

Atualizado 28/02/2025



Unidade 12:  
LIBERDADE

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 CIRO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 CIRO		
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON			
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
8:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA		FITDANCE 60 VITORIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
8:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON			
9:00HS	STUDIO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 CIRO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 CIRO		
9:30HS	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
9:45 HS	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:30 HS	STUDIO						
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00HS	STUDIO	STEP 30 GUSTAVO	CIRCUITO 30 RAPHAELA	STEP 30 GUSTAVO	CIRCUITO 30 RAPHAELA		
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 VITOR C		BARRIGA ZERO 30 VITOR C			
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA		
	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
18:30HS	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		
	STUDIO		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 VITOR C	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		
	SALA BIKE		BIKE 45 RAPHAELA		BIKE 45 RAPHAELA		
19H30	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO		JUMP 30 GUSTAVO			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA	FITDANCE 60 JEAN	ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		
	SALA BIKE						
20:30HS	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V		MUAY THAI 60 GUILHERME V			

■ LUTAS  
 ■ INTENSIDADE  
 ■ RESISTÊNCIA  
 ■ EQUILÍBRIO  
 ■ DANÇAS  
 ■ INFANTIL  
 ■ FORÇA

Unidade: Pq. Sao Jorge - Unidade Tatuape - Unidade Metro Tatuape - Unidade Analia Franco - Unidade Jd. Analia Franco - Unidade Vila Carrao - Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade

Site: [www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br)

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade 12:  
LIBERDADE

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 CIRO	JUMP 30 EDSON	FUNCIONAL 30 CIRO		
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA			
7:30HS	BIKE	BIKE 45 EDSON		BIKE 45 EDSON			
	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
8:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA		FITDANCE 60 VITORIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
8:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 EDSON		PUMP 30 EDSON			
9:00HS	PILATES	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 CIRO	PILATES 30 EDSON	ALONGAMENTO 30 CIRO		
	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
9:30HS	PILATES		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		PILATES DE STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:30 HS	STUDIO						
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00HS	STUDIO	STEP 30 GUSTAVO	CIRCUITO 30 RAPHAELA	STEP 30 GUSTAVO	CIRCUITO 30 RAPHAELA		
17:30HS	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 GUSTAVO		BARRIGA ZERO 30 GUSTAVO			
18:00HS	STUDIO	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA	YOGA 60 CLAUDIO	BARRIGA ZERO 30 RAPHAELA		
	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
18:30HS	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		
	STUDIO		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		LOCALIZADA 30 RAPHAELA		
19:00HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 GUSTAVO	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 GUSTAVO	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATHEUS	
	PILATES	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI	PILATES DE STUDIO 60 RAFAELA	PILATES DE STUDIO 60 MIDI		
	SALA BIKE		BIKE 45 RAPHAELA		BIKE 45 RAPHAELA		
19H30	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO		JUMP 30 GUSTAVO			
20:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 RAPHAELA	FITDANCE 60 JEAN	ALONGAMENTO 30 RAPHAELA		
	SALA BIKE						
20:30HS	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00HS	STUDIO	MUAY THAI 60 GUILHERME V		MUAY THAI 60 GUILHERME V			

Unidade Pq. Sao Jorge - Unidade Iatuape - Unidade Metro Iatuape - Unidade Analia Franco - Unidade Jd. Analia Franco - Unidade Via Carrao - Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente - Unidade Mooca - Unidade Conselheiro Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade

Site: [www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br)

De Segunda à Sexta 24h. Sábados das 8h às 16h.

Email: [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração