

Atualizado  
15/05/2026



Unidade 6  
Vila Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A. LEANDRO	PUMP 30 REGIANE	GAP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		
7:15h	STUDIO						
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					FITDANCE 60 MATHEUS	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	
	STUDIO			STEP 30 A. LEANDRO			
8:15h	STUDIO						
8:30h	STUDIO	MOBILIDADE 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		PUMP 30 REGIANE		
9:00h	STUDIO		JUMP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 RENAN
9:30h	STUDIO						
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 RENAN
	STUDIO						
10:30h	STUDIO						
11:00h	STUDIO						FORRÓ 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA			
15:45h	STUDIO						
16:00h	STUDIO					ZUMBA 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME		FITDANCE 60 GUILHERME			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUILHERME B.		FUNCIONAL 30 GUILHERME B.		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUILHERME B.	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 GUILHERME B.	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME						
18:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 GUILHERME B.		LOCALIZADA 30 GUILHERME B.			
	TATAME						
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	GLUTEO 30 MARCOS	FITDANCE 60 GUILHERME	GLUTEO 30 MARCOS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
19:30h	STUDIO		PUMP 30 MARCOS		MOBILIDADE 30 MARCOS	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
	STUDIO	YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA			
20:00h	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
20:30h	TATAME	JIU JITSU 60 EDUARDO		JIU JITSU 60 EDUARDO			
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE		PILATES STUDIO 60 IVETE			
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		VANEIRA PAULISTA 60 VAL			
21:30h	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			

■ 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  
15/05/2026



Unidade 6  
Vila Carrão

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALAS						
7:00h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 A. LEANDRO	PUMP 30 REGIANE	GAP 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		
7:15h	STUDIO						
7:30h	STUDIO	FUNCIONAL 45 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME	LOCALIZADA 30 A. LEANDRO	FITDANCE 60 GUILHERME		
7:45h	STUDIO					FITDANCE 60 MATHEUS	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	
	STUDIO			STEP 30 A. LEANDRO			
8:15h	STUDIO						
8:30h	STUDIO	MOBILIDADE 30 A. LEANDRO	CIRCUITO 30 REGIANE		PUMP 30 REGIANE		
9:00h	STUDIO		JUMP 30 REGIANE		GAP 30 REGIANE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 RENAN
9:30h	STUDIO						
10:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE		PILATES STUDIO 60 CLAUDENCE	PILATES STUDIO 60 RENAN
	STUDIO						
10:30h	STUDIO						
11:00h	STUDIO						FORRÓ 60 VAL
15:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA			
15:45h	STUDIO						
16:00h	STUDIO					ZUMBA 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME		FITDANCE 60 GUILHERME			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	STUDIO					YOGA 60 SHEILA	
17:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUILHERME B.		FUNCIONAL 30 GUILHERME B.		
18:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUILHERME B.	FITDANCE 60 GUILHERME	FUNCIONAL 30 GUILHERME B.	FITDANCE 60 GUILHERME	FITDANCE 60 JEAN	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
	TATAME						
18:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 GUILHERME B.		LOCALIZADA 30 GUILHERME B.			
	TATAME						
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 GUILHERME	GLUTEO 30 MARCOS	FITDANCE 60 GUILHERME	GLUTEO 30 MARCOS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	
19:30h	STUDIO		PUMP 30 MARCOS		MOBILIDADE 30 MARCOS	VANEIRA PAULISTA 60 VAL	
20:00h	STUDIO	YOGA 60 SHEILA		YOGA 60 SHEILA			
	TATAME		JIU JITSU 60 VICTOR		JIU JITSU 60 VICTOR		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE	PILATES STUDIO 60 IVETE		
20:30h	TATAME	JIU JITSU 60 EDUARDO		JIU JITSU 60 EDUARDO			
21:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 IVETE		PILATES STUDIO 60 IVETE			
	STUDIO	VANEIRA PAULISTA 60 VAL		VANEIRA PAULISTA 60 VAL			
21:30h	TATAME	MUAY THAI 60 EDUARDO		MUAY THAI 60 EDUARDO			

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