

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 8  
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	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		
7:15h	STUDIO	STEP 30 DANIEL		CIRCUITO 30 THIAGO			
7:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANIEL		BIKE 45 THIAGO			
8:00h	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	
8:15h	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45h	STUDIO	PUMP 30 DANIEL		MOBILIDADE 30 THIAGO			
9:00h	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	
9:15h	STUDIO	MOBILIDADE 30 DANIEL	PILATES 30 SÉRGIO		GLÚTEO 30 SÉRGIO		
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						
17:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30h	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	SALA BIKE		BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO		
18:00h	STUDIO	ZUMBA 60 CRISTIANE		FITDANCE 60 CRISTIANE			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	TATAME		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		
19:00h	STUDIO	GLÚTEO 30 TIAGO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 TIAGO	JUMP 30 GUSTAVO	FITDANCE 60 CRISTIANE	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
19:30h	STUDIO	FUNCIONAL 30 TIAGO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 TIAGO	CIRCUITO 30 GUSTAVO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO		BIKE 45 TIAGO			
	TATAME		TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON		
20:15h	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
21:00h	STUDIO		VANEIRA 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 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.

Atualizado  
05/01/2026



Unidade 8  
Vila Prudente

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	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		
7:15h	STUDIO	STEP 30 DANIEL		CIRCUITO 30 THIAGO			
7:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		FUNCIONAL 30 SÉRGIO		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA	
	SALA BIKE	BIKE 45 DANIEL		BIKE 45 THIAGO			
8:00h	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	
8:15h	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		
8:45h	STUDIO	PUMP 30 DANIEL		MOBILIDADE 30 THIAGO			
9:00h	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	
9:15h	STUDIO	MOBILIDADE 30 DANIEL	PILATES 30 SÉRGIO		GLÚTEO 30 SÉRGIO		
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						
17:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
17:30h	PILATES			PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	SALA BIKE		BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO		
18:00h	STUDIO	ZUMBA 60 CRISTIANE		FITDANCE 60 CRISTIANE			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	TATAME		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		
19:00h	STUDIO	GLÚTEO 30 TIAGO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 TIAGO	JUMP 30 GUSTAVO	FITDANCE 60 CRISTIANE	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
19:30h	STUDIO	FUNCIONAL 30 TIAGO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 TIAGO	CIRCUITO 30 GUSTAVO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO		BIKE 45 TIAGO			
	TATAME		TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON		
20:15h	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
21:00h	STUDIO		VANEIRA 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 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.