

Atualizado 30/08/2024



Unidade:  
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
08:30HS	CROSSFIT						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
10:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:30HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
16:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
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		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
20:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
21:00	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		

■ LUTAS   
 ■ INTENSIDADE   
 ■ RESISTÊNCIA   
 ■ EQUILÍBRIO   
 ■ FLEXIBILIDADES   
 ■ ANTIL   
 ■ 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](http://www.pro3academia.com.br)  
 Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 30/08/2024



Unidade:  
Tatuapé

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE		CROSS F. FIT 60 HENRIQUE	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
08:30HS	CROSSFIT						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
10:30HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
16:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA	
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		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
20:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
21:00	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		

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

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração