

Atualizado 05/11/2024



Unidade 12:  
LIBERDADE

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 EDGAR	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 EDGAR	JUMP 30 EDSON	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON	
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 EDGAR	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 EDGAR		
08:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 EDGAR		BIKE 45 EDGAR		
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
8:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON	
9:00HS	STUDIO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 EDGAR	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 EDGAR	PILATES 30 EDSON	
9:30HS	BIKE						BIKE 45 RENAN
	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE		YOGA 60 LORRAINE			
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
10:30 HS	STUDIO					PILATES 30 RENAN	
11:00HS	STUDIO					ALONGAMENTO 30 RENAN	
11:30HS	STUDIO					FITDANCE 60 LUCAS	
17:00HS	STUDIO	STEP 30 VITOR C	CIRCUITO 30 RAPHAELA	STEP 30 VITOR C	CIRCUITO 30 RAPHAELA	FUNCIONAL 30 VITOR V	
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 RAPHAELA	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 RAPHAELA	LOCALIZADA 30 VITOR V	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA		
	BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR V	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
18:30HS	STUDIO		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
	SALA BIKE		BIKE 45 CARLOS		BIKE 45 CARLOS		
19H30	STUDIO	JUMP 30 VITOR C		JUMP 30 VITOR C			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA		
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
	SALA BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M		

■ LUTAS  
 ■ INTENSIDADE  
 ■ RESISTÊNCIA  
 ■ EQUILÍBRIO  
 ■ DANÇAS  
 ■ ANTIL  
 ■ FORÇA

Unidade Pq. Sao Jorge - Unidade Tatuape - Unidade Metro Tatuape - Unidade Analia Franco - Unidade Jd. Analia Franco - Unidade Vila Carrao - Unidade Aito da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade  
 Site: [www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br) De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 05/11/2024



Unidade 12:  
LIBERDADE

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 EDGAR	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 EDGAR	JUMP 30 EDSON	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON	
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
08:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 EDGAR	FITDANCE 60 JEAN	LOCALIZADA 30 EDGAR		
	SALA BIKE		BIKE 45 EDGAR		BIKE 45 EDGAR		
08:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON	
9:00HS	STUDIO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 EDGAR	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 EDGAR	PILATES 30 EDSON	
9:30HS	BIKE						BIKE 45 RENAN
	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE		YOGA 60 LORRAINE			
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
10:30 HS	STUDIO						PILATES 30 RENAN
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 RENAN
11:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 LUCAS
17:00HS	STUDIO	STEP 30 VITOR C	CIRCUITO 30 RAPHAELA	STEP 30 VITOR C	CIRCUITO 30 RAPHAELA	FUNCIONAL 30 VITOR V	
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 RAPHAELA	BARRIGA ZERO 30 VITOR C	Glúteo 30 RAPHAELA	LOCALIZADA 30 VITOR V	
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA		
	BIKE	BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR C		BIKE 45 VITOR V	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
18:30HS			LOCALIZADA 30 RAPHAELA		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA	PILATES DE STUDIO 60 ELIZANDRA	PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
	SALA BIKE		BIKE 45 RAPHAELA		BIKE 45 RAPHAELA		
19H30	STUDIO	JUMP 30 VITOR C		JUMP 30 VITOR C			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA		
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		PILATES DE STUDIO 60 VALDINEIA		
	SALA BIKE	RIKF 45 VITOR C		RIKF 45 VITOR C			
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M	MUAY THAI 60 GUILHERME V	JIU JITSU 90 EDUARDO M		

Unidade Pq. Sao Jorge - Unidade Tatuape - Unidade Metro Tatuape - Unidade Anália Franco - Unidade Jd. Anália Franco - Unidade Vila Carrao - Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade  
De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Site: [www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br)  
Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração