

Atualizado
07/10/2026



Unidade 1
Pq. São Jorge

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15h	SALA BIKE			BIKE 45 RAFAEL M			
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE DISCO 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	
8:15h	SALA BIKE	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RENAN	
9:00h	STUDIO	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RENAN	
9:30h	STUDIO	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RENAN	
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
11:00h	STUDIO						ZUMBA 45 JEAN
15:00h	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
17:00h	STUDIO						
17:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 JORGE LUCAS	GAP 30 RAFAEL M	CIRCUITO 30 JORGE LUCAS	GAP 30 RAFAEL M		
18:00h	STUDIO	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	HIIT 30 RAFAEL M	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	HIIT 30 RAFAEL M		
18:30h	STUDIO	JUMP 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 RAFAEL M	JUMP 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 RAFAEL M	FITDANCE 60 SAMANTHA	
19:00h	SALA BIKE	BIKE 45 JORGE LUCAS	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 JORGE LUCAS	BIKE 45 RAFAEL M		
19:45h	STUDIO	PUMP 30 JORGE LUCAS		PUMP 30 JORGE LUCAS			
20:00h	STUDIO		FITDANCE 60 CRISTIANE		FITDANCE 60 CRISTIANE		
20:15h	STUDIO	FITDANCE 60 ELAINE		FITDANCE 60 ELAINE			
21:00h	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15h	STUDIO	BOXE 60 KELSON		BOXE 60 KELSON			

■ 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.

🌐 www.pro3academia.com.br ✉ atendimento@pro3academia.com.br

Atualizado
07/10/2026



Unidade 1
Pq. São Jorge

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:15h	SALA BIKE			BIKE 45 RAFAEL M			
	STUDIO		HIIT 30 RAFAEL M		HIIT 30 RAFAEL M		
7:45h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE DISCO 60 JOÃO V.	FITDANCE 60 JEAN	
8:15h	SALA BIKE	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 RENAN	
9:00h	STUDIO	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RAFAEL M	ALONGAMENTO 30 RAFAEL M	PUMP 30 RENAN	
9:30h	STUDIO	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RAFAEL M	YOGA 60 JOYCE	PILATES 45 RENAN	
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JEAN
11:00h	STUDIO						ZUMBA 45 JEAN
15:00h	STUDIO	YOGA 60 JOYCE		YOGA 60 JOYCE			
17:00h	STUDIO						
17:30h	STUDIO	CIRCUITO 30 JORGE LUCAS	GAP 30 RAFAEL M	CIRCUITO 30 JORGE LUCAS	GAP 30 RAFAEL M		
18:00h	STUDIO	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	HIIT 30 RAFAEL M	MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	HIIT 30 RAFAEL M		
18:30h	STUDIO	JUMP 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 RAFAEL M	JUMP 30 JORGE LUCAS	PILATES 30 RAFAEL M	FITDANCE 60 SAMANTHA	
19:00h	SALA BIKE	BIKE 45 JORGE LUCAS	BIKE 45 RAFAEL M	BIKE 45 JORGE LUCAS	BIKE 45 RAFAEL M		
19:45h	STUDIO	PUMP 30 JORGE LUCAS		PUMP 30 JORGE LUCAS			
20:00h	STUDIO		FITDANCE 60 CRISTIANE		FITDANCE 60 CRISTIANE		
20:15h	STUDIO	FITDANCE 60 ELAINE		FITDANCE 60 ELAINE			
21:00h	STUDIO		VANERA 60 VAL		SERTANEJO 60 VAL		
21:15h	STUDIO	BOXE 60 KELSON		BOXE 60 KELSON			

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