

Atualizado  
23/03/2026



Unidade 12  
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 JORGE LUCAS	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
8:00h	STUDIO	FITDANCE 60 STEPHANI		FITDANCE 60 STEPHANI			
	SALA BIKE		BIKE 45 JORGE LUCAS		BIKE 45 JORGE LUCAS		
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
9:00h	STUDIO	PUMP 30 ALEXANDRE G		PUMP 30 ALEXANDRE G			
	STUDIO	PILATES 30 ALEXANDRE G	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 ALEXANDRE G	ALONGAMENTO 30 JORGE LUCAS		
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 YASMIN
	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
9:45h	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 TIAGO N	JUMP 30 TIAGO N	FUNCIONAL 30 TIAGO N	JUMP 30 THIAGO N		
17:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		BARRIGA ZERO 30 TIAGO			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO N		BIKE 45 TIAGO N			
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
	STUDIO		LOCALIZADA 30 TIAGO N		LOCALIZADA 30 TIAGO N		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATEUS H	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
19:30h	SALA BIKE		BIKE 45 TIAGO N		BIKE 45 THIAGO		
	STUDIO	CIRCUITO 30 TIAGO N		CIRCUITO 30 TIAGO N			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 TIAGO N	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 TIAGO N		
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

■ 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  
23/03/2026



Unidade 12  
Liberdade

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA						
7:00h	STUDIO	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 JORGE LUCAS	JUMP 30 ALEXANDRE G	FUNCIONAL 30 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 ALEXANDRE G		BIKE 45 ALEXANDRE G			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 STEPHANI		FITDANCE 60 STEPHANI			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 JORGE LUCAS		BIKE 45 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 ALEXANDRE G		PUMP 30 ALEXANDRE G			
9:00h	STUDIO	PILATES 30 ALEXANDRE G	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 ALEXANDRE G	ALONGAMENTO 30 JORGE LUCAS		
	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
9:30h	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
9:45h	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 YASMIN
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 TIAGO	JUMP 30 TIAGO N	FUNCIONAL 30 TIAGO N	JUMP 30 TIAGO N		
17:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		BARRIGA ZERO 30 TIAGO N			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO N		BIKE 45 TIAGO N			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
18:30h	STUDIO		LOCALIZADA 30 TIAGO N		LOCALIZADA 30 TIAGO N		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 LUCAS	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 LUCAS	FITDANCE 60 MATEUS H	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 BARBARA		
	SALA BIKE		BIKE 45 THIAGO		BIKE 45 TIAGO N		
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 TIAGO N		CIRCUITO 30 TIAGO N			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 TIAGO N	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 TIAGO N		
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

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)