

Atualizado
02/06/2026



Unidade 8
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO		PUMP 30 LUCAS A		PUMP 30 LUCAS A		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C		
7:15h	STUDIO	STEP 30 THIAGO		JUMP 30 THIAGO			
7:30h	STUDIO		FUNCIONAL 30 LUCAS A		FUNCIONAL 30 LUCAS A		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA		FITDANCE 60 CATARINA	
	SALA BIKE	BIKE 45 THIAGO		BIKE 45 THIAGO			
8:00h	SALA BIKE		BIKE 45 LUCAS A		BIKE 45 LUCAS A		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
8:15h	STUDIO		YOGA 60 NATALY		YOGA 60 NATALY		
8:45h	STUDIO	PUMP 30 THIAGO		MOBILIDADE 30 THIAGO			
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	PILATES STUDIO 60 ELIANE C	
9:15h	STUDIO	MOBILIDADE 30 THIAGO	PILATES 30 LUCAS A		GLÚTEO 30 LUCAS		
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JOÃO VICTOR
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 YASMIN		PILATES STUDIO 60 YASMIN		
	STUDIO						
17:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 YASMIN		PILATES STUDIO 60 YASMIN		
17:30h	PILATES			PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	SALA BIKE		BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO		
18:00h	STUDIO	ZUMBA 60 CRISTIANE		FITDANCE 60 CRISTIANE			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 YASMIN		PILATES STUDIO 60 YASMIN		
	TATAME		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		FUNCIONAL KIDS 60 EVERTON		
18:30h	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
	STUDIO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		LOCALIZADA 30 GUSTAVO		
19:00h	STUDIO	GLÚTEO 30 LUCAS A	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 RAVANA	JUMP 30 GUSTAVO	FITDANCE 60 CRISTIANE	
	TATAME		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		JIU JITSU INFANTIL 60 CESAR		
	TATAME	MUAY THAI 60 MARCELA		MUAY THAI 60 MARCELA			
	PILATES		PILATES STUDIO 60 YASMIN		PILATES STUDIO 60 YASMIN		
19:30h	STUDIO	FUNCIONAL 30 LUCAS A	CIRCUITO 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 RAVANA	CIRCUITO 30 GUSTAVO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA			
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS	ZUMBA 60 CRISTIANE	FITDANCE 60 MATHEUS		
	SALA BIKE	BIKE 45 LUCAS A		BIKE 45 RAVANA			
	TATAME		TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON		
20:15h	TATAME	JIU JITSU 90 WILL R		JIU JITSU 90 WILL R			
21:00h	STUDIO		VANEIRA 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 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
02/06/2026



Unidade 8
Vila Prudente

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

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



www.pro3academia.com.br



atendimento@pro3academia.com.br