

Atualizado 28/02/2025



Unidade 8:
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME						
	STUDIO		JUMP 30 SÉRGIO		JUMP 30 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 CIRO		STEP 30 CIRO			
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO			
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 CIRO		PUMP 30 CIRO			
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CIRO	PILATES 30 SÉRGIO		GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO						
10:00HS	STUDIO						
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
11:00HS	STUDIO						
11:30HS	STUDIO						
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO						
	SALA BIKE		BIKE 45 KATE		BIKE 45 KATE		
18:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
	TATAME						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 KATE		LOCALIZADA 30 KATE		
19:00HS	STUDIO	GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 KATE	GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 KATE	FITDANCE 60 THAIS	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON		JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 KATE	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 KATE		
19:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATELUS	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATELUS		
20:00HS	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA			
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
21:00HS	STUDIO		SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ 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

Segunda a Sexta das 05h às 23h00

Email: atendimento@pro3academia.com.br

Domingos e feriados: 8h às 16h.

Horário sujeito a alteração

Atualizado 28/02/2025



Unidade 8:
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	TATAME						
	STUDIO		JUMP 30 SÉRGIO		JUMP 30 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15HS	STUDIO	STEP 30 CIRO		STEP 30 CIRO			
7:30HS	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA	
	SALA BIKE	BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO			
8:00HS	SALA BIKE		BIKE 45 SÉRGIO		BIKE 45 SÉRGIO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15HS	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45HS	STUDIO	PUMP 30 CIRO		PUMP 30 CIRO			
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE	
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 CIRO	PILATES 30 SÉRGIO		GLÚTEO 30 SÉRGIO		
9:45HS	STUDIO						
10:00HS	STUDIO						
	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
15:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						
17:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30HS	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO						
	SALA BIKE		BIKE 45 KATE		BIKE 45 KATE		
18:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
	TATAME						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
18:30HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 KATE		LOCALIZADA 30 KATE		
19:00HS	STUDIO	GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 KATE	GLÚTEO 30 BRUNA	JUMP 30 KATE	FITDANCE 60 THAIS	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON		JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
19:30HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 KATE	FUNCIONAL 30 BRUNA	CIRCUITO 30 KATE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
20:00HS	STUDIO	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 BRUNA		BIKE 45 BRUNA			
20:15HS	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
21:00HS	STUDIO		SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE		

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