

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
07:15HS	CROSSFIT		CROSS F. FIT 45 LUCAS C		CROSS F. FIT 45 LUCAS C		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 LUCAS C		CROSS F. FIT 60 LUCAS C		CROSS F. FIT 60 LUCAS C	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
08:30HS	CROSSFIT	BARRIGA ZERO 15 LUCAS C		BARRIGA ZERO 15 LUCAS C			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LUCAS C		ALONGAMENTO 30 LUCAS C		
09:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		CIRCUITO 30 GUILHERME L		CIRCUITO 30 GUILHERME L		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT						
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L	
20:00HS	CROSSFIT	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LIVIA		ALONGAMENTO 30 LIVIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			

■ 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
 Email: atendimento@pro3academia.com.br

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

Horário sujeito a alteração

Atualizado 13/03/2024



Unidade:02
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
07:15HS	CROSSFIT		CROSS F. FIT 45 LUCAS C		CROSS F. FIT 45 LUCAS C		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 LUCAS C		CROSS F. FIT 60 LUCAS C		CROSS F. FIT 60 LUCAS C	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
08:30HS	CROSSFIT	BARRIGA ZERO 15 LUCAS C		BARRIGA ZERO 15 LUCAS C			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LUCAS C		ALONGAMENTO 30 LUCAS C		
09:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		CIRCUITO 30 GUILHERME L		CIRCUITO 30 GUILHERME L		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT						
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L	
20:00HS	CROSSFIT	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LIVIA		ALONGAMENTO 30 LIVIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			

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: 05h30 às 23h00
 Email: atendimento@pro3academia.com.br Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
 Horário sujeito a alteração