

Atualizado
02/06/2026



Unidade 12
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 JORGE LUCAS	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 CAROLINE C		BIKE 45 CAROLINE C			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 SAULO		FITDANCE 60 SAULO			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 JORGE LUCAS		BIKE 45 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 CAROLINE C		PUMP 30 CAROLINE C			
9:00h	STUDIO	PILATES 30 CAROLINE C	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 CAROLINE C	ALONGAMENTO 30 JORGE LUCAS		
	PILATES						PILATES STUDIO 60 DEMI
9:30h	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
9:45h	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 DEMI
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	JUMP 30 TIAGO N	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 TIAGO N	FUNCIONAL 30 CAROLINE C		
17:30h	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		BARRIGA ZERO 30 TIAGO N			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 CAROLINE C	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 CAROLINE C		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO N		BIKE 45 TIAGO N			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA		
18:30h	STUDIO		LOCALIZADA 30 CAROLINE C		LOCALIZADA 30 CAROLINE C		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 MAYENI	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 MAYENI	FITDANCE 60 MATEUS H	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA		
	SALA BIKE		BIKE 45 CAROLINE C		BIKE 45 CAROLINE C		
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 TIAGO N		CIRCUITO 30 TIAGO N			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 CAROLINE C	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 CAROLINE C		
	PILATES	PILATES STUDIO 30 Rafaela		PILATES STUDIO 30 Rafaela			
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

■ 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
02/06/2026



Unidade 12
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 JORGE LUCAS	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
7:30h	SALA BIKE	BIKE 45 CAROLINE C		BIKE 45 CAROLINE C			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	FITDANCE 60 SAULO		FITDANCE 60 SAULO			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 JORGE LUCAS		BIKE 45 JORGE LUCAS		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 KARINE		PILATES STUDIO 60 MARCOS	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
	STUDIO	PUMP 30 CAROLINE C		PUMP 30 CAROLINE C			
9:00h	STUDIO	PILATES 30 CAROLINE C	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 CAROLINE C	ALONGAMENTO 30 JORGE LUCAS		
	PILATES						PILATES STUDIO 60 DEMI
9:30h	STUDIO	YOGA 60 LORRAINE					
	PILATES		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA		
9:45h	STUDIO					YOGA 60 LORRAINE	
10:00h	PILATES						PILATES STUDIO 60 DEMI
11:30h	STUDIO						FITDANCE 60 CRISTIANE
17:00h	STUDIO	JUMP 30 TIAGO	FUNCIONAL 30 CAROLINE C	JUMP 30 TIAGO N	FUNCIONAL 30 CAROLINE C		
	STUDIO	BARRIGA ZERO 30 TIAGO N		BARRIGA ZERO 30 TIAGO N			
18:00h	STUDIO	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 CAROLINE C	YOGA 60 JEAN	BARRIGA ZERO 30 CAROLINE C		
	SALA BIKE	BIKE 45 TIAGO N		BIKE 45 TIAGO N			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA		
18:30h	STUDIO		LOCALIZADA 30 CAROLINE C		LOCALIZADA 30 CAROLINE C		
19:00h	STUDIO	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 MAYENI	LOCALIZADA 30 TIAGO N	FITDANCE 60 MAYENI	FITDANCE 60 MATEUS H	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA	PILATES STUDIO 60 RAFAELA	PILATES STUDIO 60 MARIA EDUARDA		
	SALA BIKE		BIKE 45 CAROLINE C		BIKE 45 CAROLINE C		
19:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 TIAGO N		CIRCUITO 30 TIAGO N			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	PILATES 30 CAROLINE C	FITDANCE 60 JEAN	MOBILIDADE 30 CAROLINE C		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 RAFAELA		PILATES STUDIO 60 RAFAELA			
20:30h	STUDIO		JIU JITSU 90 EDUARDO M		JIU JITSU 90 EDUARDO M		
21:00h	STUDIO	MUAY THAI 60 LUCCAS		MUAY THAI 60 LUCCAS			

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