

Atualizado 28/02/2025



Unidade 11:
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 ALEXANDRE	JUMP 30 ANDRE	
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
07:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 ALEXANDRE	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 ALEXANDRE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS S		FITDANCE 60 MATHEUS S			
	SALA BIKE	BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE	
08:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 ALEXANDRE		BIKE 45 ALEXANDRE		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
08:30HS	STUDIO					CIRCUITO 30 ANDRE	
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 ANDRE		PUMP 30 ANDRE			
9:00HS	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
	STUDIO		PILATES 30 ALEXANDRE		PILATES 30 ALEXANDRE	ALONGAMENTO 30 ANDRE	
9:15HS	STUDIO						
9:30HS	STUDIO						
10:00 HS	SALA BIKE						
	STUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		
10:30 HS	STUDIO						
10:45 HS	STUDIO						
11:45HS	STUDIO						YOGA 60 LORRAINE
15:00HS	STUDIO						
16:00 HS	STUDIO						
17:00HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 LATINO		FUNCIONAL 30 LATINO		
18:00HS	STUDIO		PUMP 30 LATINO		PUMP 30 LATINO		
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
18:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES 30 LATINO		PILATES 30 LATINO		
19:00HS	STUDIO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 LATINO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 LATINO		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
	SALA BIKE						
19:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 VITOR V	FORRÓ 60 VALDEMR	CIRCUITO 30 VITOR V			
	SALA BIKE		BIKE 45 LATINO		BIKE 45 LATINO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 VITOR V		BIKE 45 VITOR V			
	STUDIO	FITDANCE 60 CARLOS		FITDANCE 60 CARLOS			
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 LATINO		ALONGAMENTO 30 LATINO		
20:45HS	STUDIO						
21:00HS	STUDIO	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 60 MARCELO P	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 60 MARCELO P		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ QUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ ORÇA

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 11:
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 ALEXANDRE	FUNCIONAL 30 ANDRE	GLÚTEO 30 ALEXANDRE	JUMP 30 ANDRE	
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
07:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 ALEXANDRE	BARRIGA ZERO 15 ANDRE	JUMP 30 ALEXANDRE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS S		FITDANCE 60 MATHEUS S			
	SALA BIKE	BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE		BIKE 45 ANDRE	
08:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 ALEXANDRE		BIKE 45 ALEXANDRE		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
08:30HS	STUDIO					CIRCUITO 30 ANDRE	
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 ANDRE		PUMP 30 ANDRE			
9:00HS	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE		STUDIO DE PILATES 60 SIMONE	
	STUDIO		PILATES 30 ALEXANDRE		PILATES 30 ALEXANDRE	ALONGAMENTO 30 ANDRE	
9:15HS	STUDIO						
9:30HS	STUDIO						
10:00 HS	SALA BIKE						
	STUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		YOGA 60 CLAUDIO		
10:30 HS	STUDIO						
10:45 HS	STUDIO						
11:45HS	STUDIO						YOGA 60 LORRAINE
15:00HS	STUDIO						
16:00 HS	STUDIO						
17:00HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 LATINO		FUNCIONAL 30 LATINO		
18:00HS	STUDIO		PUMP 30 LATINO		PUMP 30 LATINO		
	PILATES		STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
18:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES 30 LATINO		PILATES 30 LATINO		
19:00HS	STUDIO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 LATINO	GAP 30 VITOR V	JUMP 30 LATINO		
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
	SALA BIKE						
19:30HS	STUDIO	CIRCUITO 30 VITOR V	FORRÔ 60 VALDEMIR	CIRCUITO 30 VITOR V			
	SALA BIKE		BIKE 45 LATINO		BIKE 45 LATINO		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 VITOR V		BIKE 45 VITOR V			
	STUDIO	FITDANCE 60 CARLOS		FITDANCE 60 CARLOS			
	PILATES	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA	STUDIO DE PILATES 60 BARBARA	STUDIO DE PILATES 60 THAYSA		
20:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 LATINO		ALONGAMENTO 30 LATINO		
20:45HS	STUDIO						
21:00HS	STUDIO	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 60 MARCELO P	MUAI THAY 60 ANDRE C	JIU JITSU 60 MARCELO P		

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