

Atualizado
01/07/2021

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME	MUAY THAI MARCELA 60	J.JITSU MISTO JORGE 60	MUAY THAI MARCELA 60	J.JITSU MISTO JORGE 60		
9:30HS	TATAME	YOGA TEREZINHA 60		YOGA TEREZINHA 60			
17:30HS	TATAME	MUAY THAI EDUARDO 60		MUAY THAI EDUARDO 60			
18:00HS	TATAME		CIRCO INFANTIL ERIC 60		CIRCO INFANTIL ERIC 60	CAPOEIRA ERIC 60	
18:30HS	TATAME	JUDÔ INFANTIL VITOR 45		JUDÔ INFANTIL VITOR 45			
19:00HS	TATAME		MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60	MUAY THAI IVAN 60	
19:15HS	TATAME	BRINC. RUA VITOR 45		BRINC. RUA VITOR 45			
20:00HS	TATAME	JIU JITSU JORGE 60	JIU JITSU JORGE 60	JIU JITSU JORGE 60	JIU JITSU JORGE 60		

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

Unidade1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade3: Rua Martins Pena, 206 a 220
 Unidade4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 | Unidade5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade6: Rua Azevedo Soares, 2.042

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

Segunda a Sexta das 05h00 às 23h00
 Sábado, Domingo e Feriado das 10h00 às 16h00.
 Horário sujeito a alteração.