Ni3 / TRI	
18h às 18h45	Tatame	Ginástica de Solo Avançado		Ginástica de Solo Avançado		Ginástica de Solo Avançado	
18h30 às 19h	Sala D	Funcional Kids		Funcional Kids		Funcional Kids	
18h30 às 19h	Sala A		Jazz Intermediário		Jazz Intermediário		
18h45 às 19h30	Tatame	Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante		Ginástica de Solo Iniciante	
19h às 19h30	Sala D	Recreação Infantil	Funcional Kids	Recreação Infantil	Funcional Kids	Recreação Infantil	
19h30 às 20h15	Piscina		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		Iniciação / Ni1 / Ni2 / Ni3 / TRI		
19h30 às 20h15	Tatame	Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário		Ginástica de Solo Intermediário	

DESCRITIVO DAS ATIVIDADES:

- **Adaptação 3:** Natação infantil para adaptação ao meio aquático e aprendizado dos nados básicos – Touca laranja;
- **Iniciação:** Natação infantil para iniciação e aprendizado dos nados básicos – Touca vermelha;
- **Ni1 – Nível 1**: Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados – Touca verde;
- **Ni2 – Nível 2**: Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados – Touca azul;
- **Ni3 – Nível 3**: Natação infantil para aperfeiçoamento dos nados – Touca roxa;
- **TRI – Treinamento Infantil**: Natação infantil para aprimoramento dos nados e preparação para competições – Touca preta;
- **Ginástica de Solo:** Aula que visa desenvolver as capacidades motoras e habilidades físicas por meio dos fundamentos dos exercícios de solo da ginástica artística, podendo evoluir para outros aparelhos, como Trave, Saltos e Barra;
- **Jazz:** Aula que visa desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas, musicalidade e percepção espacial, utilizando elementos de diferentes estilos de dança;
- **YDance Kids:** Aula de ginástica que visa desenvolver as habilidades motoras, capacidades físicas e musicalidade, utilizando diversos passos de dança, com ritmos e estilos musicais variados;
- **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;
- **Recreação Infantil:** Aula direcionada a crianças de 3 a 12 anos que visa o desenvolvimento cognitivo e psicomotor, utilizando atividades lúdicas, jogos e brincadeiras.

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

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 (Jazz) são consideradas especiais, tendo em vista as características da atividade e formação específica do profissional, desvinculadas à formação regular do profissional de educação física. Por conta disso, na ausência do profissional especialista, a aula será substituída por outra atividade, inerente à formação do profissional de educação física.

O EDUCADOR É AUTORIDADE MÁXIMA NAS AULAS, COMPETINDO-LHE ASSEGURAR O CUMPRIMENTO INTEGRAL DESTE REGULAMENTO.
OS CASOS OMISSOS SERÃO ANALISADOS PELA DIREÇÃO DA ACM SÃO PAULO.
O DESCUMPRIMENTO DAS REGRAS SUPRACITADAS IMPLICARÁ O IMPEDIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA ATIVIDADE, BEM COMO AS SANÇÕES PREVISTAS NO CÓDIGO DISCIPLINAR E NO ESTATUTO DA ACM SÃO PAULO.

PROGRAMA AQUÁTICO

REGULAMENTO – CRIANÇAS

O ASSOCIADO DEVE:

- Tomar banho/ducha antes de entrar na área da piscina e passar pelo lava-pés;
- Pertencer à categoria COMPLETA de associação e estar em dia com os exames médico anual e dermatológico semestral, ambos obrigatórios. Compete ao Educador e/ou Salva-vidas consultar a situação de associação e exames, se necessário;
- Respeitar o horário de início da atividade. A tolerância de atraso é de 5 minutos para aulas de 30 minutos e 10 minutos para aulas de 45 minutos ou mais, a contar do horário de início da aula. Após esse período, não será possível a participação na aula;
- Respeitar o horário de término da atividade a fim de evitar atrasos na preparação e execução das próximas atividades;
- Utilizar vestimenta adequada à atividade (Roupa de banho):
  - **Meninas:** Maiô inteiriço 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 lisa ou branca com a logomarca da ACM. O calção pode ser branco, preto ou azul marinho;
- **Meninas:** Obrigatória a camiseta branca branca lisa ou 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.

ESPAÇO KIDS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A QUINTA	08h às 12h / 14h45 às 20h30
SEXTA	08h às 12h / 14h45 às 20h
SÁBADO	09h às 12h

ACM LAPA
11 3839 5800
@acmsaopaulo

Atualizado em 04/2026

#nós SOMOS ACM

ESPAÇO KIDS
REGULAMENTO

O **Espaço Kids** é um local de recreação, no qual as crianças associadas podem permanecer durante o intervalo das aulas ou quando os pais estiverem praticando suas atividades físicas na unidade.

Trata-se de um espaço que proporciona às crianças o desenvolvimento cognitivo como complemento às atividades físico-esportivas realizadas na ACM / YMCA São Paulo, por meio de jogos, brincadeiras e interação social.

FAIXA ETÁRIA:

Podem utilizar o **Espaço Kids** crianças das seguintes faixas etárias:

- **0 a 5 anos**: Obrigatoriamente acompanhadas dos pais ou responsável maior de 18 anos;
- **6 a 12 anos**: Desacompanhada dos responsáveis, desde que a criança possua autonomia, em especial, para o uso do banheiro (é vedado ao Educador/Recreador deixar o **Espaço Kids** para atender às necessidades das crianças);

Destacamos que as diretrizes acima descritas estão em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei Federal nº 8.069/90, a qual preza pela proteção integral das crianças.

NÃO É PERMITIDO:

- Aos pais ou responsáveis deixarem a crianças no espaço e ausentar-se da unidade, independentemente do motivo;
- A permanência de crianças por turnos completos;
- Levar equipamentos eletrônicos (celulares, tablets etc.) para uso no espaço, independente da finalidade, bem como levar brinquedos sem a prévia autorização do profissional responsável pelo espaço, do Executivo ou Coordenadores da unidade;
- Consumir bebidas ou alimentos dentro do **Espaço Kids**, em especial dentro do brinquedão.

O RESPONSÁVEL PELA CRIANÇA DEVE:

- Utilizar os armários dos vestiários para guardar os pertences da criança, como bolsas, mochilas etc.;
- Encaminhar a criança à atividade que irá realizar;
- Acompanhá-la para uso do banheiro, caso ela não tenha autonomia para tal;
- Informar ao responsável pelo espaço onde estará e deixar seu contato, caso seja necessário localizá-lo;
- Orientar as crianças a não saírem do **Espaço Kids** sem permissão do responsável do local;
- Acompanhar crianças atípicas, independente da faixa etária, em especial àquelas que apresentam maior grau de suporte;
- Respeitar o horário de funcionamento e fechamento do local;
- Evitar permanecer dentro do espaço, quando possível.

A CRIANÇA DEVE:

- Respeitar o profissional que estiver responsável pelo espaço, bem como as demais crianças;
- Ter conhecimento das regras de utilização do espaço e respeitá-las, a fim de garantir sua segurança e das demais crianças;
- Zelar pelo espaço, cuidando dos brinquedos e livros, devolvendo-os ao lugar (guardar os materiais utilizados também fazem parte da brincadeira);

UTILIZAÇÃO DO BRINQUEDÃO:

O brinquedão é um equipamento que proporciona à criança desafios físicos e interativos, que estimulam a força, agilidade, coordenação motora e criatividade, podendo ser utilizado apenas na presença do responsável do setor e durante o horário de funcionamento do espaço.

Para utilizar esse equipamento, a criança deve:

- Ter no máximo 1,40m de altura;
- Estar descalças. Recomenda-se o uso de meias antiderrapantes;
- Respeitar as orientações do responsável quanto à correta utilização do brinquedão;
- Respeitar a capacidade máxima de 5 crianças por sessão;
- Respeitar a permanência máxima de 5 minutos por sessão. Caso não haja outras crianças aguardando para utilizá-lo, a criança poderá utilizá-lo em sessões consecutivas;

DIRETRIZES DO TRABALHO COM CRIANÇAS:

O trabalho com crianças na ACM São Paulo tem como objetivo promover o desenvolvimento biopsicossocial, a sociabilização e integração, incentivar o espírito de voluntariado, formar lideranças responsáveis, contribuir para a melhoria das relações familiares, estimular e desenvolver a espiritualidade, despertar e fortalecer a consciência e o espírito de cidadania e despertar a sensibilidade para a importância do meio ambiente.

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

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

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