

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
6:30HS	TATAME	JIU JITSU MARCELO P 90		JIU JITSU MARCELO P 90			
7:00HS	STUDIO	CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30	
	SALA BIKE		BIKE RODRIGO L 45		BIKE RODRIGO L 45		
	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
7:30HS	TATAME		MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60		
	STUDIO	FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60	
7:45HS	STUDIO		ABS RODRIGO L 15		ABS RODRIGO L 15		
	SALA BIKE	BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45	
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	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		
10:00HS	STUDIO		YOGA CINTIA 60		YOGA CINTIA 60		FITDANCE JEAN 60
11:00HS	STUDIO						PILATES CIRO 30
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO CIRO 30
15:00HS	STUDIO	YOGA ROBERVAL 60		YOGA ROBERVAL 60			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:45HS	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP CLAUDIA 45		PUMP CLAUDIA 45	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE FELIPE 60		FITDANCE FELIPE 60		ALONGAMENTO CIRO 30	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
18:45HS	STUDIO		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE DANIEL 60		FITDANCE DANIEL 60	FITDANCE HANNA 60	
	SALA BIKE		RIKF CLAUDIA 45		RIKF CLAUDIA 45		
	TATAME	MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60			
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
19:15HS	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	SALA BIKE	RIKF DERICK 30		RIKF DERICK 30			
	STUDIO		JUMP CLAUDIA 45		JUMP CLAUDIA 45		
	TATAME		JIU JITSU ROGERINHO 90		JIU JITSU ROGERINHO 90		
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
20:30HS	STUDIO	CIRCUITO DERICK 30		CIRCUITO DERICK 30			
	TATAME	BOXE GABRIEL 60		BOXE GABRIEL 60			
20:45HS	STUDIO		STEP CLAUDIA 30		STEP CLAUDIA 30		
21:00HS	STUDIO	PILATES DERICK 30		PILATES DERICK 30			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ ANÇAS
 ■ 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

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.
Domingos e feriados: 8h às 16h.
Horário sujeito a alteração

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
6:30HS	TATAME	JIU JITSU MARCELO P 90		JIU JITSU MARCELO P 90			
7:00HS	STUDIO	CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30	
	SALA BIKE		BIKE RODRIGO L 45		BIKE RODRIGO L 45		
	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
7:30HS	TATAME		MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60		
	STUDIO	FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60		FITDANCE CAUA 60	
7:45HS	STUDIO		ABS RODRIGO L 15		ABS RODRIGO L 15		
	SALA BIKE	BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45	
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	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		ALONGAMENTO RODRIGO L 30		
10:00HS	STUDIO		YOGA CINTIA 60		YOGA CINTIA 60		FITDANCE JEAN 60
11:00HS	STUDIO						PILATES 30 CIRO
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CIRO
15:00HS	STUDIO	YOGA ROBERVAL 60		YOGA ROBERVAL 60			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:45HS	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP CLAUDIA 45		PUMP CLAUDIA 45	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE FELIPE 60		FITDANCE FELIPE 60		ALONGAMENTO 30 CIRO	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
18:45HS	STUDIO		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE DANIEL 60		FITDANCE DANIEL 60	FITDANCE HANNA 60	
	SALA BIKE		RIKF CLAUDIA 45		RIKF CLAUDIA 45		
	TATAME	MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60			
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
19:15HS	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	SALA BIKE	RIKF DERICK 30		RIKF DERICK 30			
	STUDIO		JUMP CLAUDIA 45		JUMP CLAUDIA 45		
	TATAME		JIU JITSU ROGERINHO 90		JIU JITSU ROGERINHO 90		
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
20:30HS	STUDIO	CIRCUITO DERICK 30		CIRCUITO DERICK 30			
	TATAME	BOXE GABRIEL 60		BOXE GABRIEL 60			
20:45HS	STUDIO		STEP CLAUDIA 30		STEP CLAUDIA 30		
21:00HS	STUDIO	PILATES DERICK 30		PILATES DERICK 30			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		

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

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.
Domingos e feriados: 8h às 16h.
Horário sujeito a alteração