

Atualizado
01/07/2021



HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	CIRCUITO THAIS 30	BOXE MURILO 60	CIRCUITO ANDRÉ 30	BOXE MURILO 60	CIRCUITO FLAVIO 30	
	SALABIKE		BIKE THAIS 45		BIKE THAIS 45		
7:30HS	TATAME	MUAY THAI MURILO 60	JIU JITSU PEDRA 60	MUAY THAI MURILO 60	JIU JITSU PEDRA 60	MUAY THAI MURILO 60	
	SALABIKE	BIKE THAIS 45		BIKE ANDRÉ 45			
8:00HS	STUDIO		JUMP THAIS 30		JUMP THAIS 30		
8:30HS	STUDIO	ABS THAIS 15	CIRCUITO THAIS 30	ABS ANDRÉ 15	CIRCUITO THAIS 30	PILATES FLAVIO 60	
8:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO THAIS 15		ALONGAMENTO ANDRÉ 15			
9:00HS	STUDIO	RITMOS THAIS 60	YOGA SHEILA 60	RITMOS ANDRÉ 60	YOGA SHEILA 60		
9:15HS	STUDIO						
9:30HS	STUDIO					BIKE FLAVIO 45	SERTANEJO VAL 60
10:30HS	STUDIO						FITDANCE ANDRÉ 60
11:30HS	SALABIKE						BIKE ANDRÉ 45
15:00HS	TATAME	MUAY THAI EDUARDO 60		MUAY THAI EDUARDO 60			
	STUDIO		YOGA SHEILA 60		YOGA SHEILA 60		
	SALABIKE	BIKE FLAVIO 45				JUMP FLAVIO 30	
15:30HS	STUDIO					GAP FLAVIO 30	
15:45HS	STUDIO						
16:00HS	STUDIO	FITDANCE FERNANDO 60		FITDANCE FERNANDO 60			
16:30HS	TATAME		JIU JITSU ALEZINHO 60	JIU JITSU PEDRA 60	JIU JITSU ALEZINHO 60		
17:00HS	STUDIO		SERTANEJO VAL 60			FUNCIONAL FLAVIO 60	
	TATAME	BOXE DANIEL 60		BOXE DANIEL 60			
18:00HS	TATAME		BRINC. DE RUA JULIANA 60		BRINC. DE RUA JULIANA 60		
	STUDIO	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60		
	SALABIKE	BIKE FLAVIO 45	BIKE DANUBIA 45	BIKE RENATO 45	BIKE DANUBIA 45	BIKE FLAVIO 45	
18:30HS						FITDANCE FERNANDO 60	
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL ALEZINHO 60		JIU JITSU INFANTIL ALEZINHO 60			
19:00HS	SALABIKE	BIKE FLAVIO 45	BIKE DANUBIA 45	BIKE RENATO 45	BIKE DANUBIA 45		
	STUDIO	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60		
	TATAME		MUAY THAI MARCELA 60		MUAY THAI MARCELA 60	MUAY THAI EDUARDO 60	
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL FLAVIO 60	PILATES DANUBIA 60	FUNCIONAL RENATO 60	PILATES DANUBIA 60	SERTANEJO VAL 60	
	TATAME	JIU JITSU PEDRA 60	JIU JITSU PEDRA 60	JIU JITSU ALEZINHO 60	JIU JITSU PEDRA 60		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILIBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ 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

Segunda a Sábado das 05h00 às 23h00
Domingos das 10h00 às 18h00
Horário Sujeito a alteração.