

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15HS	SALA BIKE			BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA	
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO	LAMBAEROBICA 60 LEO	FITDANCE 60 THIAGO	LAMBAEROBICA 60 LEO	FITDANCE 60 THIAGO	
8:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 DANUBIA	
9:00HS	STUDIO	PUMP 30 DANUBIA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 DANUBIA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 DANUBIA	
9:30HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 DANUBIA	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 DANUBIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 THIAGO
10:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 DANUBIA		ALONGAMENTO 15 DANUBIA			
11:00HS	STUDIO						ZUMBA 45 THIAGO
	SALA BIKE						BIKE 45 OSVALDO
12:00HS	STUDIO						PILATES 45 OSVALDO
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
16:00HS	STUDIO						
16:30HS	STUDIO	HIIT 30 A. LEANDRO		HIIT 30 A. LEANDRO			
	SALA BIKE						
16:45HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 CAMILA		ALONGAMENTO 30 CAMILA		
17:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK		FITDANCE 60 THIAGO C	
17:15HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		
17:30HS	STUDIO	STEP 30 A. LEANDRO	GAP 30 CAMILA	STEP 30 A. LEANDRO	GAP 30 CAMILA		
18:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 A. LEANDRO	HIIT 45 CAMILA	FUNCIONAL 30 A. LEANDRO	HIIT 45 CAMILA	PILATES 45 RODRIGO L	
	SALA BIKE	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK		
18:30HS	STUDIO	JUMP 30 A. LEANDRO		JUMP 30 A. LEANDRO			
18:45HS	STUDIO		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		
19:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 A. LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	BIKE 45 A. LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	BIKE 45 RODRIGO L	
	STUDIO						
19:15HS	STUDIO		PILATES 45 DERICK		PILATES 45 DERICK		
19:45HS	STUDIO	PUMP 30 A. LEANDRO		PUMP 30 A. LEANDRO			
20:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C	BOXE 60 DANIEL	
20:15HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL			
21:00HS	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL		BOXE 60 DANIEL			

■ 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/  
 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 das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 12/03/2024



Unidade: 1  
Pq. São Jorge

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:15HS	SALA BIKE			BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA	
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	FITDANCE 60 THIAGO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	FITDANCE 60 THIAGO	
8:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 DANUBIA	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 DANUBIA	
9:00HS	STUDIO	PUMP 30 DANUBIA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 DANUBIA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 DANUBIA	
9:30HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 DANUBIA	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 DANUBIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 THIAGO
10:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 DANUBIA		ALONGAMENTO 15 DANUBIA			
11:00HS	STUDIO						ZUMBA 45 THIAGO
	SALA BIKE						BIKE 45 OSVALDO
12:00HS	STUDIO						PILATES 45 OSVALDO
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
16:00HS	STUDIO						
16:30HS	STUDIO	HIIT 30 A. LEANDRO		HIIT 30 A. LEANDRO			
	SALA BIKE						
16:45HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 CAMILA		ALONGAMENTO 30 CAMILA		
17:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK		FITDANCE 60 THIAGO C	
17:15HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		BARRIGA ZERO 15 CAMILA		
17:30HS	STUDIO	STEP 30 A. LEANDRO	GAP 30 CAMILA	STEP 30 A. LEANDRO	GAP 30 CAMILA		
18:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 A. LEANDRO	HIIT 45 CAMILA	FUNCIONAL 30 A. LEANDRO	HIIT 45 CAMILA	PILATES 45 RODRIGO L	
	SALA BIKE	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK	BIKE 45 DERICK	BIKE 30 DERICK		
18:30HS	STUDIO	JUMP 30 A. LEANDRO		JUMP 30 A. LEANDRO			
18:45HS	STUDIO		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		FUNCIONAL FIGHT 30 DERICK		
19:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 A. LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	BIKE 45 A. LEANDRO	BIKE 45 CAMILA	BIKE 45 RODRIGO L	
	STUDIO						
19:15HS	STUDIO		PILATES 45 DERICK		PILATES 45 DERICK		
19:45HS	STUDIO	PUMP 30 A. LEANDRO		PUMP 30 A. LEANDRO			
20:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO		FITDANCE 60 THIAGO	BOXE 60 DANIEL	
20:15HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL			
21:00HS	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL		BOXE 60 DANIEL			

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 06h00 às 23h00  
Sábado das 08h00 às 16h00  
Horário sujeito a alteração