

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 Marcelo P		JIU JITSU 90 Marcelo P			
	STUDIO						
	SALA BIKE						
7:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45HS	STUDIO						
	SALA BIKE	BIKE 45 MARCOS		BIKE 45 MARCOS		BIKE 45 CIRO	
08:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 MATHEUS		FITDANCE 60 MATHEUS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE 30 BRUNA		BIKE 30 BRUNA		
8:45HS	STUDIO	PILATES 30 MARCOS		PILATES 30 MARCOS		PILATES 30 CIRO	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 BRUNA		FUNCIONAL 30 BRUNA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 MARCOS		LOCALIZADA 30 MARCOS		LOCALIZADA 30 CIRO	
	SALA BIKE						
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 BRUNA		
10:00HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 JEAN
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO						
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:45HS	SALA BIKE						
18:00HS	STUDIO		PUMP 45 ALEXANDRE		PUMP 45 ALEXANDRE	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE		FITDANCE 60 FELIPE			
	TATAME						
18:45HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 ALEXANDRE		BARRIGA ZERO 15 ALEXANDRE		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 HANNA	
	SALA BIKE		RIKF 45 ALEXANDRE		RIKF 45 ALEXANDRE		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN			
19:15HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		
19:30HS	STUDIO	GAP 30 DERICK		GAP 30 DERICK			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00HS	SALA BIKE	RIKF 30 DERICK		RIKF 30 DERICK			
	STUDIO		JUMP 45 ALEXANDRE				
	TATAME		JIU JITSU 90 ROGERINHO		JIU JITSU 90 ROGERINHO		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
20:45HS	TATAME						
21:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ ANÇAS
 ■ 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

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORARIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
07:00HS	TATAME	JIU JITSU 90 Marcelo P		JIU JITSU 90 Marcelo P			
	STUDIO						
	SALA BIKE						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
7:30HS	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45HS	STUDIO						
	SALA BIKE	BIKE 45 MARCOS		BIKE 45 MARCOS		BIKE 45 CIRO	
08:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 MATHEUS		FITDANCE 60 MATHEUS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
8:15HS	SALA BIKE		BIKE 30 BRUNA		BIKE 30 BRUNA		
8:45HS	STUDIO	PILATES 30 MARCOS		PILATES 30 MARCOS		PILATES 30 CIRO	
9:00HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 BRUNA		FUNCIONAL 30 BRUNA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
09:15HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 MARCOS		LOCALIZADA 30 MARCOS		LOCALIZADA 30 CIRO	
	SALA BIKE						
09:30HS	STUDIO		ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 BRUNA		
10:00HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 IVAN
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	STUDIO						
15:00HS	STUDIO						
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:45HS	SALA BIKE						
18:00HS	STUDIO		PUMP 45 ALEXANDRE		PUMP 45 ALEXANDRE	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
18:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE		FITDANCE 60 FELIPE			
	TATAME						
18:45HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 ALEXANDRE		BARRIGA ZERO 15 ALEXANDRE		
19:00HS	STUDIO		FITDANCE 60 DANIEL		FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 HANNA	
	SALA BIKE		RIKF 45 ALEXANDRE		RIKF 45 ALEXANDRE		
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
19:15HS	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 45 ROGERINHO		BRINC. DE RUA 45 ROGERINHO		
19:30HS	STUDIO	GAP 30 DERICK		GAP 30 DERICK			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00HS	SALA BIKE	RIKF 30 DERICK		RIKF 30 DERICK			
	STUDIO		JUMP 45 ALEXANDRE				
	TATAME		JIU JITSU 90 ROGERINHO		JIU JITSU 90 ROGERINHO		
20:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
20:45HS	TATAME						
20:45HS	STUDIO						
21:00HS	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			

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