

Atualizado 16/04/2024



Unidade:  
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 RODRIGO B.	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 RODRIGO B.	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 RODRIGO B.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MIDI		PILATES STUDIO 60 MIDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 RODRIGO B.	PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.	GLUTEO 30 RODRIGO B.	PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.	GLUTEO 30 RODRIGO B.	
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MIDI		BIKE 45 MIDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 RODRIGO B.		BIKE 45 RODRIGO B.		BIKE 45 RODRIGO B.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MIDI		PILATES STUDIO 60 MIDI			
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	YOGA 60 THALITA	LAMBAEROBICA 60 LEO	YOGA 60 THALITA		
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MIDI		JUMP 30 MIDI		
	PILATES	PILATES 30 RODRIGO B.		PILATES 30 RODRIGO B.			
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MIDI		ALONGAMENTO 30 MIDI		PILATES 30 STEFANI
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 STEFANI
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 STEFANI
11:30HS	FITDANCE						FITDANCE 60 MATHEUS
17:00HS	STUDIO					CIRCUITO 30 OSVALDO	
17:30HS	STUDIO	PILATES 30 LUCAS C.	CIRCUITO 30 OSVALDO	PILATES 30 LUCAS C.	CIRCUITO 30 OSVALDO	ALONGAMENTO 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
18:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 LUCAS C.		ALONGAMENTO 30 LUCAS C.			
	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.	BARRIGA ZERO 15 OSVALDO	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
	SALA BIKE						
	TATAME						
18:30HS	STUDIO	GLUTEO 30 LUCAS C.		GLUTEO 30 LUCAS C.		FITDANCE 60 THIAGO C.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 OSVALDO	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
19:15HS	STUDIO	HIIT 30 LUCAS C.		HIIT 30 LUCAS C.			
	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 LUCAS C.		LOCALIZADA 30 LUCAS C.		PILATES 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
	STUDIO		PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 LUCAS C.		BIKE 45 LUCAS C.			
	TATAME	JIU JTSU 90 FERNANDO		JIU JTSU 90 FERNANDO			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	HIIT 30 OSVALDO	LAMBAEROBICA 60 LEO	HIIT 30 OSVALDO		
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

LUTAS
INTENSIDADE
RESISTÊNCIA
QUILÍBRIO
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](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

Atualizado 16/04/2024



Unidade:  
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 RODRIGO B.	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 RODRIGO B.	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 RODRIGO B.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 RODRIGO B.	PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.	GLUTEO 30 RODRIGO B.	PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.	GLUTEO 30 RODRIGO B.	
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MÍDI		BIKE 45 MÍDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 RODRIGO B.		BIKE 45 RODRIGO B.		BIKE 45 RODRIGO B.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
	STUDIO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 THALITA	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 THALITA		
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MÍDI		JUMP 30 MÍDI		
	PILATES	PILATES 30 RODRIGO B.		PILATES 30 RODRIGO B.			
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		PILATES STUDIO 60 RODRIGO B.		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MÍDI		ALONGAMENTO 30 MÍDI		PILATES 30 STEFANI
10:00HS							BIKE 45 STEFANI
11:00HS							ALONGAMENTO 30 STEFANI
11:30HS							FITDANCE 60 MATHEUS
17:00HS	STUDIO					CIRCUITO 30 OSVALDO	
17:30HS	STUDIO	PILATES 30 LUCAS C.	CIRCUITO 30 OSVALDO	PILATES 30 LUCAS C.	CIRCUITO 30 OSVALDO	ALONGAMENTO 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
18:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 LUCAS C.		ALONGAMENTO 30 LUCAS C.			
	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.	BARRIGA ZERO 15 OSVALDO	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
	SALA BIKE						
	TATAME						
18:30HS	STUDIO	GLUTEO 30 LUCAS C.		GLUTEO 30 LUCAS C.		FITDANCE 60 THIAGO C	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 OSVALDO	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
19:15HS	STUDIO	HIIT 30 LUCAS C.		HIIT 30 LUCAS C.			
19:15HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 LUCAS C.		LOCALIZADA 30 LUCAS C.		PILATES 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA			
	STUDIO		PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 LUCAS C.		BIKE 45 LUCAS C.			
	TATAME	JIU JTSU 90 FERNANDO		JIU JTSU 90 FERNANDO			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		PILATES STUDIO 60 SAMANTHA		
	STUDIO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	HIIT 30 OSVALDO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	HIIT 30 OSVALDO		
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

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