

Atualizado 01/07/2021



Unidade 5: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO		JUMP RENATO 30		JUMP RENATO 30		
	SALA BIKE	BIKE RENATO 45		BIKE RENATO 45		BIKE RENATO 45	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE GUILHERME 60		FITDANCE GUILHERME 60		FITDANCE GUILHERME 60	
	SALA BIKE		BIKE RENATO 45		BIKE RENATO 45		
	TATAME	MUAY THAY IVAN 60	JIU JITSU ALEZINHO 60	MUAY THAY IVAN 60	JIU JITSU ALEZINHO 60	MUAY THAY IVAN 60	
8:30HS	STUDIO	ALONGAMENTO RENATO 30		ALONGAMENTO RENATO 30		ALONGAMENTO RENATO 30	
9:00HS	STUDIO	YOGA VLAD 60	PILATES RENATO 60	YOGA VLAD 60	PILATES RENATO 60	YOGA VLAD 60	
10:00HS	STUDIO		CIRCO ERIC 60		CIRCO ERIC 60		FITDANCE GUILHERME 60
11:00HS	SALA BIKE						BIKE RENATO 45
12:00HS	STUDIO						ALONG. 30 RENATO
15:00HS	STUDIO		YOGA VLAD 60		YOGA VLAD 60		
	SALA BIKE			BIKE DANUBIA 45			
16:00HS	STUDIO		FITDANCE FERNANDO 60		FITDANCE FERNANDO 60		
16:15HS	STUDIO	PILATES DANUBIA 45		PILATES DANUBIA 45			
16:30HS	SALA BIKE					BIKE DANUBIA 45	
17:00HS	TATAME	CIRCO ERIC 60		CIRCO ERIC 60			
	STUDIO	HIT DANUBIA 30		HIT DANUBIA 30			
	SALA BIKE		BIKE DOUGLAS 45				
17:15HS	STUDIO				PILATES DANUBIA 45		
17:30HS	STUDIO		BALE THAIS 60		BALE THAIS 60		
	SALA BIKE				BIKE DOUGLAS 45		
18:00HS	STUDIO	SERTANEJO VAL 60		SERTANEJO VAL 60			
	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA ERIC 60		BRINCADEIRA DE RUA ERIC 60		BRINCADEIRA DE RUA THAIS 60	
	SALA BIKE	BIKE DANUBIA 45		BIKE DANUBIA 45		BIKE DANUBIA 45	
18:30HS	STUDIO		ABS MARCELO 30		ABS MARCELO 30		
	TATAME		JIU JITSU KIDS ALEZINHO 45		JIU JITSU KIDS ALEZINHO 45		
18:45HS	STUDIO					LOCALIZADA DANUBIA 45	
19:00HS	STUDIO	BARRIGA ZERO THAIS 30		BARRIGA ZERO THAIS 30			
	TATAME	JIU JITSU SACI 60	BOXE LEONILDO 60	JIU JITSU PEDRA 60	BOXE LEONILDO 60	JIU JITSU ALEZINHO 60	
19:15HS	SALA BIKE		BIKE MARCELO 45		BIKE MARCELO 45		
	TATAME		BRINCADEIRA DE RUA ALEZINHO 45		BRINCADEIRA DE RUA ALEZINHO 45		
19:30HS	STUDIO	CIRCUITO DANUBIA 30		CIRCUITO DANUBIA 30		FITDANCE GUILHERME 60	
20:00HS	STUDIO	JUMP THAIS 30	HIT MARCELO 30	JUMP THAIS 30	HIT MARCELO 30		
	SALA BIKE	BIKE DANUBIA 45		BIKE DANUBIA 45			
	TATAME		JIU JITSU ALEZINHO 60		JIU JITSU ALEZINHO 60		
20:30HS	STUDIO	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60	FITDANCE GUILHERME 60	FITDANCE FERNANDO 60		
	TATAME	MUAY THAY BULL 60		MUAY THAY BULL 60			

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

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 3: Rua Tuiuti, 941

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 Sexta das 05h00 às 23h00
 Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

