

CONSULTE UM PROFESSOR PARA IDENTIFICAR O NÍVEL DA CRIANÇA

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.

FAMILIAR

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

UNIFORME AQUÁTICO

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.

UNIFORME / QUADRA

Solicitamos o uso de uniforme para todas as atividades.

ESPORTES

Feminino e Masculino: Camiseta branca com logotipo da ACM. Bermuda, shorts, shorts saia ou calça nas cores azul ou brancas lisas.

TOLERÂNCIAS DA QUADRA

5 minutos para atividades de 30 minutos, 10 minutos para atividades de 45 minutos, 10 minutos para atividades de 1 hora, 15 minutos para atividades de 1 hora e meia e 30 minutos para atividades de 2 horas.

CONHEÇA NOSSAS ATIVIDADES ESPECIAIS!

• ACAMPAMENTOS • VOLUNTARIADO • INTERCÂMBIOS • BALLET

J
A
R
D
I
M
S
Ã
O
P
A
U
L
O

PROGRAMAÇÃO ESPORTES e AQUÁTICO

INFANTIL

03 a 04 anos

05 a 07 anos



Atualizado em 25/07/2017

ESPORTES

2^a, 4^a e 6^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
03 a 04 anos - Misto		
08h00 às 08h30	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra I
16h30 às 17h00	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Salão Fitness

05 a 07 anos - Misto

08h30 às 09h15	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra I
14h00 às 14h45	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Salão Fitness

3^a e 5^a

HORÁRIO	AULA	LOCAL
03 a 04 anos - Misto		
08h00 às 08h30	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Quadra II
16h30 às 17h00	DESENVOLVIMENTO MOTOR	3 ^a feira Sala de Ballet 5 ^a feira Salão Fitness

05 a 07 anos - Misto

14h00 às 14h45	DESENVOLVIMENTO MOTOR	Salão Fitness
----------------	-----------------------	---------------

Para melhor atendê-los, as alterações de horários caso necessárias, serão comunicadas previamente.

AQUÁTICO

2^a a 6^a

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
08h45 às 09h30	_____	ADAPTAÇÃO I (3 a 4 anos)
09h30 às 10h15	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	_____
14h15 às 15h00	INICIAÇÃO APERFEIÇOAMENTO 1, 2 e 3	_____
15h00 às 15h45	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO
15h45 às 16h30	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO
17h15 às 18h00	_____	ADAPTAÇÃO I (3 a 4 anos)
18h00 às 18h45	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO

3^a e 5^a

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
18h45 às 19h30	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO

Sábado

HORÁRIO	PISCINA 1	PISCINA 2
09h30 às 10h15	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO
10h15 às 11h00	APERFEIÇOAMENTO 1, 2 E 3	ADAPTAÇÃO 2 INICIAÇÃO
11h00 às 11h45	_____	ADAPATAÇÃO I

Domingo

HORÁRIO	PISCINA 1
10h30 às 12h30	FAMILIAR