

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	ABS DANUBIA 15		ABS DANUBIA 15			
7:15HS	SALA BIKE			BIKE CAMILA 45		BIKE CAMILA 45	
	STUDIO	JUMP DANUBIA 30	HIIT DANILA 30	GAP DANUBIA 30	ENDURANCE DANILA 30	JUMP DANUBIA 30	
7:45HS	STUDIO	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE FERNANDO 60	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE DANILA 45		BIKE DANILA 45		
8:30HS	SALA BIKE	BIKE DANUBIA 45		BIKE DANUBIA 45		BIKE DANUBIA 45	
8:45HS	STUDIO		ALONGAMENTO DANILA 30		ALONGAMENTO DANILA 30		
9:15HS	STUDIO	PILATES DANUBIA 60		PILATES DANUBIA 60		PILATES DANUBIA 60	
9:30HS	STUDIO		YOGA VLAD 60		YOGA VLAD 60		
10:00HS	STUDIO						RITMOS FERNANDO 60
	SALA BIKE						BIKE JANAINA 45
11:00HS	SALA BIKE						BIKE JANAINA 45
12:00HS	STUDIO						PILATES JANAINA 60
14:45HS	STUDIO	YOGA TEREZINHA 60				YOGA TEREZINHA 60	
16:30HS	STUDIO	CIRCUITO ANDRÉ 30	PILATES RENATA 45	CIRCUITO ANDRÉ 30	PILATES RENATA 45		
17:00HS	STUDIO	STEP JANAINA 45		STEP JANAINA 45		HIIT ANDRÉ 30	
17:15HS	STUDIO		HIIT RENATA 45		HIIT RENATA 45		
17:30HS	STUDIO					ALONGAMENTO ANDRÉ 30	
17:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO ANDRÉ 30		ALONGAMENTO ANDRÉ 30			
18:00HS	STUDIO		GAP RENATA 30		GAP RENATA 30		
	SALA BIKE	BIKE JANAINA 45		BIKE JANAINA 45		BIKE ANDRÉ 45	
18:15HS	STUDIO	HIIT ANDRÉ 45		HIIT ANDRÉ 45			
18:30HS	STUDIO		SERTANEJO VAL 60		SERTANEJO VAL 60		
19:00HS	SALA BIKE	BIKE ANDRÉ 45	BIKE CAMILA 45	BIKE ANDRÉ 45	BIKE CAMILA 45		
	STUDIO	JUMP JANAINA 30		JUMP JANAINA 30		STEP ANDRÉ 30	
19:30HS	STUDIO	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE ADRIEL 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE ADRIEL 60	FITDANCE ADRIEL 60	
20:30HS	STUDIO	BOXE DANIEL 60	YOGA VLAD 60	BOXE DANIEL 60	YOGA VLAD 60		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTENCIA
 ■ 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

Segunda a Sexta das 06h00 às 23h00
 Sábado, Domingo e Feriados das 10h00 às 16h00
 Horário sujeito a alteração

Site: www.pro3academia.com.br
 Email: contato2@pro3academia.com.br