

Atualizado 17/04/2024



Unidade 5: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		JUMP 30 NATHALIA		JUMP 30 NATHALIA		
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 NATHALIA		BIKE 45 NATHALIA		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:30HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	CROSSDANCE 30 NATHALIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	CROSSDANCE 30 NATHALIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	
9:00HS	STUDIO	YOGA 60 RICARDO J	PILATES 60 NATHALIA	YOGA 60 RICARDO J	PILATES 60 NATHALIA	YOGA 60 CINTIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
12:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 FABIO
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE		
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 DANUBIA		AULA TERCEIRA IDADE 60 DANUBIA			
16:00HS	STUDIO					GLUTEO 30 DANUBIA	
16:15HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA		PILATES 45 DANUBIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 A. LEANDRO		BIKE 45 A. LEANDRO		
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 WENDEL		FITDANCE 60 WENDEL	BIKE 45 DANUBIA	
17:00HS	TATAME	CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
17:15HS	STUDIO					PILATES 30 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO	PUMP 30 DANUBIA	BALLET 60 GABRIELA	PUMP 30 DANUBIA	BALLET 60 GABRIELA		
17:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 15 DANUBIA	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 RAFAEL M	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
18:15HS	SALA BIKE					BIKE 30 DANUBIA	
18:30HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE					CORRIDA 60 DANUBIA	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU 60 SACI				JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19:15HS	STUDIO	PUMP 45 DANUBIA		PUMP 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
19:30HS	STUDIO		HIT 30 MARCELO		HIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO					FITDANCE 60 GUILHERME	
20:00HS	STUDIO	PILATES 30 RAFAEL M	BOXE 60 LEONILDO	PILATES 30 RAFAEL M	BOXE 60 LEONILDO		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BULL		MUAY THAI 60 BULL			
	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M		FUNCIONAL 30 RAFAEL M			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 DANIEL		

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
 Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733
 Site: www.pro3academia.com.br Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
 Email: atendimento@pro3academia.com.br Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Atualizado 17/04/2024



Unidade 5: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO		JUMP 30 NATHALIA		JUMP 30 NATHALIA		
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 NATHALIA		BIKE 45 NATHALIA		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:30HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	CROSSDANCE 30 NATHALIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	CROSSDANCE 30 NATHALIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	
9:00HS	STUDIO	YOGA 60 RICARDO J	PII ATFS 60 NATHALIA	YOGA 60 RICARDO J	PII ATFS 60 NATHALIA	YOGA 60 CIN TIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
12:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 FABIO
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE		
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 DANUBIA		AULA TERCEIRA IDADE 60 DANUBIA			
16:00HS	STUDIO					GLUTEO 30 DANUBIA	
16:15HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA		PILATES 45 DANUBIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 A. LEANDRO		BIKE 45 A. LEANDRO		
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 WENDEL		FITDANCE 60 WENDEL	BIKE 45 DANUBIA	
17:00HS	TATAME	CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
17:15HS	STUDIO					PILATES 30 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO	PUMP 30 DANUBIA	BALLET 60 GABRIELA	PUMP 30 DANUBIA	BALLET 60 GABRIELA		
17:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 15 DANUBIA	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA 60 ERIC		BRINCADEIRA DE RUA 60 ERIC		BRINCADEIRA DE RUA 60 RAFAEL M	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
18:15HS	SALA BIKE					BIKE 30 DANUBIA	
18:30HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE					CORRIDA 60 DANUBIA	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU 60 SACI				JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19:15HS	STUDIO	PUMP 45 DANUBIA		PUMP 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
19:30HS	STUDIO		HIIT 30 MARCELO		HIIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO					FITDANCE 60 GUILHERME	
20:00HS	STUDIO	PILATES 30 RAFAEL M	BOXE 60 LEONILDO	PILATES 30 RAFAEL M	BOXE 60 LEONILDO		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BULL		MUAY THAI 60 BULL			
	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.		FUNCIONAL 30 RAFAEL M.			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 DANIEL		

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
 Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
 Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
 Horário sujeito a alteração

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
7:45HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
8:30HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45	INFANTIL FELIPE R. 45	BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45	INFANTIL FELIPE R. 45		
10:00HS	PISCINA	INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		
16:15HS	PISCINA	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	
17:00HS	PISCINA	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	BEBÊ I, II E III ANA CLÁUDIA 45	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	BEBÊ I, II E III ANA CLÁUDIA 45	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	BEBÊ III/INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	BEBÊ III/INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	INFANTIL ANA CLÁUDIA 45	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA ANA CLÁUDIA 45	ADULTO ANA CLÁUDIA 45	HIDROGINÁSTICA ANA CLÁUDIA 45	ADULTO ANA CLÁUDIA 45	HIDROGINÁSTICA ANA CLÁUDIA 45	
20:00HS	PISCINA	ADULTO ANA CLÁUDIA 45		ADULTO ANA CLÁUDIA 45			
20:45HS	PISCINA		ADULTO ANA CLÁUDIA 45		ADULTO ANA CLÁUDIA 45		

BEBÊ III
 INFANTIL
 ADULTO
 HIDROGINÁSTICA

		SSA	
		SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h
 Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 03/04/2024



Unidade: Jd
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
8:30HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I,II,III 45 FELIPE R.	INFANTIL 45 FELIPE R.	BEBÊ I,II,III 45 FELIPE R.	INFANTIL 45 FELIPE R.		
10:00HS	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		
16:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	
17:00HS	PISCINA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	BEBE I,II E III 45 ANA CLÁUDIA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	BEBE I,II E III 45 ANA CLÁUDIA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	BEBE III/INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	BEBE III/INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	INFANTIL 45 ANA CLÁUDIA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 ANA CLÁUDIA	ADULTO 45 ANA CLÁUDIA	HIDROGINÁSTICA 45 ANA CLÁUDIA	ADULTO 45 ANA CLÁUDIA	HIDROGINÁSTICA 45 ANA CLÁUDIA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 ANA CLÁUDIA		ADULTO 45 ANA CLÁUDIA			
20:45HS	PISCINA		ADULTO 45 ANA CLÁUDIA		ADULTO 45 ANA CLÁUDIA		

		SSA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA

Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido.

Serão abordados temas como acidentes, entre outros.

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
Horário sujeito a alteração