

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 ANDRÉ		JIU JITSU 90 ANDRÉ			
	STUDIO	CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO	
	SALA BIKE		BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 TONY		FITDANCE 60 TONY		FITDANCE 60 TONY	
	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
7:45HS	STUDIO		ABS 15 EDSON		ABS 15 EDSON		
	SALA BIKE	BIKE 45 FABIO		BIKE 45 FABIO		BIKE 45 FABIO	
08:00HS	STUDIO		ZUMBA 60 TONY		ZUMBA 60 TONY		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE 30 EDSON		BIKE 30 EDSON		
8:45HS	STUDIO	PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO	
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 EDSON		JUMP 30 EDSON		
09:15HS	STUDIO	GAP 30 FABIO		GAP 30 FABIO		GAP 30 FABIO	
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 EDSON		ALONGAMENTO 30 EDSON		
10:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 TONY
11:00HS	STUDIO		YOGA 60 VLAD		YOGA 60 VLAD		
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 VLAD		YOGA 60 VLAD		YOGA 60 VLAD	
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA		
18:00HS	STUDIO		PUMP 45 LEANDRO		PUMP 45 LEANDRO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA	
18:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 TONY		FITDANCE 60 TONY			
	TATAME		JIU JITSU KIDS 45 TACIO		JIU JITSU KIDS 45 TACIO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA		
18:45HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 LEANDRO		BARRIGA ZERO 15 LEANDRO		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 GUILHERME		FITDANCE 60 GUILHERME		
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO		BIKE 45 LEANDRO	BIKE 45 DERICK	
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA			
19:15HS	TATAME		BRINC. DE RUA 45 TACIO		BRINC. DE RUA 45 TACIO		
19:30HS	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 30 DERICK		BIKE 30 DERICK			
	STUDIO		JUMP 45 LEANDRO		JUMP 45 LEANDRO	FUNCIONAL FIGHT 45 DERICK	
	TATAME		JIU JITSU 90 TACIO		JIU JITSU 90 TACIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 PATRICIA		PILATES STUDIO 60 PATRICIA			
20:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
20:45HS	STUDIO		PILATES 45 LEANDRO		PILATES 45 LEANDRO		
21:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
21:30HS	STUDIO	BOXE 60 GABRIEL	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	BOXE 60 GABRIEL	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		

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

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

Segunda a Sexta: 24h
 Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração