

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 SILVANIA	STEP 30 SILVANIA	GAP 30 SILVANIA	CIRCUITO 30 SILVANIA	BARRIGA ZERO 30 SILVANIA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 SILVANIA	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 SILVANIA	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 45 SILVANIA	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO			JUMP 30 SILVANIA			
8:30h	STUDIO	JUMP 30 SILVANIA	CIRCUITO 30 SILVANIA		STEP 30 SILVANIA	ALONGAMENTO 30 SILVANIA	
9:00h	STUDIO		BARRIGA ZERO 30 SILVANIA		GAP 30 SILVANIA		YOGA 60 SHEILA
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
10:00h	STUDIO						PILATES 60 SIMONE
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
11:00h	STUDIO						FORRÓ 60 VAL
12:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JULIANA
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 DANUBIA	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 DANUBIA	STEP 30 FERNANDA	
15:30h	STUDIO					LOCALIZADA 30 FERNANDA	
15:45h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 DANUBIA		BARRIGA ZERO 15 DANUBIA		
16:00h	STUDIO	ZUMBA 30 FERNANDA	GAP 30 DANUBIA	ZUMBA 30 FERNANDA	GAP 30 DANUBIA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 IVETE		PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 JHON	ALONGAMENTO 30 DANUBIA	FITDANCE 60 JHON	ALONGAMENTO 30 DANUBIA	YOGA 60 SHEILA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 TAMIRES		FUNCIONAL 30 TAMIRES		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 FERNANDA	FITDANCE 60 THIAGO	FUNCIONAL 30 FERNANDA	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME		BARRIGA ZERO 30 TAMIRES		BARRIGA ZERO 30 TAMIRES		
18:30h	STUDIO	JUMP 30 FERNANDA		JUMP 30 FERNANDA			
	TATAME	FUNCIONAL KIDS 45 OSVALDO	FUNCIONAL KIDS 45 OSVALDO	FUNCIONAL KIDS 45 ANDERSON			
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 TAMIRES	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 TAMIRES		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
19:15h	TATAME	BRINC. DE RUA 45 OSVALDO	BRINC. DE RUA 45 OSVALDO	BRINC. DE RUA 45 ANDERSON			
19:30h	STUDIO		HIIT 30 TAMIRES		HIIT 30 TAMIRES	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 VLAD	ALONGAMENTO 30 TAMIRES	YOGA 60 VLAD	ALONGAMENTO 30 TAMIRES		
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE		PILATES STUDIO 60 IVETE			
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL			

■ 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](http://www.pro3academia.com.br)

Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Segunda a Sexta das 06h00 às 23h00

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração