

UNIDADE JARDIM SÃO PAULO

Y FITNESS



Y PILATES



Y STEP



Y FIGHT



Y RITMOS



Y JUMP

ACM / YMCA

ACM JARDIM SÃO PAULO
AV. DR. LUIZ MENDES DE ALMEIDA, 1.180
JARDIM SÃO PAULO - FONE (15) 3229-0300

www.acmsorocaba.org.br

YFITNESS

INFANTIL (06 a 13 anos)

* 2ª, 4ª e 6ª *

15:00 15:45 **Aero Kids Fem.** 06 a 13 anos

16:30 17:00 **GRD / FLEXIBILIDADE Fem.** 06 a 13 anos

17:30 18:00 **GRD / FLEXIBILIDADE Fem.** 06 a 13 anos

Grupo Master (>50 anos)

* 3ª e 5ª *

09:00 09:30 **GINÁSTICA Grupo Master** Salão

09:30 10:00 **YPilates Grupo Master** Salão

Y JUMP

* 2ª, 4ª e 6ª *

15:00 15:45

19:30 20:15

* 3ª e 5ª *

16:45 17:30

* SÁBADO *

10:00 11:00

Y FIGHT

* 2ª, 4ª e 6ª *

10:00 10:45

18:30 19:15

Y LOCALIZADA

* 2ª, 4ª e 6ª *

08:30 09:30

* SÁBADO *

09:00 10:00

Y RITMOS

* 3ª e 5ª *

19:00 19:45

Y STEP

* 3ª e 5ª *

20:00 20:45

Y ALONGAMENTO

* 2ª, 4ª e 6ª *

09:30 10:00

15:45 16:00

* 3ª e 5ª *

16:00 16:30

20:45 21:00

DANÇA DE SALÃO

* 3ª e 5ª *

18:00 18:45

Y PILATES

* 2ª, 4ª e 6ª *

20:30 21:15

* 3ª e 5ª *

08:15 09:00

15:00 15:45

* SÁBADO *

08:15 09:00

OS HORÁRIOS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES SEM COMUNICAÇÃO PRÉVIA.

YFITNESS

FITNESS (ACIMA DE 14 anos)

*** 2ª, 4ª e 6ª ***

08:30 09:30 **YLOCALIZADA** Salão
09:30 10:00 **YALONGAMENTO** Salão
10:00 10:45 **YFIGHT** Salão
15:00 15:45 **YJUMP** Salão
15:45 16:00 **YALONGAMENTO** Salão
19:30 20:15 **YJUMP** Salão
20:30 21:15 **YPILATES** Salão

*** 3ª e 5ª ***

08:15 09:00 **YPILATES** Salão
15:00 15:45 **YPILATES** Salão
16:00 16:30 **YALONGAMENTO** Salão
16:45 17:30 **YJUMP** Salão
17:30 18:00 **YALONGAMENTO** Salão
18:00 18:45 **DANÇA DE SALÃO** - Salão
19:00 19:45 **YRITMOS** - Salão
20:00 20:45 **YSTEP** - Salão
20:45 21:00 **YALONGAMENTO** - Salão

*** SÁBADO ***

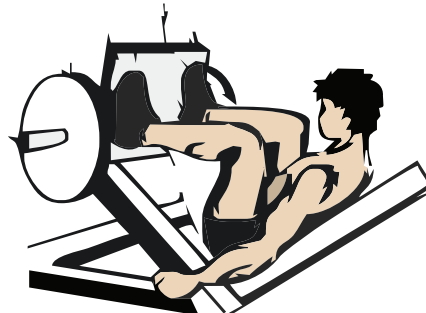
08:15 09:00 **YPILATES** Salão
09:00 10:00 **YLOCALIZADA** Salão
10:00 10:45 **YJUMP** Salão

CURSOS

HORÁRIO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

* 2ª a 6ª-feira: 06:00 22:00

* Sábado: 07:00 16:00



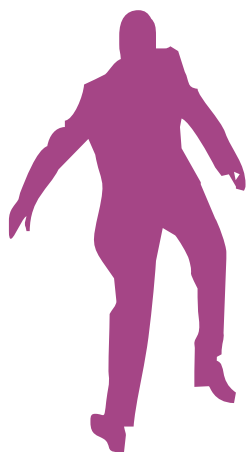
* BALLET (misto)

* 2ª, 4ª e 6ª *

15:30 21:00 **TURMAS a partir de 03 anos** Sala do Ballet

* SÁBADO *

15:00 16:30 **ADULTO** Sala do Ballet



* SAPATEADO (misto)

17h às 18h - TAP Adulto

18h às 19h - TAP Infantil

18h às 20h - TAP Infanto Juvenil

20h às 21h30 - TAP Juvenil

UNIFORME: Camiseta branca com o símbolo da ACM, calção, short, bermuda, ou calça de agasalho azul marinho, meias brancas.

Obs.: Futebol masculino de campo ou salão: meias azuis.