

Atualizado 01/10/2024



Unidade:
Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 VITOR	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 VITOR	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
	SALA BIKE						
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	GAP 30 VITOR	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
	STUDIO		PILATES 30 CLAUDIA		PILATES 30 CLAUDIA		CIRCUITO 30 DANIEL
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
18:00HS	STUDIO	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO	BARRIGA ZERO 30 EDSON	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO	BARRIGA ZERO 30 EDSON	LOCALIZADA 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	SALA BIKE						
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON	PILATES 30 RAFAEL M	
19:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MATHEUS M	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 MATHEUS M	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JULIA V	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	STUDIO	PILATES 30 MATHEUS M		PILATES 30 MATHEUS M			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JULIA V		FITDANCE 60 JULIA V			
	STUDIO		JUMP 30 EDSON		JUMP 30 EDSON		
20:30HS	STUDIO				FUNCIONAL 30 EDSON		
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ CORRIDA

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.
Horário sujeito a alteração

Atualizado 01/10/2024



Unidade:
Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 VITOR	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 VITOR	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 VITOR	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
	SALA BIKE						
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	LOCALIZADA 30 VITOR	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	GAP 30 VITOR	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE			
	STUDIO		PILATES 30 CLAUDIA		PILATES 30 CLAUDIA		CIRCUITO 30 DANIEL
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR		ALONGAMENTO 30 VITOR	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
18:00HS	STUDIO	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO	BARRIGA ZERO 30 EDSON	JIU JITSU INFANTIL 60 BRUNO	BARRIGA ZERO 30 EDSON	LOCALIZADA 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	SALA BIKE						
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON	PILATES 30 RAFAEL M	
19:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MATHEUS M	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 MATHEUS M	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JULIA V	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	STUDIO	PILATES 30 MATHEUS M		PILATES 30 MATHEUS M			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		PILATES STUDIO 60 JAQUELINE		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JULIA V		FITDANCE 60 JULIA V			
	STUDIO		JUMP 30 EDSON		JUMP 30 EDSON		
20:30HS	STUDIO				FUNCIONAL 30 EDSON		
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

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.
Horário sujeito a alteração