

Atualizado 01/11//2024



Unidade 11:  
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIOS | SALA      | SEG                                | TER                            | QUA                                | QUI                            | SEX                            | SAB                    |
|----------|-----------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 7:00HS   | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>ANDRE              | GLÚTEO 30<br>DEIZE             | FUNCIONAL 30<br>ANDRE              | GLÚTEO 30<br>DEIZE             | JUMP 30<br>ANDRE               |                        |
|          | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
| 07:30HS  | STUDIO    | BARRIGA ZERO 15<br>ANDRE           | JUMP 30<br>DEIZE               | BARRIGA ZERO 15<br>ANDRE           | JUMP 30<br>DEIZE               |                                |                        |
| 7:45HS   | STUDIO    | FITDANCE 60<br>MATHEUS S           |                                | FITDANCE 60<br>MATHEUS S           |                                |                                |                        |
|          | SALA BIKE | BIKE 45<br>ANDRE                   |                                | BIKE 45<br>ANDRE                   |                                | BIKE 45<br>ANDRE               |                        |
| 08:00HS  | SALA BIKE |                                    | BIKE 45<br>DEIZE               |                                    | BIKE 45<br>DEIZE               |                                |                        |
|          | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
| 08:30HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | CIRCUITO 30<br>ANDRE           |                        |
| 8:45HS   | STUDIO    | PUMP 30<br>ANDRE                   |                                | PUMP 30<br>ANDRE                   |                                |                                |                        |
| 9:00HS   | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
|          | STUDIO    |                                    | PILATES 30<br>DEIZE            |                                    | PILATES 30<br>DEIZE            | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE        | CIRCUITO 30<br>EDGAR   |
| 9:15HS   | STUDIO    | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE            |                                | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE            |                                |                                |                        |
| 9:30HS   | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | LOCALIZADA 30<br>EDGAR |
| 10:00 HS | SALA BIKE |                                    |                                |                                    |                                |                                | BIKE 45<br>EDGAR       |
|          | STUDIO    |                                    | YOGA 60<br>CLAUDIO             |                                    | YOGA 60<br>CLAUDIO             |                                |                        |
| 10:30 HS | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | YOGA 60<br>GIULIANA            |                        |
| 10:45 HS | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | FITDANCE 60<br>HANNA   |
| 11:45HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | YOGA 60<br>LORRAINE    |
| 15:00HS  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>JEAN                |                                | FITDANCE 60<br>JEAN                |                                |                                |                        |
| 16:00 HS | STUDIO    | YOGA 60<br>CLAUDIO                 |                                | YOGA 60<br>CLAUDIO                 |                                |                                |                        |
| 17:00HS  | STUDIO    |                                    | FUNCIONAL 30<br>LATINO         |                                    | FUNCIONAL 30<br>LATINO         |                                |                        |
| 17:30HS  | STUDIO    |                                    | GLÚTEO 30<br>LATINO            |                                    | GLÚTEO 30<br>LATINO            |                                |                        |
| 18:00HS  | STUDIO    | GAP 30<br>VITOR V                  | PUMP 30<br>LATINO              | GAP 30<br>VITOR V                  | PUMP 30<br>LATINO              |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
| 18:30HS  | STUDIO    | JIU-JITSU INFANTIL 60<br>ROGERINHO |                                | JIU-JITSU INFANTIL 60<br>ROGERINHO |                                |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | PILATES 30<br>LATINO           |                                    | PILATES 30<br>LATINO           | BRINCADEIRA DE RUA 60<br>ALINE |                        |
| 19:00HS  | STUDIO    |                                    | JUMP 30<br>LATINO              |                                    | JUMP 30<br>LATINO              |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
|          | SALA BIKE |                                    |                                |                                    |                                |                                |                        |
| 19:30HS  | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>VITOR V             | FORRÓ 60<br>VALDEMI R          | CIRCUITO 30<br>VITOR V             | SERTANEJO 60<br>VALDEMI R      | CIRCUITO 30<br>ALINE           |                        |
|          | SALA BIKE |                                    | BIKE 45<br>LATINO              |                                    | BIKE 45<br>LATINO              |                                |                        |
| 20:00HS  | SALA BIKE | BIKE 45<br>VITOR V                 |                                | BIKE 45<br>VITOR V                 |                                | BIKE 45<br>ALINE               |                        |
|          | STUDIO    | FITDANCE 60<br>SAMANTHA            |                                | FITDANCE 60<br>SAMANTHA            |                                |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
| 20:30HS  | STUDIO    |                                    | ALONGAMENTO 30<br>LATINO       |                                    | ALONGAMENTO 30<br>LATINO       |                                |                        |
| 20:45HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | ALONGAMENTO 15<br>ALINE        |                        |
| 21:00HS  | STUDIO    | MUAI THAY 60<br>ANDRE C            | JIU JITSU 90<br>MARCELO P      | MUAI THAY 60<br>ANDRE C            | JIU JITSU 90<br>MARCELO P      |                                |                        |

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ QUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ PRÇA

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

Atualizado 01/11/2024



Unidade 11:  
Belenzinho

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

| HORÁRIOS | SALA      | SEG                                | TER                            | QUA                                | QUI                            | SEX                            | SAB                    |
|----------|-----------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 7:00HS   | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>ANDRE              | GLÚTEO 30<br>DEIZE             | FUNCIONAL 30<br>ANDRE              | GLÚTEO 30<br>DEIZE             | JUMP 30<br>ANDRE               |                        |
|          | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
| 07:30HS  | STUDIO    | BARRIGA ZERO 15<br>ANDRE           | JUMP 30<br>DEIZE               | BARRIGA ZERO 15<br>ANDRE           | JUMP 30<br>DEIZE               |                                |                        |
| 7:45HS   | STUDIO    | FITDANCE 60<br>MATHEUS S           |                                | FITDANCE 60<br>MATHEUS S           |                                |                                |                        |
|          | SALA BIKE | BIKE 45<br>ANDRE                   |                                | BIKE 45<br>ANDRE                   |                                | BIKE 45<br>ANDRE               |                        |
| 08:00HS  | SALA BIKE |                                    | BIKE 45<br>DEIZE               |                                    | BIKE 45<br>DEIZE               |                                |                        |
|          | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
| 08:30HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | CIRCUITO 30<br>ANDRE           |                        |
| 8:45HS   | STUDIO    | PUMP 30<br>ANDRE                   |                                | PUMP 30<br>ANDRE                   |                                |                                |                        |
| 9:00HS   | PILATES   | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE     |                                | STUDIO DE PILATES 60<br>SIMONE |                        |
|          | STUDIO    |                                    | PILATES 30<br>DEIZE            |                                    | PILATES 30<br>DEIZE            | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE        | CIRCUITO 30<br>EDGAR   |
| 9:15HS   | STUDIO    | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE            |                                | ALONGAMENTO 30<br>ANDRE            |                                |                                |                        |
| 9:30HS   | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | LOCALIZADA 30<br>EDGAR |
| 10:00 HS | SALA BIKE |                                    |                                |                                    |                                |                                | BIKE 45<br>EDGAR       |
|          | STUDIO    |                                    | YOGA 60<br>CLAUDIO             |                                    | YOGA 60<br>CLAUDIO             |                                |                        |
| 10:30 HS | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | YOGA 60<br>GIULIANA            |                        |
| 10:45 HS | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | FITDANCE 60<br>HANNA   |
| 11:45HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                |                                | YOGA 60<br>LORRAINE    |
| 15:00HS  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>JEAN                |                                | FITDANCE 60<br>JEAN                |                                |                                |                        |
| 16:00 HS | STUDIO    | YOGA 60<br>CLAUDIO                 |                                | YOGA 60<br>CLAUDIO                 |                                |                                |                        |
| 17:00HS  | STUDIO    |                                    | FUNCIONAL 30<br>LATINO         |                                    | FUNCIONAL 30<br>LATINO         |                                |                        |
| 17:30HS  | STUDIO    |                                    | GLÚTEO 30<br>LATINO            |                                    | GLÚTEO 30<br>LATINO            |                                |                        |
| 18:00HS  | STUDIO    | GAP 30<br>VITOR V                  | PUMP 30<br>LATINO              | GAP 30<br>VITOR V                  | PUMP 30<br>LATINO              |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
| 18:30HS  | STUDIO    | JIU-JITSU INFANTIL 60<br>ROGERINHO |                                | JIU-JITSU INFANTIL 60<br>ROGERINHO |                                |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | PILATES 30<br>LATINO           |                                    | PILATES 30<br>LATINO           | BRINCADEIRA DE RUA 60<br>ALINE |                        |
| 19:00HS  | STUDIO    |                                    | JUMP 30<br>LATINO              |                                    | JUMP 30<br>LATINO              |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
|          | SALA BIKE |                                    |                                |                                    |                                |                                |                        |
| 19:30HS  | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>VITOR V             | FORRÓ 60<br>VALDEMIR           | CIRCUITO 30<br>VITOR V             | SERTANEJO 60<br>VALDEMIR       | CIRCUITO 30<br>ALINE           |                        |
|          | SALA BIKE |                                    | BIKE 45<br>LATINO              |                                    | BIKE 45<br>LATINO              |                                |                        |
| 20:00HS  | SALA BIKE | BIKE 45<br>VITOR V                 |                                | BIKE 45<br>VITOR V                 |                                | BIKE 45<br>ALINE               |                        |
|          | STUDIO    | FITDANCE 60<br>SAMANTHA            |                                | FITDANCE 60<br>SAMANTHA            |                                |                                |                        |
|          | PILATES   |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                    | STUDIO DE PILATES 60<br>THAYSA |                                |                        |
| 20:30HS  | STUDIO    |                                    | ALONGAMENTO 30<br>LATINO       |                                    | ALONGAMENTO 30<br>LATINO       |                                |                        |
| 20:45HS  | STUDIO    |                                    |                                |                                    |                                | ALONGAMENTO 15<br>ALINE        |                        |
| 21:00HS  | STUDIO    | MUAI THAY 60<br>ANDRE C            | JIU JITSU 90<br>MARCELO P      | MUAI THAY 60<br>ANDRE C            | JIU JITSU 90<br>MARCELO P      |                                |                        |

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