

Atualizado
23/03/2026



Unidade 7
Alto da Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCELO P.		JIU JITSU 90 MARCELO P.			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
7:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45h	SALA BIKE	BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 JORGE LUCAS	
	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
	SALA BIKE		BIKE 30 GUILHERME S.		BIKE 30 GUILHERME S.		
8:45h	STUDIO	PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	
	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUILHERME S.		FUNCIONAL 30 GUILHERME S.		
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
	STUDIO	LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 JORGE LUCAS	
9:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 GUILHERME S.		ALONGAMENTO 30 GUILHERME S.		
10:00h	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 ANDERSON
12:00h	TATAME						TAEKWONDO 60 EVERTON
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	TATAME	MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:30h	STUDIO	ZUMBA 60 SILVIA		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			
17:45h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 DANIEL				
18:00h	BIKE		BIKE 30 DANIEL		BIKE 30 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
18:30h	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE B.	JUMP 30 DANIEL	FITDANCE 60 FELIPE	PUMP 30 DANIEL		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
19:00h	STUDIO		PUMP 30 DANIEL		BARRIGA ZERO 15 DANIEL	FITDANCE 60 HANNA	
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		
19:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
	STUDIO	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 DANIEL	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 DANIEL		
20:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
	SALA BIKE	BIKE 30 DERICK		BIKE 30 DERICK			
20:30h	TATAME	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
21:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
	TATAME	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
		TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON			

■ 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 7
Alto da Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
7:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45h	STUDIO						
	SALA BIKE	BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 JORGE LUCAS	
8:00h	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
8:15h	SALA BIKE		BIKE 30 GUILHERME S.		BIKE 30 GUILHERME S.		
8:45h	STUDIO	PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	
9:00h	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUILHERME S.		FUNCIONAL 30 GUILHERME S.		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
9:15h	STUDIO	LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 JORGE LUCAS	
9:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 GUILHERME S.		ALONGAMENTO 30 GUILHERME S.		
10:00h	STUDIO		YOGA 60 CINTIA		YOGA 60 CINTIA		FITDANCE 60 ANDERSON
12:00h	TATAME						TAEKWONDO 60 EVERTON
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	TATAME	MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:30h	STUDIO	ZUMBA 60 SILVIA		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			
17:45h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 DANIEL				
18:00h	BIKE		BIKE 30 DANIEL		BIKE 30 DANIEL		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
18:30h	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE B	JUMP 30 DANIEL	FITDANCE 60 FELIPE	PUMP 30 DANIEL		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
19:00h	STUDIO		PUMP 30 DANIEL		BARRIGA ZERO 15 DANIEL	FITDANCE 60 HANNA	
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
19:30h	STUDIO	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 DANIEL	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 DANIEL		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00h	SALA BIKE	BIKE 30 DERICK		BIKE 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
20:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
21:00h	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON			

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