

Atualizado 03/09/2024



Unidade: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		JUMP 30 CINTHIA		JUMP 30 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI	
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILHERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI	
8:30HS	PILATES						
	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	STEP 30 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	STEP 30 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI			
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE	PILATES 60 CINTHIA	YOGA 60 JAQUELINE	PILATES 60 CINTHIA	YOGA 60 CINTIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
12:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 FABIO
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE		
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO					GLUTEO 30 CLAUDIA	
16:15HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA		PILATES 45 DANUBIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 A LEANDRO		BIKE 45 A LEANDRO		
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 TALITA		FITDANCE 60 TALITA	BIKE 45 CLAUDIA	
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME	CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
17:15HS	STUDIO					PILATES 30 CLAUDIA	
17:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 DANUBIA	BALLET INFANTIL 60 GABRIELA	LOCALIZADA 30 DANUBIA	BALLET INFANTIL 60 GABRIELA		
17:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 15 CLAUDIA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		SERTANEJO 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 ERIC		YOGA INFANTIL CINTHIA	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
18:15HS	SALA BIKE					BIKE 30 CLAUDIA	
18:30HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE					CORRIDA 60 CLAUDIA	
19:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 INGRIDI	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME	JIU JITSU 60 SACI				JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19H15HS	STUDIO	PUMP 45 DANUBIA		PUMP 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
19:30HS	STUDIO		HIIT 30 MARCELO		HIIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
20:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI			
	STUDIO		BOXE 60 CARLO RATO		BOXE 60 CARLO RATO		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BULL		MUAY THAI 60 BULL			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 MATHEUS	FITDANCE 60 DANIEL		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ CAS
 ■ 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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Atualizado 03/09/2024



Unidade: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		JUMP 30 CINTHIA		JUMP 30 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI	
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILI HERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILI HERME	FITDANCE 60 THIAGO	FITDANCE 60 GUILI HERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI	
8:30HS	PILATES						
	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	STEP 30 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	STEP 30 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI			
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE	PILATES 60 CINTHIA	YOGA 60 JAQUELINE	PILATES 60 CINTHIA	YOGA 60 CINTIA	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
12:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 FABIO
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE		
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO					GLUTEO 30 CLAUDIA	
16:15HS	STUDIO	PILATES 45 DANUBIA		PILATES 45 DANUBIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 A. LEANDRO		BIKE 45 A. LEANDRO		
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 TALITA		FITDANCE 60 TALITA	BIKE 45 CLAUDIA	
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME	CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
17:15HS	STUDIO					PILATES 30 CLAUDIA	
17:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 DANUBIA	BALLET INFANTIL 60 GABRIELA	LOCALIZADA 30 DANUBIA	BALLET INFANTIL 60 GABRIELA		
17:45HS	STUDIO					ALONGAMENTO 15 CLAUDIA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		SERTANEJO 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 ERIC		YOGA INFANTIL CINTHIA	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
18:15HS	SALA BIKE					BIKE 30 CLAUDIA	
18:30HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		BARRIGA ZERO 15 MARCELO		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE					CORRIDA 60 CLAUDIA	
19:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI	PILATES STUDIO 60	PILATES STUDIO 60 INGRIDI	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		
	TATAME	JIU JITSU 60 SAGI				JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19H15HS	STUDIO	PUMP 45 DANUBIA		PUMP 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
19:30HS	STUDIO		HIIT 30 MARCELO		HIIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
20:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 INGRIDI		PILATES STUDIO 60 INGRIDI			
	STUDIO		BOXE 60 CARLO RATO		BOXE 60 CARLO RATO		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BULL		MUAY THAI 60 BULL			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 MATHEUS	FITDANCE 60 DANIEL		

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.

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
7:45HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
8:30HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45	INFANTIL FELIPE R. 45	BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45	INFANTIL FELIPE R. 45		
10:00HS	PISCINA	INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		
16:15HS	PISCINA	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	
17:00HS	PISCINA	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	BEBÊ I, II E III JAINARA ARAÚJO 45	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	BEBÊ I, II E III JAINARA ARAÚJO 45	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	BEBÊ III/INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	BEBÊ III/INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	INFANTIL JAINARA ARAÚJO 45	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	HIDROGINÁSTICA JAINARA ARAÚJO 45	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45	HIDROGINÁSTICA JAINARA ARAÚJO 45	
20:00HS	PISCINA	ADULTO JAINARA ARAÚJO 45		ADULTO JAINARA ARAÚJO 45			
20:45HS	PISCINA		ADULTO JAINARA ARAÚJO 45		ADULTO JAINARA ARAÚJO 45		

BEBÊ III
 INFANTIL
 ADULTO
 HIDROGINÁSTICA

		SSA	
		SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h
 Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 18/06/2024



Unidade: Jd
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
8:30HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I,II,III 45 FELIPE R.	INFANTIL 45 FELIPE R.	BEBÊ I,II,III 45 FELIPE R.	INFANTIL 45 FELIPE R.		
10:00HS	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		
16:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	
17:00HS	PISCINA	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	BEBE I,II E III 45 JAINARA ARAÚJO	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	BEBE I,II E III 45 JAINARA ARAÚJO	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	BEBE III/INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	BEBE III/INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	INFANTIL 45 JAINARA ARAÚJO	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	HIDROGINÁSTICA 45 JAINARA ARAÚJO	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO	HIDROGINÁSTICA 45 JAINARA ARAÚJO	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO		ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO			
20:45HS	PISCINA		ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO		ADULTO 45 JAINARA ARAÚJO		

		SSA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	
		SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA	
		Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.	

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00
Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
Horário sujeito a alteração