

Atualizado
23/03/2025



Unidade 2
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
7:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
8:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
8:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
9:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
9:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
10:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:30h	PILATES					PILATES STUDIO 60 MARIELY	
15:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
16:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
19:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
19:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
20:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
20:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			

■ 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 2
Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
7:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
8:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		
8:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
9:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
9:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 MARIELY	
10:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 ELIANE R.
10:30h	PILATES					PILATES STUDIO 60 MARIELY	
15:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
16:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 MARIELY	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	PILATES STUDIO 60 CLAUDIA	
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
19:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
19:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
20:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		PILATES STUDIO 60 CLAUDIA		
20:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			

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