

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA			
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		
8:30HS	PISCINA		ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA		
9:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	INFANTIL 45 JULIANA		INFANTIL 45 JULIANA	
10:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	
10:45HS	PISCINA						
11:30HS	PISCINA						
12:15HS	PISCINA						
13:00HS	PISCINA	ADULTO 45 FERNANDO		ADULTO 45 FERNANDO		ADULTO 45 FERNANDO	
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	
14:45HS	PISCINA	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO		
15:30HS	PISCINA		INFANTIL 45 FERNANDO		INFANTIL 45 FERNANDO		
16:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO		HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO		
17:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	BEBÊ I, II E III 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	BEBÊ I, II E III 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA		ADULTO 45 RAFAELA		ADULTO 45 RAFAELA	
20:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA		

BEBÊ III
 INFANTIL
 ADULTO
 HIDROGINÁSTICA

		SSA
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*
	INICIAÇÃO	*
	INTERMEDIÁRIO	*
	AVANÇADO	*
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos
		SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA
		Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67
 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

Site: www.pro3academia.com.br

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade: 3
Metrô Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 JORGE		JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	
09:00HS	TATAME		BARRIGA ZERO 30 RAVANA		BARRIGA ZERO 30 RAVANA		
09:30HS	STUDIO	YOGA 60 ROBERTA	ALONGAMENTO 30 RAVANA	YOGA 60 ROBERTA	ALONGAMENTO 30 RAVANA		
17:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
18:00HS	TATAME		CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC	CAPOEIRA 60 ERIC	
18:30HS	TATAME	JUDÔ INFANTIL 45 AMANDA		JUDÔ INFANTIL 45 AMANDA			
19:00HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI 60 IVAN	
19:15HS	TATAME	BRINCADERIA DE RUA 45 AMANDA		BRINCADERIA DE RUA 45 AMANDA			
20:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 MARCEL	

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

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67
 Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324
 Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9: Av. Cassandoca, 132 | Unidade 10: Av. Conselheiro Carrão, 1733

Site: www.pro3academia.com.br
 Email: atendimento@pro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 20/03/2025



Unidade 3:
Metrô Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA			
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		
8:30HS	PISCINA		ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA		
9:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	INFANTIL 45 JULIANA		INFANTIL 45 JULIANA	
10:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA	
10:45HS	PISCINA						
11:30HS	PISCINA						
12:15HS	PISCINA						
13:00HS	PISCINA	ADULTO 45 FERNANDO		ADULTO 45 FERNANDO		ADULTO 45 FERNANDO	
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO	
14:45HS	PISCINA	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO	ADULTO 45 FERNANDO		
15:30HS	PISCINA		INFANTIL 45 FERNANDO		INFANTIL 45 FERNANDO		
16:15HS	PISCINA	INFANTIL 45 FERNANDO	HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO		HIDROGINÁSTICA 45 FERNANDO		
17:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	BEBE I, II E III 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	BEBE I, II E III 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA 45 RAFAELA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA		ADULTO 45 RAFAELA		ADULTO 45 RAFAELA	
20:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA		

		SSA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	
	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
HIDROGINÁSTICA		Hidroginástica a partir dos 13 anos	
SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA			
Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.			

Pq. São Jorge: R.Dom Andrés Lamas, 212 • Tatuapé: R. Tuiuti, 941 • Metrô Tatuapé: R. Rua Martins Pena, 206 a 220 • Anália Franco: R. Coelho Lisboa, 663/67 • Jardim Anália Franco: R.Dona Januária, 34 • Vila Carrão: Rua Azevedo Soares, 2.042 • Alto da Mooca: Rua do Oratório, 1334 • Vila Prudente: Rua Orfanato, 253 • Mooca: Av. Cassandoca, 132 • Conselheiro Carrão - Av. Conselheiro Carrão, 1733

Site: www.pro3academia.com.br
Email: atendimento@apro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade: 3
Metrô Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME		JIU JITSU 90 JORGE		JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	
09:00HS	TATAME		BARRIGA ZERO 30 RAVANA		BARRIGA ZERO 30 RAVANA		
9:30HS	STUDIO	YOGA 60 ROBERTA	ALONGAMENTO 30 RAVANA	YOGA 60 ROBERTA	ALONGAMENTO 30 RAVANA		
17:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
18:00HS	TATAME		CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC	CAPOEIRA 60 ERIC	
18:30HS	TATAME	JUDÔ INFANTIL 45 AMANDA		JUDÔ INFANTIL 45 AMANDA			
19:00HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI 60 IVAN	
19:15HS	TATAME	BRINCADEIRA DE RUA 45 AMANDA		BRINCADEIRA DE RUA 45 AMANDA			
20:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 MARCEL	

Unidade 1: Rua Dom Andrés Lamas, 212 | Unidade 2: Rua Tuiuti, 941 | Unidade 3: Rua Martins Pena, 206 a 220 | Unidade 4: Rua Coelho Lisboa, 633/67 |
Unidade 5: Rua Dona Januária, 34 | Unidade 6: Rua Azevedo Soares, 2.042 | Unidade 7: Rua do Oratório, 1324 | Unidade 8: Rua Orfanato, 253 | Unidade 9:

Site: www.pro3academia.com.br

Segunda a Sexta das 05h30 às 23h00

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Sábado das 08h00 às 16h00

Horário sujeito a alteração