

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	CROSS FIT	BARRIGA ZERO RENATA 30	CIRCUITO RENATA 30	BARRIGA ZERO RENATA 30	CIRCUITO RENATA 30	CROSS F.FIT DAVID 60	
7:30HS	CROSS FIT	CROSS F. FIT DAVID 60		HIIT RENATA 30			
15:00HS	CROSS FIT	CROSS F. FIT DAVID 60		CROSS F. FIT DAVID 60			
18:00HS	CROSS FIT	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	
19:00HS	CROSS FIT	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	CROSS F. FIT GLAUCY 60	
20:00HS	CROSS FIT	FUNCIONAL RENATA 60	FUNCIONAL RENATA 60	FUNCIONAL RENATA 60	FUNCIONAL RENATA 60	FUNCIONAL RENATA 60	

■ 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

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

FUNCIONAMENTO 24HRS
 Segunda a Sexta das 05h00 às 23h00
 Domingo das 10h00 às 16h00
 Horário Sujeito a alteração.