

Atualizado 11/09/2024



Unidade:  
Vila Carrão

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A. LEANDRO	AEROBOXE 30 VITOR B	GAP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 VITOR B	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	
7:15h	STUDIO					FUNCIONAL 45 CLAUDIA	
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					STEP 30 CLAUDIA	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	
	STUDIO			STEP 30 A. LEANDRO			
8:15h	STUDIO					ALONGAMENTO 30 CLAUDIA	
8:30h	STUDIO	STEP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 VITOR B		AEROBOX 30 VITOR B		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 VITOR B		GAP 30 VITOR B		PILATES 60 GUSTAVO
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 INGRIDI
09:30HS	STUDIO						
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 INGRIDI
	STUDIO						CIRCUITO 30 GUSTAVO
10:30H	STUDIO						ALONGAMENTO 30 GUSTAVO
11:00h	STUDIO						FORRO 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 RAFAEL M.	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 RAFAEL M.		
15:45h	STUDIO		GLÚTEO 15 RAFAEL M.		GLÚTEO 15 RAFAEL M.		
16:00h	STUDIO		PUMP 30 RAFAEL M.		PUMP 30 RAFAEL M.	ZUMBA 60 DANIEL	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 VITOR C		FUNCIONAL 30 VITOR C		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
18:30h	TATAME		BARRIGA ZERO 15 VITOR C		BARRIGA ZERO 15 VITOR C		
	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
19:00h	TATAME			FUNCIONAL KIDS 45 ANA LUIZA			
	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 VITOR C	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 VITOR C		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
19:15h	TATAME			BRINCADEIRA DE RUA 60 ANA LUIZA			
19:30h	STUDIO		JUMP 30 VITOR C		JUMP 30 VITOR C	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BALLET ADULTO 60 GIOVANNA A	YOGA 60 SHEILA	AEROBOXE 30 VITOR C		
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL			

■ LUTAS 
 ■ INTENSIDADE 
 ■ RESISTÊNCIA 
 ■ EQUILÍBRIO 
 ■ DANÇAS 
 ■ 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)

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 11/09/2024



Unidade:  
Vila Carrão

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A. LEANDRO	AEROBOXE 30 VITOR B	GAP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 VITOR B	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
7:15h	STUDIO					FUNCIONAL 45 CLAUDIA	
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					STEP 30 CLAUDIA	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	
	STUDIO			STEP 30 A. LEANDRO			
8:15h	STUDIO					ALONGAMENTO 30 CLAUDIA	
8:30h	STUDIO	STEP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 VITOR B		AEROBOX 30 VITOR B		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 VITOR B		GAP 30 VITOR B		PILATES 60 GUSTAVO
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 INGRIDI
09:30HS	STUDIO						
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENICE	PILATES STUDIO 60 INGRIDI
	STUDIO						CIRCUITO 30 GUSTAVO
10:30H	STUDIO						ALONGAMENTO 30 GUSTAVO
11:00h	STUDIO						FORRO 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 RAFAEL M.	YOGA 60 SHEILA	PILATES 45 RAFAEL M.		
15:45h	STUDIO		GLÚTEO 15 RAFAEL M.		GLÚTEO 15 RAFAEL M.		
16:00h	STUDIO		PUMP 30 RAFAEL M.		PUMP 30 RAFAEL M.	ZUMBA 60 DANIEL	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 VITOR C		FUNCIONAL 30 VITOR C		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME		BARRIGA ZERO 15 VITOR C		BARRIGA ZERO 15 VITOR C		
18:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
	TATAME			FUNCIONAL KIDS 45 ANA LUIZA			
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 VITOR C	FITDANCE 60 GUILHERME	STEP 30 VITOR C		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA 60 ANA LUIZA	BALLET INFANTIL 60 GIOVANNA A				
19:15h	TATAME			BRINCADEIRA DE RUA 60 ANA LUIZA			
19:30h	STUDIO		JUMP 30 VITOR C		JUMP 30 VITOR C	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BALLET ADULTO 60 GIOVANNA A	YOGA 60 SHEILA	AEROBOXE 30 VITOR C		
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL			

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)

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

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

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração