

Atualizado 01/11/2024



Unidade 83
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 BRUNA		STEP 30 BRUNA		STEP 30 BRUNA	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 BRUNA		PUMP 30 BRUNA		PUMP 30 BRUNA	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						BIKE 45 DEBORA
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DEBORA
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 DEBORA
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	PILATES 30 FERNANDA		ALONGAMENTO 30 BRUNA			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	ZUMBA 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		FUNCIONAL 30 DEBORA	
	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 DEBORA	
19:00HS	STUDIO					BIKE 45 DEBORA	
		GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 LEANDRO V	GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 LEANDRO V	FITDANCE 60 THAIS	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
19:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATEUS	ZUMBA 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATEUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 BRUNA	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 PH		SERTANEJO 60 PH			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INTELIGÊNCIA
 ■ 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

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 01/11/2024



Unidade 8:
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	JUMP 30 SÉRGIO	BARRIGA ZERO 15 BRUNA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 BRUNA		STEP 30 BRUNA		STEP 30 BRUNA	
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA	
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 BRUNA		PUMP 30 BRUNA		PUMP 30 BRUNA	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA	GLÚTEO 30 SÉRGIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA	GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO		PILATES 30 SÉRGIO		PILATES 30 SÉRGIO		
10:00HS	STUDIO						BIKE 45 DEBORA
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
11:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DEBORA
11:30HS	STUDIO						PILATES 30 DEBORA
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	PILATES 30 FERNANDA		ALONGAMENTO 30 BRUNA			
	SALA BIKE		BIKE 45 LEANDRO V		BIKE 45 LEANDRO V		
18:00HS	STUDIO	ZUMBA 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		FUNCIONAL 30 DEBORA	
	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 LEANDRO V		LOCALIZADA 30 LEANDRO V	PILATES 30 DEBORA	
19:00HS	STUDIO					BIKE 45 DEBORA	
		GLÚTEO 30 BRUNA		GLÚTEO 30 BRUNA		FITDANCE 60 THAIS	
	TATAME		JUMP 30 LEANDRO V		JUMP 30 LEANDRO V		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA	JIU JITSU INFANTIL 60 DOUGLAS		MUAY THAI 60 MARCELA		
19:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 LEANDRO V	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 LEANDRO V		
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATEIUS	ZUMBA 60 THIAGO C	FITDANCE 60 MATEIUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA	BIKE 45 LEANDRO V	BIKE 45 BRUNA	BIKE 45 LEANDRO V		
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 90 WILL B		JIU JITSU 90 WILL B			
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 PH		SERTANEJO 60 PH			

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