

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 10  
Conselheiro Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 ALINE	JUMP 30 MIDI		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 JULIA		PILATES STUDIO 60 JULIA			
7:30h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCOS		JIU JITSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLÚTEO 30 ALINE		GLÚTEO 30 ALINE			
7:45h	SALA BIKE		BIKE 45 MIDI		BIKE 45 MIDI		
8:00h	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 JULIA		PILATES STUDIO 60 JULIA			
	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA	YOGA 60 SHEILA	FITDANCE 60 VITORIA	YOGA 60 LORRAINE	YOGA 60 CLAUDIA	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00h	STUDIO		JUMP 30 MIDI		CIRCUITO 30 MIDI		
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MIDI		ALONGAMENTO 30 MIDI		
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 MATHEUS
18:00h	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
18:30h	STUDIO	MOBILIDADE 30 CLAUDIA		MOBILIDADE 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 AMANDA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CASSIA		PILATES STUDIO 60 CASSIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
19:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
19:15h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		
19:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CASSIA		PILATES STUDIO 60 CASSIA			
	STUDIO		HIIT 30 CIRO		HIIT 30 CIRO		
20:00h	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO		
	TATAME	JIU JITSU 90 RENAN		JIU JITSU 90 RENAN			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00h	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		VANEIRA 60 ALEXANDRE			

■ FORÇA 
 ■ INTENSIDADE 
 ■ RESISTÊNCIA 
 ■ LUTAS 
 ■ EQUILÍBRIOS 
 ■ INFANTIL 
 ■ DANÇAS

Unidade Pq. São Jorge, Unidade Tatuapé, Unidade Metrô Tatuapé, Unidade Anália Franco,  
 Unidade Jardim Anália Franco, Unidade Vila Carrão, Unidade Alto da Mooca,  
 Unidade Vila Prudente, Unidade Mooca, Unidade Conselheiro Carrão,  
 Unidade Belenzinho, Unidade Liberdade

Horários de Funcionamento

Segunda a sexta: 05h às 23h | Sábados, domingos e feriados: 08h às 16h (Todas as unidades)

Unidades 24h: Tatuapé, Anália Franco, Alto da Mooca e Liberdade

Horário sujeito a alteração.

[www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br)
✉ atendimento@pro3academia.com.br

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 10  
Conselheiro Carrão

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	HIIT 30 ALINE	CIRCUITO 30 MIDI	HIIT 30 ALINE	JUMP 30 MIDI		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 JULIA		PILATES STUDIO 60 JULIA			
7:30h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCOS		JIU JITSU 90 MARCOS			
	STUDIO	GLÚTEO 30 ALINE		GLÚTEO 30 ALINE			
7:45h	SALA BIKE		BIKE 45 MIDI		BIKE 45 MIDI		
8:00h	SALA BIKE	BIKE 45 ALINE		BIKE 45 ALINE			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 JULIA		PILATES STUDIO 60 JULIA			
	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA	YOGA 60 SHEILA	FITDANCE 60 VITORIA	YOGA 60 LORRAINE	YOGA 60 CLAUDIA	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
9:00h	STUDIO		JUMP 30 MIDI		CIRCUITO 30 MIDI		
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 JANAINA		PILATES STUDIO 60 JANAINA		
	STUDIO		ALONGAMENTO 30 MIDI		ALONGAMENTO 30 MIDI		
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 MATHEUS
18:00h	STUDIO	STEP 30 CLAUDIA	FITDANCE 60 SAMANTHA		FITDANCE 60 SAMANTHA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
18:30h	STUDIO	MOBILIDADE 30 CLAUDIA		MOBILIDADE 30 CLAUDIA		FITDANCE 60 AMANDA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CASSIA		PILATES STUDIO 60 CASSIA			
	SALA BIKE		BIKE 45 CIRO		BIKE 45 CIRO		
19:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	HIIT 30 CLAUDIA		HIIT 30 CLAUDIA			
19:15h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		BARRIGA ZERO 15 CIRO		
19:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 CLAUDIA		LOCALIZADA 30 CLAUDIA			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CASSIA		PILATES STUDIO 60 CASSIA			
	STUDIO		HIIT 30 CIRO		HIIT 30 CIRO		
20:00h	SALA BIKE	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO	BIKE 45 CLAUDIA	PILATES 30 CIRO		
	TATAME	JIU JITSU 90 RENAN		JIU JITSU 90 RENAN			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
	STUDIO	LAMBAEROBICA 60 LEO		LAMBAEROBICA 60 LEO			
20:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
21:00h	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		VANEIRA 60 ALEXANDRE			

Unidade Pq. São Jorge, Unidade Tatuapé, Unidade Metrô Tatuapé, Unidade Anália Franco,  
Unidade Jardim Anália Franco, Unidade Vila Carrão, Unidade Alto da Mooca,  
Unidade Vila Prudente, Unidade Mooca, Unidade Conselheiro Carrão,  
Unidade Belenzinho, Unidade Liberdade

**Horários de Funcionamento**

**Segunda a sexta: 05h às 23h | Sábados, domingos e feriados: 08h às 16h (Todas as unidades)**

**Unidades 24h: Tatuapé, Anália Franco, Alto da Mooca e Liberdade**

Horário sujeito a alteração.

[www.pro3academia.com.br](http://www.pro3academia.com.br) [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)