

Atualizado 17/04/2024



Unidade: 6
Vila Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A. LEANDRO	AEROBOXE 30 REGIANE	GAP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE	BARRIGA ZERO 15 NATALIA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
7:15h	STUDIO					FUNCIONAL 30 NATALIA	
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					CROSSDANCE 30 NATALIA	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO			STEP 30 A. LEANDRO			
8:15h	STUDIO					ALONGAMENTO 30 NATALIA	
8:30h	STUDIO	STEP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		AEROBOX 30 REGIANE		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		PILATES 60 ALINE
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
09:30HS	STUDIO						
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO						CIRCUITO 30 ALINE
10:30H	STUDIO					ALONGAMENTO 30 ALINE	
11:00h	STUDIO						FORRO 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 OSVALDO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 OSVALDO	STEP 30 TAMIRES	
15:30h	STUDIO					LOCALIZADA 30 TAMIRES	
15:45h	STUDIO		GLÚTEO 15 OSVALDO		GLÚTEO 15 OSVALDO		
16:00h	STUDIO		PUMP 30 OSVALDO		PUMP 30 OSVALDO	ZUMBA 60 DANIEL	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	ALONGAMENTO 30 OSVALDO	FITDANCE 60 DANIEL	ALONGAMENTO 30 OSVALDO		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 MATHEUS M		FUNCIONAL 30 MATHEUS M		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 GUILHERME	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME		BARRIGA ZERO 15 MATHEUS M		BARRIGA ZERO 15 MATHEUS M		
18:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
	TATAME			FUNCIONAL KIDS 45 GUSTAVO			
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 MATHEUS M	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 MATHEUS M		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME	BRINCADEIRAS DE RUA 60 GUSTAVO	BALLET INFANTIL 60 SHEILA F				
19:15h	TATAME			BRINCADEIRA DE RUA 60 GUSTAVO			
19:30h	STUDIO		JUMP 30 MATHEUS M		JUMP 30 MATHEUS M	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BALLET ADULTO 60 SHEILA F	YOGA 60 SHEILA	AEROBOXE 30 MATHEUS M		
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL			

■ 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
 Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
 Sábado das 08h00 às 16h00
 Email: atendimento@pro3academia.com.br
 Horário sujeito a alteração

Atualizado 11/04/2024



Unidade: 6
Vila Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A.LEANDRO	AEROBOXE 30 REGIANE	GAP 30 A.LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE	BARRIGA ZERO 15 NATALIA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
7:15h	STUDIO					FUNCIONAL 30 NATALIA	
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A.LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A.LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					CROSSDANCE 30 NATALIA	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO			STEP 30 A.LEANDRO			
8:15h	STUDIO					ALONGAMENTO 30 NATALIA	
8:30h	STUDIO	STEP 30 A.LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		AEROBOX 30 REGIANE		
9:00h	STUDIO		JUMP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		PILATES 60 ALINE
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO						CIRCUITO 30 ALINE
10:30h	STUDIO					ALONGAMENTO 30 ALINE	
11:00h	STUDIO						FORRO 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 OSVALDO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 OSVALDO	STEP 30 TAMIRES	
15:30h	STUDIO					LOCALIZADA 30 TAMIRES	
15:45h	STUDIO		GLÚTEO 15 OSVALDO		GLÚTEO 15 OSVALDO		
16:00h	STUDIO		PUMP 30 OSVALDO		PUMP 30 OSVALDO	ZUMBA 60 DANIEL	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	ALONGAMENTO 30 OSVALDO	FITDANCE 60 DANIEL	ALONGAMENTO 30 OSVALDO		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 MATEUS M		FUNCIONAL 30 MATEUS M		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 RAFAEL M	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 GUILHERME	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME		BARRIGA ZERO 15 MATEUS M		BARRIGA ZERO 15 MATEUS M		
18:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
	TATAME			FUNCIONAL KIDS 45 GUSTAVO			
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 MATEUS M	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 MATEUS M		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA 60 GUSTAVO	BALLET INFANTIL 60 SHEILA F				
19:15h	TATAME			BRINCADEIRA DE RUA GUSTAVO			
19:30h	STUDIO		JUMP 30 MATEUS M		JUMP 30 MATEUS M	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BALLET ADULTO 60 SHEILA F	YOGA 60 SHEILA	AEROBOXE 30 MATEUS M		
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL			

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 das 08h00 às 16h00
Horário sujeito a alteração