

Atualizado  
23/03/2026



Unidade 4  
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30h	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA		
	SALA BIKE	BIKE 45 GUILHERME S.		BIKE 45 GUILHERME S.			
	STUDIO					FITDANCE 60 VITORIA	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
8:00h	STUDIO						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
8:30h	STUDIO	ABS 15 GUILHERME S.	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 GUILHERME S.	CIRCUITO 30 RENAN		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
8:45h	STUDIO	MOBILIDADE 15 GUILHERME S.		MOBILIDADE 15 GUILHERME S.			
9:00h	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME S.	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME S.			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
15:00h	TATAME						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00h	STUDIO				YOGA 60 SHEILA		
16:30h	TATAME		JIU JITSU 90 EDUARDO		JIU JITSU 90 EDUARDO		
17:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
	STUDIO		SERTANEJO 60 VAL		FORRÓ 60 VAL		
17:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 FERNANDA	
	STUDIO	CIRCUITO 30 BIANCA		CIRCUITO 30 BIANCA			
18:00h	STUDIO	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 SAMARA	STEP 45 MARILIO	PUMP 30 SAMARA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
18:15h	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
18:30h	SALA BIKE		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 FERNANDA	
18:45h	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DIEGO MAGNO		JIU JITSU INFANTIL 60 DIEGO MAGNO			
19:00h	STUDIO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA				
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
19:15h	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
19:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ			
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARILIO		FUNCIONAL 30 MARILIO			
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 NELSON	JIU JITSU 90 NELSON		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 MARILIO		PILATES 30 MARILIO			
21:00h	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 VITORIA	FITDANCE 60 GUILHERME		

■ 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 4  
Anália Franco

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO		BOXE 60 MURILO		BOXE 60 MURILO		
	SALA BIKE		BIKE 45 RENAN		BIKE 45 RENAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
7:30h	TATAME	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA	MUAY THAI 60 MURILO	JIU JITSU 60 PEDRA		
	SALA BIKE	BIKE 45 GUILHERME S.		BIKE 45 GUILHERME S.			
	STUDIO					FITDANCE 60 VITORIA	
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
8:00h	STUDIO						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
8:30h	STUDIO	ABS 15 GUILHERME S.	CIRCUITO 30 RENAN	ABS 15 GUILHERME S.	CIRCUITO 30 RENAN		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
8:45h	STUDIO	MOBILIDADE 15 GUILHERME S.		MOBILIDADE 15 GUILHERME S.			
9:00h	STUDIO	RITMOS 60 GUILHERME B.	YOGA 60 SHEILA	RITMOS 60 GUILHERME B.			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
	STUDIO						SERTANEJO 60 VAL
10:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA		
15:00h	TATAME						
	PILATES	PILATES STUDIO 60 FERNANDA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA			
16:00h	STUDIO				YOGA 60 SHEILA		
16:30h	TATAME		JIU JITSU 90 EDUARDO		JIU JITSU 90 EDUARDO		
17:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
	STUDIO		SERTANEJO 60 VAL		FORRÓ 60 VAL		
17:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 FERNANDA	
	STUDIO	CIRCUITO 30 BIANCA		CIRCUITO 30 BIANCA			
18:00h	STUDIO	STEP 45 MARILIO	FUNCIONAL 30 SAMARA	STEP 45 MARILIO	PUMP 30 SAMARA		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
18:15h	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
18:30h	SALA BIKE		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 FERNANDA	
18:45h	TATAME	JIU JITSU INFANTIL 60 DIEGO MAGNO		JIU JITSU INFANTIL 60 DIEGO MAGNO			
19:00h	STUDIO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	PILATES 45 MARILIO	LAMBAEROBICA 60 LEO	ZUMBA 60 DANIEL	
	TATAME		MUAY THAI 60 MARCELA				
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
19:15h	SALA BIKE	BIKE 45 BIANCA		BIKE 45 BIANCA			
19:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 BEATRIZ		PILATES STUDIO 60 BEATRIZ			
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 MARILIO		FUNCIONAL 30 MARILIO			
	TATAME	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 PEDRA	JIU JITSU 90 NELSON	JIU JITSU 90 NELSON		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 THAIS		PILATES STUDIO 60 THAIS		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 MARILIO		PILATES 30 MARILIO			
21:00h	STUDIO	FITDANCE 60 VITORIA	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 VITORIA	FITDANCE 60 GUILHERME		

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.