

Atualizado 28/02/2025



Unidade 5: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00HS	STUDIO		JUMP 30 CINTHIA		JUMP 30 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 AMANDA G		FITDANCE 60 AMANDA G	FITDANCE 60 GUILHERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	TATAME			MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	
8:30HS	PILATES						
	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	PILATES 60 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	PILATES 60 CINTHIA		
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE		YOGA 60 JAQUELINE			
9:15HS	STUDIO						
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						
12:00HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE				
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO						
16:15HS	STUDIO						
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 TALITA		FITDANCE 60 TALITA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
17:00HS	TATAME						
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
	STUDIO						
17:15HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 DANUBIA		LOCALIZADA 30 DANUBIA			
17:45HS	STUDIO						
18:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 CINTHIA				SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 ERIC			
	SALA BIKE	BIKE 45 NATHAN		BIKE 45 NATHAN			
18:15HS	SALA BIKE						
18:30HS	STUDIO						
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE						
19:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME					JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19H15HS	STUDIO						
19:30HS	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
	STUDIO		HIT 30 MARCELO		HIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO						
20:00HS	PILATES						
	STUDIO	FITDANCE 60 MATEUS	BOXE 60 LEONILDO	FITDANCE 60 MATEUS			
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BULL					
21:00HS	STUDIO						

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇA
 ■ 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

Segunda a Sexta das 05h às 23h00
 Domingos e feriados: 8h às 16h.
 Horário sujeito a alteração

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
7:45HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45		ADULTO FELIPE R. 45	
8:30HS	PISCINA	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	ADULTO FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45		BEBÊ I, II, III FELIPE R. 45			
10:00HS	PISCINA	INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45		INFANTIL FELIPE R. 45	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	HIDROGINÁSTICA FELIPE R. 45	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		HIDROGINÁSTICA DEBORA 45		
16:15HS	PISCINA	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	INFANTII DEBORA 45	
17:00HS	PISCINA	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL DEBORA 45	BEBE I,II, III E IV DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	BEBE I,II, III E IV DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	INFANTIL DEBORA 45	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	HIDROGINÁSTICA DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	ADULTO DEBORA 45	
20:00HS	PISCINA	ADULTO DEBORA 45		ADULTO DEBORA 45			
20:45HS	PISCINA		ADULTO DEBORA 45		ADULTO DEBORA 45		

BEBÊ III
 INFANTIL
 ADULTO
 HIDROGINÁSTICA

		SSA	
		SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA	
INFANTIL	BEBÊ I, II E III	Trabalho de sobrevivência e soltura para crianças de 6 meses à 4 anos	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.
	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	

Atualizado 28/02/2025



Unidade 5: Jardim Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO		JUMP CINTHIA 30		JUMP CINTHIA 30		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	
	SALA BIKE	BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO		BIKE 45 EDUARDO	
7:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 AMANDA G		FITDANCE 60 AMANDA G	FITDANCE 60 GUILHERME	
	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	TATAME			MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE	
8:30HS	PILATES						
9:00HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	PILATES 60 CINTHIA	ALONGAMENTO 30 EDUARDO	PILATES 60 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 VIVIANE		PILATES STUDIO 60 VIVIANE			
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE		YOGA 60 JAQUELINE			
9:15HS	STUDIO						
10:00HS	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
11:15HS	SALA BIKE						
12:00HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO		YOGA 60 JOYCE				
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO						
16:15HS	STUDIO						
	SALA BIKE						
16:30HS	STUDIO		FITDANCE 60 TALITA		FITDANCE 60 TALITA		
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME						
	STUDIO	CIRCUITO 30 DANUBIA		CIRCUITO 30 DANUBIA			
17:15HS	STUDIO						
17:30HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 DANUBIA		LOCALIZADA 30 DANUBIA			
17:45HS	STUDIO						
18:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 CINTHIA				SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	BRINC. DE RUA 60 ERIC		BRINC. DE RUA 60 ERIC			
	SALA BIKE	BIKE 45 NATHAN		BIKE 45 NATHAN			
18:15HS	SALA BIKE						
18:30HS	STUDIO						
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS A 45 ALEZINHO		
18:45HS	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
	AR LIVRE						
19:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	TATAME					JIU JITSU 60 ALEZINHO	
19:15HS	STUDIO						
19:30HS	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		JIU JITSU KIDS B 45 ALEZINHO		
19:30HS	STUDIO		HIIT 30 MARCELO		HIIT 30 MARCELO		
19:45HS	STUDIO						
20:00HS	PILATES						
	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS	BOXE 60 LEONILDO	FITDANCE 60 MATHEUS			
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME		JIU JITSU 60 ALEZINHO		JIU JITSU 60 ALEZINHO		
20:30HS	TATAME	MUAY THAI 60 BILI					
21:00HS	STUDIO						

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 20/03/2025



Unidade 5:
Jd. Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.		ADULTO 45 FELIPE R.	
8:30HS	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	ADULTO 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.		
9:15HS	PISCINA	BEBÊ I, II, III 45 FELIPE R.		BEBÊ I, II, III 45 FELIPE R.			
10:00HS	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.		INFANTIL 45 FELIPE R.	
10:45HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE R.	
11:30HS	PISCINA						
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	
14:45HS	PISCINA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA		
16:15HS	PISCINA	INFANTII 45 DEBORA	INFANTII 45 DEBORA	INFANTII 45 DEBORA	INFANTII 45 DEBORA	INFANTII 45 DEBORA	
17:00HS	PISCINA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	
17:45HS	PISCINA	INFANTIL 45 DEBORA	BEBE I,II, III E IV 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	BEBE I,II, III E IV 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	INFANTIL 45 DEBORA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	HIDROGINÁSTICA 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	ADULTO 45 DEBORA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 DEBORA		ADULTO 45 DEBORA			
20:45HS	PISCINA		ADULTO 45 DEBORA		ADULTO 45 DEBORA		

		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.	

Unidade Pq. São Jorge - Unidade Tatuapé - Unidade Metrô Tatuapé - Unidade Anália Franco - Unidade Jd. Anália Franco
Unidade Alto da Mooca - Unidade Vila Prudente Unidade Mooca
Carrão - Unidade Belenzinho - Unidade Liberdade

Unidade Vila Carrão
Unidade Conselheiro

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

Segunda a Sexta das 05h às 23h
Sábado, Domingo e Feriados das 08h00 às 16h00
Horário sujeito a alteração

|