

Atualizado  
01/05/2026



Unidade 11  
Belenzinho

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 SAMARA	GLÚTEO 30 CINTHIA	FUNCIONAL 30 SAMARA	GLÚTEO 30 CINTHIA	LOCALIZADA 30 SAMARA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE	
7:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 SAMARA	JUMP 30 CINTHIA	BARRIGA ZERO 15 SAMARA	JUMP 30 CINTHIA		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS S		FITDANCE 60 MATHEUS S			
	SALA BIKE	BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA	
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE	
8:30h	STUDIO					CIRCUITO 30 SAMARA	
8:45h	STUDIO	PUMP 30 SAMARA		PUMP 30 SAMARA			
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE			
	STUDIO		PILATES 30 CINTHIA		PILATES 30 CINTHIA	MOBILIDADE 30 SAMARA	
10:00h	STUDIO		YOGA 60 LORRAINE		YOGA 60 LORRAINE		
11:45h	STUDIO						YOGA 60 LORRAINE
17:30h	STUDIO	PILATES 30 DANIEL	FUNCIONAL 30 ALEXANDRE G	PILATES 30 DANIEL	FUNCIONAL 30 ALEXANDRE G		
18:00h	STUDIO	JUMP 30 DANIEL	PUMP 30 ALEXANDRE G	JUMP 30 DANIEL	PUMP 30 ALEXANDRE G		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAYSA		PILATES STUDIO 60 THAYSA		
18:30h	STUDIO		PILATES 30 ALEXANDRE G		PILATES 30 ALEXANDRE G		
19:00h	STUDIO	GAP 30 TATIANA	JUMP 30 ALEXANDRE G	GAP 30 TATIANA	JUMP 30 ALEXANDRE G		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIEL	PILATES STUDIO 60 THAYSA	PILATES STUDIO 60 GABRIEL	PILATES STUDIO 60 THAYSA		
	SALA BIKE						
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 TATIANA	FORRÓ 60 VALDEMIR	CIRCUITO 30 TATIANA			
	SALA BIKE		BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G		
20:00h	SALA BIKE	BIKE 45 TATIANA		BIKE 45 TATIANA			
	STUDIO	FITDANCE 60 CARLOS		FITDANCE 60 CARLOS			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIEL		PILATES STUDIO 60 GABRIEL			
20:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 ALEXANDRE G		ALONGAMENTO 30 ALEXANDRE G		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 ITALO	JIU JITSU 90 MARCELO P	MUAY THAI 60 ITALO	JIU JITSU 90 MARCELO P		

■ 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.

Atualizado  
01/05/2026



Unidade 11  
Belenzinho

### GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 SAMARA	GLÚTEO 30 CINTHIA	FUNCIONAL 30 SAMARA	GLÚTEO 30 CINTHIA	LOCALIZADA 30 SAMARA	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE	
7:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 15 SAMARA	JUMP 30 CINTHIA	BARRIGA ZERO 15 SAMARA	JUMP 30 CINTHIA		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 MATHEUS S		FITDANCE 60 MATHEUS S			
	SALA BIKE	BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA	
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 CINTHIA		BIKE 45 CINTHIA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE	
8:30h	STUDIO					CIRCUITO 30 SAMARA	
8:45h	STUDIO	PUMP 30 SAMARA		PUMP 30 SAMARA			
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 SIMONE		PILATES STUDIO 60 SIMONE			
	STUDIO		PILATES 30 CINTHIA		PILATES 30 CINTHIA	MOBILIDADE 30 SAMARA	
10:00h	STUDIO		YOGA 60 LORRAINE		YOGA 60 LORRAINE		
11:45h	STUDIO						YOGA 60 LORRAINE
17:30h	STUDIO	PILATES 30 DANIEL	FUNCIONAL 30 ALEXANDRE G	PILATES 30 DANIEL	FUNCIONAL 30 ALEXANDRE G		
18:00h	STUDIO	JUMP 30 DANIEL	PUMP 30 ALEXANDRE G	JUMP 30 DANIEL	PUMP 30 ALEXANDRE G		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAYSA		PILATES STUDIO 60 THAYSA		
18:30h	STUDIO		PILATES 30 ALEXANDRE G		PILATES 30 ALEXANDRE G		
19:00h	STUDIO	GAP 30 TATIANA	JUMP 30 ALEXANDRE G	GAP 30 TATIANA	JUMP 30 ALEXANDRE G		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIEL	PILATES STUDIO 60 THAYSA	PILATES STUDIO 60 GABRIEL	PILATES STUDIO 60 THAYSA		
	SALA BIKE						
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 TATIANA	FORRÓ 60 VALDEMIR	CIRCUITO 30 TATIANA			
	SALA BIKE		BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G		
20:00h	SALA BIKE	BIKE 45 TATIANA		BIKE 45 TATIANA			
	STUDIO	FITDANCE 60 CARLOS		FITDANCE 60 CARLOS			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIEL		PILATES STUDIO 60 GABRIEL			
20:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 ALEXANDRE G		ALONGAMENTO 30 ALEXANDRE G		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 ITALO	JIU JITSU 90 MARCELO P	MUAY THAI 60 ITALO	JIU JITSU 90 MARCELO P		

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



atendimento@pro3academia.com.br