

PROGRAMAÇÃO

ADULTOS

ESPORTES



ACM / YMCA
Sorocaba

Atualizado em 11/09/2017

2^a, 4^a e 6^a

| HORÁRIO | AULA | LOCAL |
|------------------------------------|---|-----------------|
| 07h00 às 08h00 | FUTSAL MASCULINO | Quadra A |
| 08h00 às 09h30 | VÔLEI FEMININO | Quadra B |
| 13h00 às 14h30 | VÔLEI MASTER ADAPTADO MISTO (A PARTIR DE 42 ANOS) | Quadra D |
| 16h30 às 18h00 | VÔLEI MASTER MISTO (A PARTIR DE 42 ANOS) | Quadra B |
| 18h00 às 19h30 | FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 42 ANOS) | Quadra A |
| 19h30 às 21h00 (SEGUNDA) | FUTSAL MASCULINO (DE 19 A 41 ANOS) | Quadra A |
| 19h00 às 21h00 | VÔLEI MASCULINO | Quadra B |
| 19h30 às 21h30 (QUARTA) | FUTSAL MASCULINO (DE 19 A 41 ANOS) | Quadra A |

As alterações de horários, caso necessárias, serão comunicadas previamente para melhor atendê-lo.

3ª e 5ª

| HORÁRIO | AULA | LOCAL |
|----------------|--|----------|
| 09h30 às 10h30 | VÔLEI ADAPTADO MISTO | Quadra B |
| 17h45 às 19h00 | FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 50 ANOS) | Quadra A |
| 19h00 às 20h30 | BASQUETE FEMININO | Quadra A |
| 18h30 às 19h15 | VÔLEI INICIAÇÃO FEMININO | Quadra B |
| 19h15 às 20h15 | VÔLEI FEMININO | Quadra B |
| 20h15 às 21h30 | VÔLEI MISTO | Quadra B |
| 20h30 às 22h00 | BASQUETE MASCULINO | Quadra A |

Sábado

| HORÁRIO | AULA | LOCAL |
|----------------|--|----------|
| 07h00 às 08h30 | FUTSAL MASTER MASCULINO (A PARTIR DE 42 ANOS) | Quadra A |
| 15h15 às 16h30 | BASQUETE FEMININO | Quadra D |
| 15h00 às 17h30 | FUTSAL MASCULINO | Quadra A |

UNIFORME

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

PROGRAMA AQUÁTICO

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

ESPORTES/ FITNESS/ COND. FÍSICO

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM, bermuda ou calça azul escuro, meias e tênis.



ACM / YMCA
Sorocaba

Departamento de Educação Física
www.acmsorocaba.org.br