

**PROGRAMAÇÃO**

**INFANTIL**

**AQUÁTICA**



**ACM / YMCA**  
**Sorocaba**

Atualizado em 09/05/2016

# CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL DA CRIANÇA

## **BEBÊ**

Para crianças de 13 meses até 3 anos, acompanhadas de um responsável.  
(Entre os meses de agosto e abril)

## **ADAPTAÇÃO 1**

Para crianças de 3 a 4 anos, não necessitando de acompanhante.

## **ADAPTAÇÃO 2**

Para crianças de 5 a 13 anos que não tenham habilidade na água. (Iniciantes)

## **INICIAÇÃO**

Para crianças de 5 a 13 anos que estejam adaptados ao meio líquido, ou que passaram pelo nível de adaptação.

## **APERFEIÇOAMENTO 1**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível iniciação consolidadas.

## **APERFEIÇOAMENTO 2**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 1.

## **APERFEIÇOAMENTO 3**

Para crianças de 5 a 13 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 2.

## **EQUIPE**

Para Crianças a partir de 8 anos com habilidades do nível aperfeiçoamento 3.

## **FAMILIAR**

Piscina livre para todas as idades. Criança menor de 13 anos deve estar acompanhada por um adulto.

## **UNIFORME**

Masculino: Sunga não transparente escura e touca.

Feminino: Maiô inteiro não transparente escuro e touca.

**Tolerância de Atraso:** 10 minutos para as aulas com duração de até 45 minutos, e 15 minutos para aulas acima de 45 minutos.

## 2<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup>

### HORÁRIO

### AULA

10h15 às 11h00

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3

15h00 às 15h45

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1 E 2

16h30 às 17h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3

## 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>

### HORÁRIO

### AULA

08h45 às 09h30

ADAPTAÇÃO 1

09h30 às 10h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

10h15 às 11h00

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

13h30 às 14h15

APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

14h15 às 15h00

APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3

15h45 às 16h30

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1

16h30 às 17h15

ADAPTAÇÃO 2 | INICIAÇÃO | APERFEIÇOAMENTO 1 E 2

17h20 às 18h00

ADAPTAÇÃO 1

19h00 às 21h00

FAMILIAR

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

## Sábado

**HORÁRIO**

**AULA**

**09h30 às 10h15**

**ADAPTAÇÃO 1 | APERFEIÇOAMENTO 1 E 2**

**14h00 às 17h30**

**FAMILIAR**

## Domingo

**HORÁRIO**

**AULA**

**09h00 às 12h30**

**FAMILIAR**

## CONHEÇA NOSSAS ATIVIDADES ESPECIAIS!

- ACAMPAMENTOS • VOLUNTARIADO • INTERCÂMBIOS • BALLET



ACM / YMCA  
Sorocaba

Departamento de Educação Física  
[www.acmsorocaba.org.br](http://www.acmsorocaba.org.br)