

Atualizado 03/09/2024



Unidade:
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 ALINE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MIDI		PILATES STUDIO 60 MIDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MIDI		BIKE 45 MIDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MIDI		PILATES STUDIO 60 MIDI			
	STUDIO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 ROBERVAL	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 ROBERVAL		
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MIDI		JUMP 30 MIDI		
	PILATES	PILATES 30 ALINE		PILATES 30 ALINE			
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	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
16:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:00HS	STUDIO					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA		STEP 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
18:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 CLAUDIA			
	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.	BARRIGA ZERO 15 OSVALDO	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
18:30HS	STUDIO	GLUTEO 30 CLAUDIA		GLUTEO 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 THIAGO C.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 OSVALDO	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO		JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO			
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		
19:15HS	STUDIO	HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA		PILATES 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
	STUDIO		HIIT 30 OSVALDO		HIIT 30 OSVALDO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 OSVALDO	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 OSVALDO		
	TATAME	JIU JTSU 90 FERNANDO		JIU JTSU 90 FERNANDO			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ FORÇA

Unidade Pq. São Jorge - Unidade Tatuapé - Unidade Metrô Tatuapé - Unidade Anália Franco - Unidade Jd. Anália Franco - Unidade Vila Carrão - Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade

Site: www.pro3academia.com.br

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 03/09/2024



Unidade:
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 ALINE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MÍDI		BIKE 45 MÍDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
	STUDIO	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 ROBERVAL	LAMBAERÓBICA 60 LEO	YOGA 60 ROBERVAL		
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MÍDI		JUMP 30 MÍDI		
	PILATES	PILATES 30 ALINE		PILATES 30 ALINE			
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MÍDI		ALONGAMENTO 30 MÍDI		PILATES 30 STEFANI
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 STEFANI
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 STEFANI
11:30HS	FITDANCE						FITDANCE 60 MATHEUS
16:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:00HS	STUDIO					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA		STEP 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
18:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 CLAUDIA			
	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.	BARRIGA ZERO 15 OSVALDO	
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
	STUDIO	GLUTEO 30 CLAUDIA		GLUTEO 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 THIAGO C.	
	SALA BIKE		BIKE 45 OSVALDO		BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 OSVALDO	
19:00HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO		JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO			
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		
19:15HS	STUDIO	HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		BARRIGA ZERO 15 OSVALDO		
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA		PILATES 30 OSVALDO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
	STUDIO		HIIT 30 OSVALDO		HIIT 30 OSVALDO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA		BIKE 45 CLAUDIA		PILATES 30 OSVALDO	
	TATAME	JIU JTSU 90 FERNANDO		JIU JTSU 90 FERNANDO			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		
	STUDIO	LAMBAERÓBICA 60 LEO		LAMBAERÓBICA 60 LEO			
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

Unidade Pq. São Jorge - Unidade Tatuapé - Unidade Metrô Tatuapé - Unidade Anália Franco - Unidade Jd. Anália Franco - Unidade Vila Carrão - Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
Domingos e feriados: 8h às 16h.
Horário sujeito a alteração