

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA		
	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE		BIKE 45 ALEXANDRE			
	STUDIO					FITDANCE 60 VITORIA	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	ABS 15 ALEXANDRE	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 ALEXANDRE	CIRCUITO 30 RENAN		
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO	ALONGAMENTO 15 ALEXANDRE		ALONGAMENTO 15 ALEXANDRE			
8:45HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME			
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						
10:00HS	SALA BIKE						
10:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
11:45HS	STUDIO						
15:00HS	TATAME						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00HS	STUDIO				YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
	STUDIO		SERTANEJO 60 VAI		FORRO 60 VAI		
17:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILO	PUMP 30 BIANCA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
18:30HS	SALA BIKE		BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA				
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARILO		FUNCIONAL 30 MARILO			
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 NELSON		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
20:30HS	STUDIO	PILATES 30 MARILO		PILATES 30 MARILO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 GUILHERME		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ JILÍBRIO
 ■ 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

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 4:
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 90 PEDRA		
	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE		BIKE 45 ALEXANDRE			
	STUDIO					FITDANCE 60 VITORIA	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:00HS	STUDIO						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
08:30HS	STUDIO	ABS 15 ALEXANDRE	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 ALEXANDRE	CIRCUITO 30 RENAN		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
08:45HS	STUDIO	ALONGAMENTO 15 ALEXANDRE		ALONGAMENTO 15 ALEXANDRE			
09:00HS	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
09:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:00HS	SALA BIKE						
10:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
11:45HS	STUDIO						
15:00HS	TATAME						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00HS	STUDIO				YOGA 60 SHEILA		
16:30HS	TATAME		JIU JITSU 90 ALEZINHO		JIU JITSU 90 ALEZINHO		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
	STUDIO		SERTANEJO 60 VAI		FORRO 60 VAI		
17:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:00HS	STUDIO	STEP 45 MARILO	FUNCIONAL 30 BIANCA	STEP 45 MARILO	PUMP 30 BIANCA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
18:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
18:30HS	SALA BIKE		BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
18:45HS	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO		JIU JITSU INFANTIL 60 ALEZINHO			
19:00HS	STUDIO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA				
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
19:15HS	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		PILATES STUDIO 60 ELIANE C			
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARILO		FUNCIONAL 30 MARILO			
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 ALEZINHO	JIU JITSU 90 NELSON		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
20:30HS	STUDIO	PILATES 30 MARILO		PILATES 30 MARILO			
21:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 THIAGO C	FITDANCE 60 GUILHERME		

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