

Atualizado 28/02/2025



Unidade 9:
Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 BRUNA	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
	SALA BIKE						
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 BRUNA	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	LOCALIZADA 30 BRUNA	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 CLAUDIA		PILATES 30 CLAUDIA		STEP 30 DANIEL
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
18:00HS	STUDIO	JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON	BARRIGA ZERO 30 EDSON	JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON	BARRIGA ZERO 30 EDSON		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	SALA BIKE						
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON		
19:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 FABIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 FABIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 FABIO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARCOS		FUNCIONAL 30 MARCOS			
	STUDIO		JUMP 30 EDSON		JUMP 30 EDSON		
20:30HS	STUDIO	PILATES 30 MARCOS	FUNCIONAL 30 EDSON	PILATES 30 MARCOS			
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

■ LUTAS
 ■ INTENSIDADE
 ■ RESISTÊNCIA
 ■ EQUILÍBRIO
 ■ DANÇAS
 ■ INFANTIL
 ■ RÇA

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

Atualizado 28/02/2025



Unidade 9:
Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 BRUNA	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 BRUNA	STEP 30 CLAUDIA	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
7:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
7:45HS	STUDIO	FITDANCE 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	ZUMBA 60 DANIEL	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 DANIEL	
	SALA BIKE						
8:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
8:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
8:45HS	STUDIO	LOCALIZADA 30 BRUNA	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	LOCALIZADA 30 BRUNA	BARRIGA ZERO 15 CLAUDIA	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 CLAUDIA		PILATES 30 CLAUDIA		STEP 30 DANIEL
9:15HS	STUDIO	ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 BRUNA		ALONGAMENTO 30 RAFAEL M.	
9:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ALINE		PILATES STUDIO 60 ALINE		
	STUDIO						JUMP 30 DANIEL
9:45HS	STUDIO	YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA			
10:00HS	STUDIO						ALONGAMENTO 30 DANIEL
11:30HS	STUDIO						ZUMBA 60 DANIEL
16:00HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
16:30HS	STUDIO	FITDANCE 60 THIAGO C		FITDANCE 60 THIAGO C			
17:00HS	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30HS	STUDIO						
	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
18:00HS	STUDIO	JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON	BARRIGA ZERO 30 EDSON	JIU JITSU INFANTIL 60 CLAYTON	BARRIGA ZERO 30 EDSON		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	SALA BIKE						
18:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
	STUDIO		GLUTEO 30 EDSON		GLUTEO 30 EDSON		
19:00HS	STUDIO	FITDANCE 60 FABIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 FABIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 FABIO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
19:30HS	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		PILATES STUDIO 60 ELIANE C.		
20:00HS	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARCOS		FUNCIONAL 30 MARCOS			
	STUDIO		JUMP 30 EDSON		JUMP 30 EDSON		
20:30HS	STUDIO	PILATES 30 MARCOS	FUNCIONAL 30 EDSON	PILATES 30 MARCOS			
21:00HS	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

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 05h30 às 23h00
Domingos e feriados: 8h às 16h.
Horário sujeito a alteração