

Atualizado  
23/03/2026



Unidade 3  
Metrô Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME		JIU JITSU 90 JORGE		JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	
9:00h	TATAME		FUNCIONAL 30 JORGE		FUNCIONAL 30 JORGE		
9:30h	STUDIO	YOGA 60 JOYCE	MOBILIDADE 30 JORGE	YOGA 60 JOYCE	MOBILIDADE 30 JORGE		
17:30h	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
18:00h	TATAME		CIRCO 60 ERIC		CIRCO 60 ERIC	CAPOEIRA 60 ERIC	
18:30h	TATAME	JIU JITSU KIDS A 45 CESAR		JIU JITSU KIDS A 45 CESAR			
19:00h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI 60 IVAN	
19:15h	TATAME	JIU JITSU KIDS B 45 CESAR		JIU JITSU KIDS B 45 CESAR			
20:00h	TATAME	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 MARCEL	

■ 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](http://www.pro3academia.com.br) ✉ [atendimento@pro3academia.com.br](mailto:atendimento@pro3academia.com.br)

Atualizado  
23/03/2026



Unidade 3  
Metrô Tatuapé

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME		JIU JITSU 90 JORGE		JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	
9:00h	TATAME		FUNCIONAL 30 JORGE		FUNCIONAL 30 JORGE		
9:30h	STUDIO	YOGA 60 JOYCE	MOBILIDADE 30 JORGE	YOGA 60 JOYCE	MOBILIDADE 30 JORGE		
17:30h	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			
18:00h	TATAME					CAPOEIRA 60 ERIC	
18:30h	TATAME						
19:00h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI 60 IVAN	
19:15h	TATAME						
20:00h	TATAME	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 JORGE	JIU JITSU 90 MARCEL	

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)

Atualizado  
01/03/2026



Unidade 3  
Metrô Tatuapé

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA			
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		
8:30HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
9:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA	
10:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA JULIANA		HIDROGINÁSTICA JULIANA		HIDROGINÁSTICA JULIANA	
13:00HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES		ADULTO 45 THAMIRES		ADULTO 45 THAMIRES	
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	
14:45HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES		
15:30HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	INFANTIL 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	INFANTIL 45 THAMIRES		
16:15HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA 45 THAMIRES		
17:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
20:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA		

INFANTIL      ADULTO      HIDROGINÁSTICA

		SSA	
INFANTIL	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	
ADULTO	ADAPTAÇÃO	*	
	INICIAÇÃO	*	
	INTERMEDIÁRIO	*	
	AVANÇADO	*	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

**SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA**  
Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequar as situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.

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)

Atualizado  
01/03/2026



Unidade 3  
Metrô Tatuapé

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS**

HORÁRIOS	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA			
7:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
7:45HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	HIDROGINÁSTICA 45 JULIANA		
8:30HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		
9:15HS	PISCINA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA	ADULTO 45 JULIANA		ADULTO 45 JULIANA	
10:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA JULIANA		HIDROGINÁSTICA JULIANA		HIDROGINÁSTICA JULIANA	
13:00HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES		ADULTO 45 THAMIRES		ADULTO 45 THAMIRES	
14:00HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	
14:45HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES		
15:30HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	INFANTIL 45 THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	INFANTIL 45 THAMIRES		
16:15HS	PISCINA	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA THAMIRES	ADULTO 45 THAMIRES	HIDROGINÁSTICA 45 THAMIRES		
17:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
18:30HS	PISCINA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	INFANTIL 45 RAFAELA	
19:15HS	PISCINA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	HIDROGINÁSTICA RAFAELA	
20:00HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	
20:45HS	PISCINA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA	ADULTO 45 RAFAELA		

		SSA
INFANTIL	INFANTIL	<b>SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA</b> Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequar os a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.
	ADAPTAÇÃO	
INICIAÇÃO		
ADULTO	INTERMEDIÁRIO	
	AVANÇADO	
	ADULTO	
	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos

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)