

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
6:30HS	TATAME	JIU JITSU 90 DIEGO A		JIU JITSU 90 DIEGO A			
7:00HS	STUDIO	CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO	
	SALA BIKE		BIKE 45 RODRIGO L		BIKE 45 RODRIGO L		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
7:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 CAUA		FITDANCE 60 CAUA		FITDANCE 60 CAUA	
7:45HS	STUDIO		ABS 15 RODRIGO L		ABS 15 RODRIGO L		
	SALA BIKE	BIKE 45 FABIO		BIKE 45 FABIO		BIKE 45 FABIO	
08:00HS	STUDIO		ZUMBA 60 DANIEL		ZUMBA 60 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE 30 RODRIGO L		BIKE 30 RODRIGO L		
8:45HS	STUDIO	PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 RODRIGO L		FUNCIONAL 30 RODRIGO L		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GUSTAVO		PILATES STUDIO 60 GUSTAVO		
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 FABIO		LOCALIZADA 30 FABIO		LOCALIZADA 30 FABIO	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 RODRIGO L		ALONGAMENTO 30 RODRIGO L		
10:00HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 DANIEL
11:00HS	STUDIO						PILATES 30 CIRO
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CIRO
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 ALEXANDRE T		YOGA 60 ALEXANDRE T			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:45HS	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP 45 CIRO		PUMP 45 CIRO	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL		ALONGAMENTO 30 CIRO	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
18:45HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE		RIKF 45 CIRO		RIKF 45 CIRO		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
19:15HS	TATAME		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		
19:30HS	STUDIO	GAP 30 DERICK		GAP 30 DERICK			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00HS	SALA BIKE	RIKF 30 DERICK		RIKF 30 DERICK			
	STUDIO		JUMP 45 CIRO		JUMP 45 CIRO		
	TATAME		JIU JITSU 90 ROGERINHO		JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
20:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
	TATAME	BOXE 60 GABRIEL		BOXE 60 GABRIEL			
20:45HS	STUDIO		PILATES 45 CIRO		PILATES 45 CIRO		
21:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO 60 ALEXANDRE L		SERTANEJO 60 ALEXANDRE L		

■ LUTAS 
 ■ INTENSIDADE 
 ■ RESISTÊNCIA 
 ■ EQUILÍBRIO 
 ■ ANÇAS 
 ■ 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)

Segunda a Sexta: 24h

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

Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horario sujeito a alteração

Atualizado 11/06/2024



Unidade 7: Alto da Mooca

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:30HS	TATAME	JIU JITSU DIEGO A 90		JIU JITSU DIEGO A 90			
7:00HS	STUDIO	CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30	
	SALA BIKE		BIKE RODRIGO L 45		BIKE RODRIGO L 45		
7:30HS	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
	TATAME		MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60	
	SALA BIKE		ABS RODRIGO L 15		ABS RODRIGO L 15		
08:00HS	STUDIO		ZUMBA DANIEL 60		ZUMBA DANIEL 60		
	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE RODRIGO L 30		BIKE RODRIGO L 30		
8:45HS	STUDIO	PILATES FABIO 30		PILATES FABIO 30		PILATES FABIO 30	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL RODRIGO L 30		FUNCIONAL RODRIGO L 30		
	PILATES		PILATES STUDIO GUSTAVO 60		PILATES STUDIO GUSTAVO 60		
9:15HS	STUDIO	LOCAI IZADA FABIO 30		LOCAI IZADA FABIO 30		LOCAI IZADA FABIO 30	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
9:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		
10:00HS	STUDIO		YOGA CINTIA 60		YOGA CINTIA 60		FITDANCE DANIEL 60
11:00HS	STUDIO						PILATES 30 CIRO
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CIRO
15:00HS	STUDIO	YOGA ALEXANDRE T 60		YOGA ALEXANDRE T 60			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	STUDIO DE PILATES DEBORA 60	
17H45	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP CIRO 45		PUMP CIRO 45		STUDIO DE PILATES DEBORA 60
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE DANIEL 60		FITDANCE DANIEL 60		ALONGAMENTO 30 CIRO	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		
18:45HS	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
	STUDIO		BARRIGA ZERO CIRO 15		BARRIGA ZERO CIRO 15		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE DANIEL 60		FITDANCE DANIEL 60	FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE		BIKE CIRO 45		BIKE CIRO 45		
	TATAME	MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60			
19:15HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
	TATAME		BRINC. DE RUA ROGERINHO 45		BRINC. DE RUA ROGERINHO 45		
19:30HS	STUDIO	GAP DERICK 30		GAP DERICK 30			
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
20:00HS	TATAME		JIU JITSU ROGERINHO 90		JIU JITSU ROGERINHO 90		
	STUDIO		JUMP CIRO 45		JUMP CIRO 45		
	SALA BIKE	BIKE DERICK 30		BIKE DERICK 30			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
	STUDIO	CIRCUITO DERICK 30		CIRCUITO DERICK 30			
20:45HS	TATAME	BOXE GABRIEL 60		BOXE GABRIEL 60			
	STUDIO		PILATES CIRO 45		PILATES CIRO 45		
21:00HS	STUDIO	PILATES DERICK 30		PILATES DERICK 30			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuíuti, 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

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00  
Horário sujeito a alteração