

Atualizado 28/02/2025



Unidade 2:
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 RAVANA		CROSS F. FIT 60 RAVANA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
08:30HS	CROSSFIT						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
10:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:30HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 ELIANE R			
16:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 ELIANE R	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L		
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
20:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ FLEXIBILIDADES
 ■ TÉCNICAS
 ■ 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

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

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade 2:
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
07:30HS	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 RAVANA		CROSS F. FIT 60 RAVANA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
08:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
08:30HS	CROSSFIT						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
9:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
09:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA	PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		PILATES STUDIO 60 GIOVANA		
10:30HS	PILATES					PILATES STUDIO 60 GIOVANA	
15:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 ELIANE R			
16:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 ELIANE R		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE R	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 ELIANE R	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	CROSSFIT	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L	CROSS F. FIT 60 GUILHERME L	CROSSFIT 60 GUILHERME L		
19:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
20:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			

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

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

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração