

Atualizado 28/02/2025



Unidade 10:
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA		
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MÍDI		BIKE 45 MÍDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
	STUDIO	FITDANCE 60 JOÃO VICTOR	YOGA 60 ANA PAULA	FITDANCE 60 JOÃO VICTOR	YOGA 60 ANA PAULA	YOGA 60 CLAUDIA	
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MÍDI		JUMP 30 MÍDI		
	PILATES						
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MÍDI		ALONGAMENTO 30 MÍDI		
10:00HS	SALA BIKE						
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	FITDANCE						FITDANCE 60 MATHEUS
16:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:00HS	STUDIO					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
18:00HS	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA	FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
18:30HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 THIAGO C.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
19:00HS	TATAME						
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
19:15HS	STUDIO	HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
	STUDIO		HIIT 30 CIRO		HIIT 30 CIRO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO		
	TATAME	JIU JTSU 90 RENAN		JIU JTSU 90 RENAN			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

■ 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 05h às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade 10:
CONSELHEIRO CARRÃO

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MÍDI		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
7:30HS	TATAME	JIU JTSU 90 MARCOS		JIU JTSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA	GLUTEO 30 ALINE	PILATES STUDIO 60 JANAINA		
7:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MÍDI		BIKE 45 MÍDI		
8:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MÍDI		PILATES STUDIO 60 MÍDI			
	STUDIO	FITDANCE 60 JOÃO VICTOR	YOGA 60 ANA PAULA	FITDANCE 60 JOÃO VICTOR	YOGA 60 ANA PAULA	YOGA 60 CLAUDIA	
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00HS	STUDIO		JUMP 30 MÍDI		JUMP 30 MÍDI		
	PILATES						
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MÍDI		ALONGAMENTO 30 MÍDI		
10:00HS	SALA BIKE						
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	FITDANCE						FITDANCE 60 MATHEUS
16:00HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:00HS	STUDIO					PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
17:30HS	STUDIO						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
18:00HS	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA	FITDANCE 60 THIAGO C.		FITDANCE 60 THIAGO C.		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	
18:30HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		ALONGAMENTO 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 THIAGO C	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
19:00HS	TATAME						
	STUDIO		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
		HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
19:15HS	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		
19:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS			
	STUDIO		HIIT 30 CIRO		HIIT 30 CIRO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO		
	TATAME	JIU JTSU 90 RENAN		JIU JTSU 90 RENAN			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00HS	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			

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 05h às 23h00

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

