

Atualizado  
23/03/2026



Unidade 8  
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA      | SEG                           | TER                            | QUA                           | QUI                            | SEX                           | SÁB                        |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 7:00h   | STUDIO    |                               | PUMP 30<br>LUCAS A             |                               | PUMP 30<br>LUCAS A             |                               |                            |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  |                               |                            |
| 7:15h   | STUDIO    | STEP 30<br>DANIEL             |                                | JUMP 30<br>THIAGO             |                                |                               |                            |
| 7:30h   | STUDIO    |                               | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A        |                               | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A        |                               |                            |
| 7:45h   | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CATARINA       |                                | FITDANCE 60<br>CATARINA       |                                | FITDANCE 60<br>CATARINA       |                            |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>DANIEL             |                                | BIKE 45<br>THIAGO             |                                |                               |                            |
| 8:00h   | SALA BIKE |                               | BIKE 45<br>LUCAS A             |                               | BIKE 45<br>LUCAS A             |                               |                            |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C |                            |
| 8:15h   | STUDIO    |                               | YOGA 60<br>CINTIA              |                               | YOGA 60<br>CINTIA              |                               |                            |
| 8:45h   | STUDIO    | PUMP 30<br>DANIEL             |                                | MOBILIDADE 30<br>THIAGO       |                                |                               |                            |
| 9:00h   | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C  | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C |                            |
| 9:15h   | STUDIO    | MOBILIDADE 30<br>DANIEL       | PILATES 30<br>LUCAS A          |                               | GLÚTEO 30<br>LUCAS             |                               |                            |
| 10:00h  | STUDIO    |                               |                                |                               |                                |                               | FITDANCE 60<br>JOÃO VICTOR |
| 16:00h  | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               |                            |
|         | STUDIO    |                               |                                |                               |                                |                               |                            |
| 17:00h  | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               |                            |
| 17:30h  | PILATES   |                               |                                | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                |                               |                            |
|         | SALA BIKE |                               | BIKE 45<br>GUSTAVO             |                               | BIKE 45<br>GUSTAVO             |                               |                            |
| 18:00h  | STUDIO    | ZUMBA 60<br>CRISTIANE         |                                | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      |                                |                               |                            |
|         | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               |                            |
|         | TATAME    |                               | FUNCIONAL KIDS 60<br>EVERTON   |                               | FUNCIONAL KIDS 60<br>EVERTON   |                               |                            |
| 18:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                |                               |                            |
|         | STUDIO    |                               | LOCALIZADA 30<br>GUSTAVO       |                               | LOCALIZADA 30<br>GUSTAVO       |                               |                            |
| 19:00h  | STUDIO    | GLÚTEO 30<br>LUCAS A          | JUMP 30<br>GUSTAVO             | GLÚTEO 30<br>TIAGO            | JUMP 30<br>GUSTAVO             | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      |                            |
|         | TATAME    |                               | JIU JITSU INFANTIL 60<br>CESAR |                               | JIU JITSU INFANTIL 60<br>CESAR |                               |                            |
|         | TATAME    | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                                | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                                |                               |                            |
|         | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA  |                               |                            |
| 19:30h  | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A       | CIRCUITO 30<br>GUSTAVO         | FUNCIONAL 30<br>TIAGO         | CIRCUITO 30<br>GUSTAVO         |                               |                            |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                |                               |                            |
| 20:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      | FITDANCE 60<br>MATHEUS         | ZUMBA 60<br>CRISTIANE         | FITDANCE 60<br>MATHEUS         |                               |                            |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>LUCAS A            |                                | BIKE 45<br>TIAGO              |                                |                               |                            |
|         | TATAME    |                               | TAEKWONDO 60<br>EVERTON        |                               | TAEKWONDO 60<br>EVERTON        |                               |                            |
| 20:15h  | TATAME    | JIU JITSU 90<br>WILL R        |                                | JIU JITSU 90<br>WILL R        |                                |                               |                            |
| 21:00h  | STUDIO    |                               | VANEIRA 60<br>ALEXANDRE        |                               | SERTANEJO 60<br>ALEXANDRE      |                               |                            |

■ 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 8  
Vila Prudente

**GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES**

| HORÁRIO | SALA      |                               |                               |                               |                               |                               |
|---------|-----------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7:00h   | STUDIO    |                               | CIRCUITO 30<br>LUCAS A        |                               | CIRCUITO 30<br>LUCAS A        |                               |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C |                               |
| 7:15h   | STUDIO    | STEP 30<br>DANIEL             |                               | JUMP 30<br>THIAGO             |                               |                               |
| 7:30h   | STUDIO    |                               | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A       |                               | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A       |                               |
| 7:45h   | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CATARINA       |                               | FITDANCE 60<br>CATARINA       |                               | FITDANCE 60<br>CATARINA       |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>DANIEL             |                               | BIKE 45<br>THIAGO             |                               |                               |
| 8:00h   | SALA BIKE |                               | BIKE 45<br>LUCAS A            |                               | BIKE 45<br>LUCAS A            |                               |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C |
| 8:15h   | STUDIO    |                               | YOGA 60<br>CINTIA             |                               | YOGA 60<br>CINTIA             |                               |
| 8:45h   | STUDIO    | PUMP 30<br>DANIEL             |                               | MOBILIDADE 30<br>THIAGO       |                               |                               |
| 9:00h   | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C | PILATES STUDIO 60<br>ELIANE C |
| 9:15h   | STUDIO    | MOBILIDADE 30<br>DANIEL       | PILATES 30<br>LUCAS A         |                               | GLÚTEO 30<br>LUCAS A          |                               |
| 10:00h  | STUDIO    |                               |                               |                               |                               | FITDANCE 60<br>JOÃO VICTOR    |
| 16:00h  | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |
|         | STUDIO    |                               |                               |                               |                               |                               |
| 17:00h  | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |
| 17:30h  | PILATES   |                               |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                               |
|         | SALA BIKE |                               | BIKE 45<br>GUSTAVO            |                               | BIKE 45<br>GUSTAVO            |                               |
| 18:00h  | STUDIO    | ZUMBA 60<br>CRISTIANE         |                               | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      |                               |                               |
|         | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |
|         | TATAME    |                               |                               |                               |                               |                               |
| 18:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                               |
|         | STUDIO    |                               | LOCALIZADA 30<br>GUSTAVO      |                               | LOCALIZADA 30<br>GUSTAVO      |                               |
| 19:00h  | STUDIO    | GLÚTEO 30<br>LUCAS A          | JUMP 30<br>GUSTAVO            | GLÚTEO 30<br>TIAGO            | JUMP 30<br>GUSTAVO            | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      |
|         | TATAME    |                               |                               |                               |                               |                               |
|         | TATAME    | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                               | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                               |                               |
|         | PILATES   |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |
| 19:30h  | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>LUCAS A       | CIRCUITO 30<br>GUSTAVO        | FUNCIONAL 30<br>TIAGO         | CIRCUITO 30<br>GUSTAVO        |                               |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                               |
| 20:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CRISTIANE      | FITDANCE 60<br>MATHEUS        | ZUMBA 60<br>CRISTIANE         | FITDANCE 60<br>MATHEUS        |                               |
|         | SALA BIKE | LUCAS A<br>LUCAS              |                               | BIKE 45<br>TIAGO              |                               |                               |
|         | TATAME    |                               | TAEKWONDO 60<br>EVERTON       |                               | TAEKWONDO 60<br>EVERTON       |                               |
| 20:15h  | TATAME    | JIU JITSU 90<br>WILL R        |                               | JIU JITSU 90<br>WILL R        |                               |                               |
| 21:00h  | STUDIO    |                               | VANEIRA 60<br>ALEXANDRE       |                               | SERTANEJO 60<br>ALEXANDRE     |                               |

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.