

Atualizado 06/09/2024


GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

Unidade:
Vila Prudente

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 CARLOS		STEP 30 CARLOS		STEP 30 CARLOS	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 CARLOS		BIKE 45 CARLOS		BIKE 45 CARLOS	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 CARLOS		PUMP 30 CARLOS		PUMP 30 CARLOS	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CARLOS	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 CARLOS	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						BIKE 45 MATHEUS M
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 MATHEUS M
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 MATHEUS M
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		ZUMBA 60 DANIEL		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	ZUMBA 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		FUNCIONAL 30 MATHEUS M	
	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 MATHEUS M	
19:00HS	STUDIO					BIKE 45 MATHEUS M	
		GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	FITDANCE 60 LUCAS	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
19:30HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATHEUS SAMPAIO	ZUMBA 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATHEUS SAMPAIO		
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 60 WILL R		JIU JITSU 60 WILL R			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 PH		SERTANEJO 60 PH			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ FLEXIBILIDADE
 ■ EQUIPADO
 ■ DANCE
 ■ 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

Atualizado 06/09/2024



Unidade:
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 CARLOS	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 CARLOS		STEP 30 CARLOS		STEP 30 CARLOS	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 CARLOS		BIKE 45 CARLOS		BIKE 45 CARLOS	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 CARLOS		PUMP 30 CARLOS		PUMP 30 CARLOS	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 CARLOS	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CARLOS	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 CARLOS	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						BIKE 45 MATHEUS M
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 MATHEUS M
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 MATHEUS M
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		71 IMRA 60 DANIEL		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	PILATES 30 OSVALDO		PILATES 30 OSVALDO			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	71 IMRA 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		FUNCIONAL 30 MATHEUS M	
	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 MATHEUS M	
19:00HS	STUDIO					BIKE 45 MATHEUS M	
		GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	GLÚTEO 30 OSVALDO	JUMP 30 LEANDRO V	FITDANCE 60 LUCAS	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		
	TATAME	MUAY THAI MARCELA		MUAY THAI MARCELA			
19:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 OSVALDO	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATHEUS SAMPAIO	ZUMBA 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATHEUS SAMPAIO		
	SALA BIKE	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 OSVALDO	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU WILL R		JIU JITSU WILL R			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 PH		SERTANEJO 60 PH			

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00