

Atualizado 18/04/2024



Unidade: 9  
Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR	CIRCUITO 30 DESIREE	FUNCIONAL 30 VITOR	CIRCUITO 30 DESIREE	FUNCIONAL 30 VITOR	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
	SALA BIKE						
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 DESIREE	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 DESIREE	GAP 30 VITOR	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
	STUDIO		PILATES 30 DESIREE		PILATES 30 DESIREE		CIRCUITO 30 GUSTAVO
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
	STUDIO						PILATES 30 GUSTAVO
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 GUSTAVO
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO	HIIT 30 RODRIGO L	CIRCUITO 30 EDSON	HIIT 30 RODRIGO L	CIRCUITO 30 EDSON	HIIT 30 RAFAEL M	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
18:00HS	STUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 RODRIGO L	BARRIGA ZERO 30 EDSON	BRINCADEIRA DE RUA 60 RODRIGO L	BARRIGA ZERO 30 EDSON	LOCALIZADA 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	SALA BIKE						
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
	SALA BIKE						
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON	PILATES 30 RAFAEL M	
19:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 RODRIGO L	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 RODRIGO L	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JULIA V	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	STUDIO	PILATES 30 RODRIGO L		PILATES 30 RODRIGO L			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JULIA V	JUMP 30 EDSON	FITDANCE 60 JULIA V	JUMP 30 EDSON		
	SALA BIKE						
20:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 EDSON		FUNCIONAL 30 EDSON		
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 JORGE	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 JORGE	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

■ 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](http://www.pro3academia.com.br)

Segunda a Sexta: 05h30 às 23h00

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

Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR	CIRCUITO 30 DESIREE	FUNCIONAL 30 VITOR	CIRCUITO 30 DESIREE	FUNCIONAL 30 VITOR	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 DESIREE	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 DESIREE	GAP 30 VITOR	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
	STUDIO		PILATES 30 DESIREE		PILATES 30 DESIREE		CIRCUITO 30 GUSTAVO
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
	STUDIO						PILATES 30 GUSTAVO
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 GINTIA		YOGA 60 GINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 GUSTAVO
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO	HIIT 30 RODRIGO L	CIRCUITO 30 EDSON	HIIT 30 RODRIGO L	CIRCUITO 30 EDSON	HIIT 30 RAFAEL M	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
18:00HS	STUDIO	BRINCADEIRA DE RUA 60 RODRIGO L	BARRIGA ZERO 30 EDSON	BRINCADEIRA DE RUA 60 RODRIGO L	BARRIGA ZERO 30 EDSON	LOCALIZADA 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON	PILATES 30 RAFAEL M	
19:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 RODRIGO L	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 RODRIGO L	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JULIA V	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	STUDIO	PILATES 30 RODRIGO L		PILATES 30 RODRIGO L			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 RENATA		PILATES STUDIO 60 RENATA		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JULIA V	JUMP 30 EDSON	FITDANCE 60 JULIA V	JUMP 30 EDSON		
20:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 EDSON		FUNCIONAL 30 EDSON		
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 JORGE	MUAY THAI 60 Eduardo Lemes	JIU JITSU 90 JORGE	MUAY THAI 60 Eduardo Lemes		

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

Horário sujeito a alteração

|