

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15HS	SALA BIKE			BIKE 45 RAFAEL M			
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	
8:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RENAN	
9:00HS	STUDIO	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RENAN	
9:30HS	STUDIO	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RENAN	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 THIAGO
10:15HS	STUDIO						
11:00HS	STUDIO						ZUMBA 45 THIAGO
	SALA BIKE						
12:00HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
16:45HS	STUDIO						
17:00HS	STUDIO					FITDANCE 60 THIAGO C	
17:15HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO		GAP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		
18:00HS	STUDIO		HIIT 30 REGIANE		HIIT 30 REGIANE		
	SALA BIKE						
18:30HS	STUDIO	JUMP 30 MARCELO	PILATES 30 REGIANE	JUMP 30 MARCELO	PILATES 30 REGIANE		
18:45HS	STUDIO						
19:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 MARCELO	BIKE 45 REGIANE	BIKE 45 MARCELO	BIKE 45 REGIANE		
19:15HS	STUDIO						
19:45HS	STUDIO	PUMP 30 MARCELO		PUMP 30 MARCELO			
20:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		
20:15HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL			
21:00HS	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL		BOXE 60 DANIEL			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ 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

Segunda a Sexta das 05h00 às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 06/03/2025



Unidade 1:
Pq. São Jorge

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15HS	SALA BIKE			BIKE 45 RAFAEL M			
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	
8:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RENAN	
9:00HS	STUDIO	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RENAN	
9:30HS	STUDIO	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RENAN	
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 THIAGO
10:15HS	STUDIO						
11:00HS	STUDIO						ZUMBA 45 THIAGO
	SALA BIKE						
12:00HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
16:45HS	STUDIO						
17:00HS	STUDIO					FITDANCE 60 THIAGO C	
17:15HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO		GAP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		
18:00HS	STUDIO		HIIT 30 REGIANE		HIIT 30 REGIANE		
	SALA BIKE						
18:30HS	STUDIO	JUMP 30 MARCELO	PILATES 30 REGIANE	JUMP 30 MARCELO	PILATES 30 REGIANE		
18:45HS	STUDIO						
19:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 MARCELO	BIKE 45 REGIANE	BIKE 45 MARCELO	BIKE 45 REGIANE		
19:15HS	STUDIO						
19:45HS	STUDIO	PUMP 30 MARCELO		PUMP 30 MARCELO			
20:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C		
20:15HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL			
21:00HS	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15HS	STUDIO	BOXE 60 DANIEL		BOXE 60 DANIEL			

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 05h00 às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração