

Atualizado 01/11/2024



Unidade 4:  
Anália Franco

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	
	SALA BIKE	BIKE 45 DEBORA		BIKE 45 DEBORA		BIKE 45 RAFAEL M	
	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
8:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		PILATES 30 RENAN		PILATES 30 RENAN		
8:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	ABS 15 DEBORA	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 DEBORA	CIRCUITO 30 RENAN	PILATES 30 RAFAEL M	
8:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 DEBORA		ALONGAMENTO 15 DEBORA			
09:00HS	PILATES	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	
	STUDIO	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
09:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
10:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
15:00HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00HS	STUDIO		YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
	STUDIO	BOXE 60 DANIEL	SERTANEJO 60 VAI	BOXE 60 DANIEL	FORRO 60 VAI		
17:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		JUMP 30 BIANCA	
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 BIANCA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	
18:30HS	STUDIO		PUMP 30 BIANCA		PUMP 30 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 45 MARILIO	PILATES 60 ALINE	FUNCIONAL 45 MARILIO	PILATES 60 ALINE		
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 FERNANDO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
20:45HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 MARILIO		BARRIGA ZERO 15 MARILIO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 FELIPE	FITDANCE 60 GUILHERME		

■ LUTAS  
 ■ INTENSIDADE  
 ■ RESISTÊNCIA  
 ■ JILÍBRIO  
 ■ NÇAS  
 ■ ANTIL  
 ■ 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](http://www.pro3academia.com.br)  
 Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.  
 Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 01/11/2024



Unidade 4:  
Anália Franco

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	
	SALA BIKE	BIKE 45 DEBORA		BIKE 45 DEBORA		BIKE 45 RAFAEL M	
	STUDIO					FITDANCE 60 JEAN	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:00HS	STUDIO		PILATES 30 RENAN		PILATES 30 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
08:30HS	STUDIO	ABS 15 DEBORA	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 DEBORA	CIRCUITO 30 RENAN	PILATES 30 RAFAEL M	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 DEBORA		ALONGAMENTO 15 DEBORA			
09:00HS	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
09:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAI
10:00HS	SALA BIKE						BIKE 45 FABIO
10:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
11:45HS	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
15:00HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00HS	STUDIO		YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
	STUDIO	BOXE 60 DANIEL	SERTANEJO 60 VAI	BOXE 60 DANIEL	FORRO 60 VAI		
17:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C		JUMP 30 BIANCA	
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 BIANCA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	
18:30HS	STUDIO		PUMP 30 BIANCA		PUMP 30 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE	BIKE 45 BIANCA	BIKE 45 ALINE		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 45 MARILIO	PILATES 60 ALINE	FUNCIONAL 45 MARILIO	PILATES 60 ALINE		
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 FERNANDO		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 AICHA		PILATES STUDIO 60 AICHA		
20:45HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 MARILIO		BARRIGA ZERO 15 MARILIO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 FELIPE	FITDANCE 60 GUILHERME		

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)

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