

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15HS	SALA BIKE			BIKE 45 CAMILA		BIKE 45 CAMILA	
	STUDIO	JUMP 30 DANUBIA	HIIT 30 SAMUEL	JUMP 30 DANUBIA	HIIT 30 SAMUEL	PUMP 30 DANUBIA	
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO	ZUMBA 45 SAMUEL	FITDANCE 60 THIAGO	ZUMBA 45 SAMUEL	FITDANCE 60 THIAGO	
8:30HS	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 SAMUEL	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 SAMUEL	BIKE 45 DANUBIA	
9:15HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA	ALONGAMENTO 15 SAMUEL	PILATES 45 DANUBIA	ALONGAMENTO 15 SAMUEL	PILATES 45 DANUBIA	
9:30HS	STUDIO		YOGA 60 VLAD		YOGA 60 VLAD		
10:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 DANUBIA		ALONGAMENTO 15 DANUBIA			FITDANCE 60 THIAGO
11:00HS	STUDIO						ZUMBA 45 THIAGO
	SALA BIKE						BIKE 45 DERICK
12:00HS	STUDIO						PILATES 60 DERICK
14:45HS	STUDIO	YOGA 60 TEREZINHA				YOGA 60 TEREZINHA	
16:30HS	STUDIO	HIIT 30 LEANDRO		HIIT 30 LEANDRO			
16:45HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 CAMILA		ALONGAMENTO 30 CAMILA		
17:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK		ALONGAMENTO 30 LEANDRO	
17:15HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		
17:30HS	STUDIO	STEP 30 LEANDRO	GAP 30 CAMILA	STEP 30 LEANDRO	GAP 30 CAMILA	PILATES 45 LEANDRO	
18:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 LEANDRO	HIIT 45 CAMILA	FUNCIONAL 30 LEANDRO	HIIT 45 CAMILA		
	SALA BIKE	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK		
18:15HS	STUDIO					BIKE 45 LEANDRO	
18:30HS	STUDIO	JUMP 30 LEANDRO		JUMP 30 LEANDRO			
18:45HS	STUDIO		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		
19:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	BIKE 45 LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	FITDANCE 60 JULIANA	
19:15HS	STUDIO		PILATES 45 DERICK		PILATES 45 DERICK		
19:45HS	STUDIO	PUMP 30 LEANDRO		PUMP 30 LEANDRO			
20:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO		FITDANCE 60 THIAGO	BOXE 60 DANIEL	
20:15HS	STUDIO	FITDANCE 60 TONY		FITDANCE 60 TONY			
21:00HS	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL		BOXE 60 DANIEL			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ FORÇA

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 |

Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324

Site: www.pro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 06h00 às 23h00

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração