

Atualizado
23/03/2026



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 MARCOS | | PILATES STUDIO 60 MARCOS | | | |
| 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 MARCOS | | PILATES STUDIO 60 MARCOS | | | |
| | STUDIO | FITDANCE 60 VITORIA | YOGA 60 SHEILA | FITDANCE 60 VITORIA | YOGA 60 LORRAINE | YOGA 60 CLAUDIA | |
| 8:30h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | |
| 9:00h | STUDIO | | JUMP 30 MIDI | | CIRCUITO 30 MIDI | | |
| 9:30h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | |
| | 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 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | | |
| | SALA BIKE | | BIKE 45 JORGE LUCAS | | BIKE 45 JORGE LUCAS | | |
| 19:00h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 MARIELY | | PILATES STUDIO 60 MARIELY | | |
| | STUDIO | HIIT 30 CLAUDIA | | HIIT 30 CLAUDIA | | | |
| 19:15h | STUDIO | | BARRIGA ZERO 15 JORGE LUCAS | | BARRIGA ZERO 15 JORGE LUCAS | | |
| 19:30h | STUDIO | LOCALIZADA 30 CLAUDIA | | LOCALIZADA 30 CLAUDIA | | | |
| | PILATES | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | | |
| | STUDIO | | HIIT 30 JORGE LUCAS | | HIIT 30 JORGE LUCAS | | |
| 20:00h | SALA BIKE | BIKE 45 CLAUDIA | PILATES 30 JORGE LUCAS | BIKE 45 CLAUDIA | PILATES 30 JORGE LUCAS | | |
| | 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
 atendimento@pro3academia.com.br

Atualizado
23/03/2026



Unidade 10
Conselheiro Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA | | | | | | |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 7:00h | STUDIO | HIIT 30 ALINE | CIRCUITO 30 MIDI | HIIT 30 ALINE | JUMP 30 MIDI | | |
| | PILATES | PILATES STUDIO 60 MARCOS | | PILATES STUDIO 60 MARCOS | | | |
| 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 MARCOS | | PILATES STUDIO 60 MARCOS | | | |
| | STUDIO | FITDANCE 60 VITORIA | YOGA 60 SHEILA | FITDANCE 60 VITORIA | YOGA 60 LORRAINE | YOGA 60 CLAUDIA | |
| 8:30h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 YASMIN | | PILATES STUDIO 60 YASMIN | | |
| 9:00h | STUDIO | | JUMP 30 MIDI | | CIRCUITO 30 MIDI | | |
| 9:30h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN | | |
| | 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 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | | |
| | SALA BIKE | | BIKE 45 JORGE LUCAS | | BIKE 45 JORGE LUCAS | | |
| 19:00h | PILATES | | PILATES STUDIO 60 MARIELY | | PILATES STUDIO 60 MARIELY | | |
| | STUDIO | HIIT 30 CLAUDIA | | HIIT 30 CLAUDIA | | | |
| 19:15h | STUDIO | | BARRIGA ZERO 15 JORGE LUCAS | | BARRIGA ZERO 15 JORGE LUCAS | | |
| 19:30h | STUDIO | LOCALIZADA 30 CLAUDIA | | LOCALIZADA 30 CLAUDIA | | | |
| | PILATES | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | PILATES STUDIO 60 YASMIN V | | | |
| | STUDIO | | HIIT 30 JORGE LUCAS | | HIIT 30 JORGE LUCAS | | |
| 20:00h | SALA BIKE | BIKE 45 CLAUDIA | PILATES 30 JORGE LUCAS | BIKE 45 CLAUDIA | PILATES 30 JORGE LUCAS | | |
| | 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 atendimento@pro3academia.com.br