

Atualizado  
31/08/2026



Unidade 4  
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA      | SEG                                  | TER                           | QUA                                  | QUI                           | SEX                           | SÁB                 |
|---------|-----------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 7:00h   | STUDIO    |                                      | BOXE 60<br>MURILO             |                                      | BOXE 60<br>MURILO             |                               |                     |
|         | SALA BIKE |                                      | BIKE 45<br>RENAN              |                                      | BIKE 45<br>RENAN              |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 7:30h   | TATAME    | MUAY THAI 60<br>MURILO               | JIU JITSU 60<br>PEDRA         | MUAY THAI 60<br>MURILO               | JIU JITSU 60<br>PEDRA         |                               |                     |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>GUILHERME S.              |                               | BIKE 45<br>GUILHERME S.              |                               |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      | FITDANCE 60+ 60<br>VITORIA    |                                      | FITDANCE DISCO 60<br>VITORIA  | FITDANCE 60<br>VITORIA        |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
| 8:00h   | STUDIO    |                                      |                               |                                      |                               |                               |                     |
| 8:30h   | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
|         | STUDIO    | ABS 15<br>GUILHERME S.               | CIRCUITO 30<br>RENAN          | ABS 15<br>GUILHERME S.               | CIRCUITO 30<br>RENAN          |                               |                     |
| 8:45h   | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
|         | STUDIO    | MOBILIDADE 15<br>GUILHERME S.        |                               | MOBILIDADE 15<br>GUILHERME S.        |                               |                               |                     |
| 9:00h   | PILATES   | RITMOS 60<br>GUILHERME S.            | YOGA 60<br>SHEILA             | RITMOS 60<br>GUILHERME S.            | YOGA 60<br>NATALY             |                               |                     |
|         | STUDIO    | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 9:30h   | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      |                               |                                      |                               |                               | SERTANEJO 60<br>VAL |
| 10:30h  | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
| 15:00h  | TATAME    |                                      |                               |                                      |                               |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 16:00h  | STUDIO    |                                      |                               |                                      | YOGA 60<br>SHEILA             |                               |                     |
| 16:30h  | TATAME    |                                      | JIU JITSU 90<br>EDUARDO       |                                      | JIU JITSU 90<br>EDUARDO       |                               |                     |
| 17:00h  | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      | SERTANEJO 60<br>VAL           |                                      | FORRÓ 60<br>VAL               |                               |                     |
| 17:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                     |
|         | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>LUCAS R.              |                               | CIRCUITO 30<br>LUCAS R.              |                               |                               |                     |
| 18:00h  | STUDIO    | STEP 45<br>MARILIO                   | FUNCIONAL 30<br>RAVANA        | STEP 45<br>MARILIO                   | PUMP 30<br>RAVANA             |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 18:15h  | SALA BIKE | BIKE 45<br>LUCAS R.                  |                               | BIKE 45<br>LUCAS R.                  |                               |                               |                     |
| 18:30h  | SALA BIKE |                                      | BIKE 45<br>RAVANA             |                                      | BIKE 45<br>RAVANA             |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                     |
| 18:45h  | TATAME    | JIU JITSU INFANTIL 60<br>DIEGO MAGNO |                               | JIU JITSU INFANTIL 60<br>DIEGO MAGNO |                               |                               |                     |
| 19:00h  | STUDIO    | PILATES 45<br>MARILIO                | LAMBAEROBICA 60<br>LEO        | PILATES 45<br>MARILIO                | LAMBAEROBICA 60<br>LEO        | FITDANCE DISCO 60<br>VITORIA  |                     |
|         | TATAME    |                                      | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                                      |                               |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 19:15h  | SALA BIKE | BIKE 45<br>LUCAS R.                  |                               | BIKE 45<br>LUCAS R.                  |                               |                               |                     |
| 19:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               |                               |                     |
| 20:00h  | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>MARILIO              | YOGA 60<br>SHEILA             | FUNCIONAL 30<br>MARILIO              | YOGA 60<br>SHEILA             |                               |                     |
|         | TATAME    | JIU JITSU 90<br>PEDRA                | JIU JITSU 90<br>NELSON        | JIU JITSU 90<br>NELSON               | JIU JITSU 90<br>NELSON        |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 20:30h  | STUDIO    | PILATES 30<br>MARILIO                |                               | PILATES 30<br>MARILIO                |                               |                               |                     |
| 21:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CLAUDIA               | FITDANCE 60<br>GUILHERME      | FITDANCE 60<br>CLAUDIA               | FITDANCE 60<br>GUILHERME      |                               |                     |

■ 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  
31/08/2026



Unidade 4  
Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA      | SEG                                  | TER                           | QUA                                  | QUI                           | SEX                           | SÁB                 |
|---------|-----------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 7:00h   | STUDIO    |                                      | BOXE 60<br>MURILO             |                                      | BOXE 60<br>MURILO             |                               |                     |
|         | SALA BIKE |                                      | BIKE 45<br>RENAN              |                                      | BIKE 45<br>RENAN              |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 7:30h   | TATAME    | MUAY THAI 60<br>MURILO               | JIU JITSU 60<br>PEDRA         | MUAY THAI 60<br>MURILO               | JIU JITSU 60<br>PEDRA         |                               |                     |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>GUILHERME S.              |                               | BIKE 45<br>GUILHERME S.              |                               |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      | FITDANCE 60+ 60<br>VITÓRIA    |                                      | FITDANCE DISCO 60<br>VITÓRIA  | FITDANCE 60<br>VITÓRIA        |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
| 8:00h   | STUDIO    |                                      |                               |                                      |                               |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 8:30h   | STUDIO    | ABS 15<br>GUILHERME S.               | CIRCUITO 30<br>RENAN          | ABS 15<br>GUILHERME S.               | CIRCUITO 30<br>RENAN          |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
| 8:45h   | STUDIO    | MOBILIDADE 15<br>GUILHERME S.        |                               | MOBILIDADE 15<br>GUILHERME S.        |                               |                               |                     |
| 9:00h   | STUDIO    | RITMOS 60<br>GUILHERME B.            | YOGA 60<br>SHEILA             | RITMOS 60<br>GUILHERME B.            | YOGA 60<br>NATALY             |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 9:30h   | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      |                               |                                      |                               |                               | SERTANEJO 60<br>VAL |
| 10:30h  | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                                      | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                               |                     |
| 15:00h  | TATAME    |                                      |                               |                                      |                               |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA        |                               |                               |                     |
| 16:00h  | STUDIO    |                                      |                               |                                      | YOGA 60<br>SHEILA             |                               |                     |
| 16:30h  | TATAME    |                                      | JIU JITSU 90<br>EDUARDO       |                                      | JIU JITSU 90<br>EDUARDO       |                               |                     |
| 17:00h  | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
|         | STUDIO    |                                      | SERTANEJO 60<br>VAL           |                                      | FORRÓ 60<br>VAL               |                               |                     |
| 17:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                     |
|         | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>LUCAS R               |                               | CIRCUITO 30<br>LUCAS R               |                               |                               |                     |
| 18:00h  | STUDIO    | STEP 45<br>MARILIO                   | FUNCIONAL 30<br>RAVANA        | STEP 45<br>MARILIO                   | PUMP 30<br>RAVANA             |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 18:15h  | SALA BIKE | BIKE 45<br>LUCAS R                   |                               | BIKE 45<br>LUCAS R                   |                               |                               |                     |
| 18:30h  | SALA BIKE |                                      | BIKE 45<br>RAVANA             |                                      | BIKE 45<br>RAVANA             |                               |                     |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>FERNANDA |                     |
| 18:45h  | TATAME    | JIU JITSU INFANTIL 60<br>DIEGO MAGNO |                               | JIU JITSU INFANTIL 60<br>DIEGO MAGNO |                               |                               |                     |
| 19:00h  | STUDIO    | PILATES 45<br>MARILIO                | LAMBAEROBICA 60<br>LEO        | PILATES 45<br>MARILIO                | LAMBAEROBICA 60<br>LEO        | FITDANCE DISCO 60<br>VITÓRIA  |                     |
|         | TATAME    |                                      | MUAY THAI 60<br>MARCELA       |                                      |                               |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 19:15h  | SALA BIKE | BIKE 45<br>LUCAS R                   |                               | BIKE 45<br>LUCAS R                   |                               |                               |                     |
| 19:30h  | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               | PILATES STUDIO 60<br>BEATRIZ         |                               |                               |                     |
| 20:00h  | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>MARILIO              | YOGA 60<br>SHEILA             | FUNCIONAL 30<br>MARILIO              | YOGA 60<br>SHEILA             |                               |                     |
|         | TATAME    | JIU JITSU 90<br>PEDRA                | JIU JITSU 90<br>PEDRA         | JIU JITSU 90<br>NELSON               | JIU JITSU 90<br>NELSON        |                               |                     |
|         | PILATES   |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                                      | PILATES STUDIO 60<br>THAIS    |                               |                     |
| 20:30h  | STUDIO    | PILATES 30<br>MARILIO                |                               | PILATES 30<br>MARILIO                |                               |                               |                     |
| 21:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>CLAUDIA               | FITDANCE 60<br>GUILHERME      | FITDANCE 60<br>CLAUDIA               | FITDANCE 60<br>GUILHERME      |                               |                     |

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