

Atualizado 13/03/2024



Unidade: 8  
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU ANDRÉ 90		JIU JITSU ANDRÉ 90		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIREZ	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIREZ	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIREZ	
	PILATES	PILATES STUDIO ELIANE C		PILATES STUDIO ELIANE C		PILATES STUDIO ELIANE C	
7:15HS	STUDIO	STEP 30 TAMIREZ		STEP 30 TAMIREZ		STEP 30 TAMIREZ	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 TAMIREZ		BIKE 45 TAMIREZ		BIKE 45 TAMIREZ	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 TAMIREZ		PUMP 30 TAMIREZ		PUMP 30 TAMIREZ	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	PILATES STUDIO ELIANE C	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 TAMIREZ	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 TAMIREZ	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						BIKE 45 MATHEUS M
	STUDIO						FITDANCE 60 LUCAS
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 MATHEUS M
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 MATHEUS M
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA		
16:00HS	STUDIO		FITDANCE DANIEL		ZUMBA DANIEL		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA		
17:30HS	STUDIO	PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	ZUMBA THIAGO C		FITDANCE THIAGO C		FUNCIONAL 30 MATHEUS M	
	TATAME	BRINCADEIRAS DE RUA OSVALDO		BRINCADEIRAS DE RUA OSVALDO			
	PILATES		PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 MATHEUS M	
19:00HS	STUDIO					BIKE 45 MATHEUS M	
	TATAME	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	FITDANCE 60 LUCAS	
	PILATES		PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA		
19:30HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
	PILATES	PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE THIAGO C	FITDANCE LUCAS	ZUMBA THIAGO C	FITDANCE LUCAS		
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU ANDRÉ		JIU JITSU ANDRÉ			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO FERNANDA		PILATES STUDIO FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO PH		SERTANEJO PH			

■ LUTAS 
 ■ INTENSIDADE 
 ■ RESISTÊNCIA 
 ■ EQUILÍBRIO 
 ■ DANÇAS 
 ■ FORTALECIMENTO 
 ■ 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](http://www.pro3academia.com.br)  
 Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

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

Atualizado 26/03/2024



Unidade: 8  
Vila Prudente

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU ANDRÉ 90		JIU JITSU ANDRÉ 90		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIRES	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIRES	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 TAMIRES	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE		PILATES STUDIO 60 ELIANE		PILATES STUDIO 60 ELIANE	
7:15HS	STUDIO	STEP 30 TAMIRES		STEP 30 TAMIRES		STEP 30 TAMIRES	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 TAMIRES		BIKE 45 TAMIRES		BIKE 45 TAMIRES	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 TAMIRES		PUMP 30 TAMIRES		PUMP 30 TAMIRES	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 TAMIRES	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 TAMIRES	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 LUCAS
	SALA BIKE						BIKE 45 MATHEUS M
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 MATHEUS M
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 MATHEUS M
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		ZUMBA 60 DANIEL		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	STUDIO	PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	ZUMBA 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		FUNCIONAL 30 MATHEUS M	
	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA 60 OSVALDO		BRINCADEIRA DE RUA 60 OSVALDO			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 MATHEUS M	
19:00HS	STUDIO	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	FITDANCE 60 LUCAS	
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS	MUAY THAI 60 MARCELA	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		
	SALA BIKE					BIKE 45 MATHEUS M	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
19:30HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 LUCAS	ZUMBA 60 THIAGO C	FITDANCE 60 LUCAS		
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 90 ANDRÉ		JIU JITSU 90 ANDRÉ			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 PH		SERTANEJO 60 PH			

Unidade 1: Rua Dom Andres 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:  
Site: [www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br) Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

