

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
07:15HS	CROSSFIT		CROSS F. FIT 45 RENAN		CROSS F. FIT 45 RENAN		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
08:30HS	CROSSFIT	BARRIGA ZERO 15 HENRIQUE		BARRIGA ZERO 15 HENRIQUE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 RENAN		ALONGAMENTO 30 RENAN		
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
17:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
	CROSSFIT		CIRCUITO 30 GUILHERME L		CIRCUITO 30 GUILHERME L		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT						
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L	
20:00HS	CROSSFIT	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LIVIA		ALONGAMENTO 30 LIVIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			

■ 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 | Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

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

Horário sujeito a alteração

Atualizado 19/07/2024



Unidade:02
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
07:15HS	CROSSFIT		CROSS F. FIT 45 RENAN		CROSS F. FIT 45 RENAN		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
08:30HS	CROSSFIT	BARRIGA ZERO 15 HENRIQUE		BARRIGA ZERO 15 HENRIQUE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 RENAN		ALONGAMENTO 30 RENAN		
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
17:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
	CROSSFIT		CIRCUITO 30 GUILHERME L		CIRCUITO 30 GUILHERME L		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	CROSSFIT						
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	CROSSFIT	HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L		HIIT 30 GUILHERME L	
20:00HS	CROSSFIT	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA	FUNCIONAL 60 LIVIA	BARRIGA ZERO 30 LIVIA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	CROSSFIT		ALONGAMENTO 30 LIVIA		ALONGAMENTO 30 LIVIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			

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 Segunda a Sexta: 05h30 às 23h00
 Email: atendimento@pro3academia.com.br Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
 Horário sujeito a alteração