

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P			
	STUDIO	CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO		CIRCUITO 30 FABIO	
	SALA BIKE		BIKE 45 JESSICA		BIKE 45 JESSICA		
7:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
	SALA BIKE	BIKE 45 FABIO	ABS 15 JESSICA	BIKE 45 FABIO	ABS 15 JESSICA	BIKE 45 FABIO	
08:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 MATHEUS		FITDANCE 60 MATHEUS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE 30 JESSICA		BIKE 30 JESSICA		
8:45HS	STUDIO	PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO		PILATES 30 FABIO	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 JESSICA		FUNCIONAL 30 JESSICA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	PILATES STUDIO 60 GUSTAVO	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 FABIO		LOCALIZADA 30 FABIO		LOCALIZADA 30 FABIO	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 JESSICA		ALONGAMENTO 30 JESSICA		
10:00HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 JEAN
11:00HS	STUDIO						PILATES 30 CIRO
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CIRO
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE		YOGA 60 LORRAINE			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:45HS	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP 45 CLAUDIA		PUMP 45 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE		FITDANCE 60 FELIPE		ALONGAMENTO 30 CIRO	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		
18:45HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA		BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 HANNA	
	SALA BIKE		RIKF 45 CLAUDIA		RIKF 45 CLAUDIA		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN			
19:15HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
	TATAME		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		
19:30HS	STUDIO	GAP 30 DERICK		GAP 30 DERICK			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00HS	SALA BIKE	RIKF 30 DERICK		RIKF 30 DERICK			
	STUDIO		JUMP 45 CLAUDIA		JUMP 45 CLAUDIA		
	TATAME		JIU JITSU 90 ROGERINHO		JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
20:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
	TATAME	BOXE 60 GABRIEL		BOXE 60 GABRIEL			
20:45HS	STUDIO		STEP 30 CLAUDIA		STEP 30 CLAUDIA		
21:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO 60 ALEXANDRE L		SERTANEJO 60 ALEXANDRE L		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ ANÇAS
 ■ 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
Email: atendimento@pro3academia.com.br

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

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07:00HS	TATAME	JIU JITSU MARCELO P 90		JIU JITSU MARCELO P 90			
	STUDIO	CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30		CIRCUITO FABIO 30	
	SALA BIKE		BIKE JESSICA 45		BIKE JESSICA 45		
7:30HS	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
	TATAME		MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE HANNA 60		FITDANCE HANNA 60		FITDANCE HANNA 60	
	SALA BIKE	BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45		BIKE FABIO 45	
08:00HS	STUDIO		FITDANCE MATHEUS 60		FITDANCE MATHEUS 60		
	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE JESSICA 30		BIKE JESSICA 30		
8:45HS	STUDIO	PILATES FABIO 30		PILATES FABIO 30		PILATES FABIO 30	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL JESSICA 30		FUNCIONAL JESSICA 30		
	PILATES	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	PILATES STUDIO GUSTAVO 60	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30		LOCALIZADA FABIO 30	
	SALA BIKE						BIKE 45 CIRO
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO JESSICA 30		ALONGAMENTO JESSICA 30		
10:00HS	STUDIO		YOGA CINTIA 60		YOGA CINTIA 60		FITDANCE JEAN 60
11:00HS	STUDIO						PILATES 30 CIRO
11:30HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CIRO
15:00HS	STUDIO	YOGA LORRAINE 60		YOGA LORRAINE 60			
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO GABRIELA 60	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
17:45HS	SALA BIKE					BIKE 45 CIRO	
18:00HS	STUDIO		PUMP CLAUDIA 45		PUMP CLAUDIA 45	PILATES STUDIO DÉBORA 60	
	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE FELIPE 60		FITDANCE FELIPE 60		ALONGAMENTO 30 CIRO	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		JIU JITSU INFANTIL ROGERINHO 45		
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
18:45HS	STUDIO		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		BARRIGA ZERO CLAUDIA 15		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE DANIEL 60		FITDANCE DANIEL 60	FITDANCE HANNA 60	
	SALA BIKE		RIKF CLAUDIA 45		RIKF CLAUDIA 45		
	TATAME	MUAY THAI IVAN 60		MUAY THAI IVAN 60			
19:15HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
	TATAME		BRINC. DE RUA ROGERINHO 45		BRINC. DE RUA ROGERINHO 45		
19:30HS	STUDIO	GAP DERICK 30		GAP DERICK 30			
	PILATES		PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60		
20:00HS	SALA BIKE	RIKF DERICK 30		RIKF DERICK 30			
	STUDIO		JUMP CLAUDIA 45		JUMP CLAUDIA 45		
	TATAME		JIU JITSU ROGERINHO 90		JIU JITSU ROGERINHO 90		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO GABRIELA 60		PILATES STUDIO GABRIELA 60			
	STUDIO	CIRCUITO DERICK 30		CIRCUITO DERICK 30			
20:45HS	TATAME	BOXE GABRIEL 60		BOXE GABRIEL 60			
20:55HS	STUDIO		STEP CLAUDIA 30		STEP CLAUDIA 30		
21:00HS	STUDIO	PILATES DERICK 30		PILATES DERICK 30			
21:30HS	STUDIO		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		SERTANEJO ALEXANDRE L 60		

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

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