

Atualizado  
05/10/2026



Unidade 12  
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA      | SEG                          | TER                                | QUA                          | QUI                                | SEX                         | SÁB                         |
|---------|-----------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 7:00h   | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C   | JUMP 30<br>JORGE LUCAS             | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C   | JUMP 30<br>JORGE LUCAS             |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>MARCOS |                             |
| 7:30h   | SALA BIKE | BIKE 45<br>PRISCILA          |                                    | BIKE 45<br>PRISCILA          |                                    |                             |                             |
|         | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
|         | STUDIO    | FITDANCE 60<br>PRISCILA S.   |                                    | FITDANCE 60<br>PRISCILA S.   |                                    |                             |                             |
| 8:00h   | SALA BIKE |                              | BIKE 45<br>JORGE LUCAS             |                              | BIKE 45<br>JORGE LUCAS             |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>MARCOS |                             |
| 8:30h   | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
|         | STUDIO    | PUMP 30<br>PRISCILA          |                                    | PUMP 30<br>PRISCILA          |                                    |                             |                             |
| 9:00h   | STUDIO    | PILATES 30<br>PRISCILA       | MOBILIDADE 30<br>JORGE LUCAS       | PILATES 30<br>PRISCILA       | ALONGAMENTO 30<br>JORGE LUCAS      |                             |                             |
|         | PILATES   |                              |                                    |                              |                                    |                             | PILATES STUDIO 60<br>KELVIN |
| 9:30h   | STUDIO    | YOGA 60<br>LORRAINE          |                                    |                              |                                    |                             |                             |
|         | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
| 9:45h   | STUDIO    |                              |                                    |                              |                                    | YOGA 60<br>LORRAINE         |                             |
| 10:00h  | PILATES   |                              |                                    |                              |                                    |                             | PILATES STUDIO 60<br>KELVIN |
| 11:30h  | STUDIO    |                              |                                    |                              |                                    |                             | ZUMBA 60<br>CRISTIANE       |
| 17:00h  | STUDIO    | JUMP 30<br>TIAGO N           | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C         | JUMP 30<br>TIAGO N           | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C         |                             |                             |
| 17:30h  | STUDIO    | BARRIGA ZERO 30<br>TIAGO N   |                                    | BARRIGA ZERO 30<br>TIAGO N   |                                    |                             |                             |
| 18:00h  | STUDIO    | YOGA 60<br>JEAN              | BARRIGA ZERO 30<br>CAROLINE C      | YOGA 60<br>JEAN              | BARRIGA ZERO 30<br>CAROLINE C      |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA |                             |                             |
| 18:30h  | STUDIO    |                              | LOCALIZADA 30<br>CAROLINE C        |                              | LOCALIZADA 30<br>CAROLINE C        |                             |                             |
| 19:00h  | STUDIO    | LOCALIZADA 30<br>TIAGO N     | FITDANCE 60<br>MAYENI              | LOCALIZADA 30<br>TIAGO N     | FITDANCE 60<br>MAYENI              | FITDANCE 60<br>MATEUS H     |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA |                             |                             |
|         | SALA BIKE |                              | BIKE 45<br>CAROLINE C              |                              | BIKE 45<br>CAROLINE C              |                             |                             |
| 19:30h  | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>TIAGO N       |                                    | CIRCUITO 30<br>TIAGO N       |                                    |                             |                             |
| 20:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>JEAN          | PILATES 30<br>CAROLINE C           | FITDANCE 60<br>JEAN          | MOBILIDADE 30<br>CAROLINE C        |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 30<br>Rafaela |                                    | PILATES STUDIO 30<br>Rafaela |                                    |                             |                             |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>TIAGO N           |                                    | BIKE 45<br>TIAGO N           |                                    |                             |                             |
| 20:30h  | STUDIO    |                              | JIU JITSU 60<br>EDUARDO            |                              | JIU JITSU 60<br>EDUARDO            |                             |                             |
| 21:00h  | STUDIO    | MUAY THAI 60<br>LUCCAS       |                                    | MUAY THAI 60<br>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  
05/10/2026



Unidade 12  
Liberdade

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

| HORÁRIO | SALA      | SEG                          | TER                                | QUA                          | QUI                                | SEX                         | SÁB                         |
|---------|-----------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 7:00h   | STUDIO    | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C   | JUMP 30<br>JORGE LUCAS             | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C   | JUMP 30<br>JORGE LUCAS             |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>MARCOS |                             |
| 7:30h   | SALA BIKE | BIKE 45<br>PRISCILA          |                                    | BIKE 45<br>PRISCILA          |                                    |                             |                             |
|         | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
|         | STUDIO    | FITDANCE 60<br>PRISCILA S.   |                                    | FITDANCE 60<br>PRISCILA S.   |                                    |                             |                             |
| 8:00h   | SALA BIKE |                              | BIKE 45<br>JORGE LUCAS             |                              | BIKE 45<br>JORGE LUCAS             |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>KARINE  |                                    | PILATES STUDIO 60<br>MARCOS |                             |
| 8:30h   | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
|         | STUDIO    | PUMP 30<br>PRISCILA          |                                    | PUMP 30<br>PRISCILA          |                                    |                             |                             |
| 9:00h   | STUDIO    | PILATES 30<br>PRISCILA       | MOBILIDADE 30<br>JORGE LUCAS       | PILATES 30<br>PRISCILA       | ALONGAMENTO 30<br>JORGE LUCAS      |                             |                             |
|         | PILATES   |                              |                                    |                              |                                    |                             | PILATES STUDIO 60<br>KELVIN |
| 9:30h   | STUDIO    | YOGA 60<br>LORRAINE          |                                    |                              |                                    |                             |                             |
|         | PILATES   |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                              | PILATES STUDIO 60<br>GABRIEL G.    |                             |                             |
| 9:45h   | STUDIO    |                              |                                    |                              |                                    | YOGA 60<br>LORRAINE         |                             |
| 10:00h  | PILATES   |                              |                                    |                              |                                    |                             | PILATES STUDIO 60<br>KELVIN |
| 11:30h  | STUDIO    |                              |                                    |                              |                                    |                             | ZUMBA 60<br>CRISTIANE       |
| 17:00h  | STUDIO    | JUMP 30<br>TIAGO N           | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C         | JUMP 30<br>TIAGO N           | FUNCIONAL 30<br>CAROLINE C         |                             |                             |
| 17:30h  | STUDIO    | BARRIGA ZERO 30<br>TIAGO N   |                                    | BARRIGA ZERO 30<br>TIAGO N   |                                    |                             |                             |
| 18:00h  | STUDIO    | YOGA 60<br>JEAN              | BARRIGA ZERO 30<br>CAROLINE C      | YOGA 60<br>JEAN              | BARRIGA ZERO 30<br>CAROLINE C      |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA |                             |                             |
| 18:30h  | STUDIO    |                              | LOCALIZADA 30<br>CAROLINE C        |                              | LOCALIZADA 30<br>CAROLINE C        |                             |                             |
| 19:00h  | STUDIO    | LOCALIZADA 30<br>TIAGO N     | FITDANCE 60<br>MAYENI              | LOCALIZADA 30<br>TIAGO N     | FITDANCE 60<br>MAYENI              | FITDANCE 60<br>MATEUS H     |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA | PILATES STUDIO 60<br>RAFAELA | PILATES STUDIO 60<br>MARIA EDUARDA |                             |                             |
|         | SALA BIKE |                              | BIKE 45<br>CAROLINE C              |                              | BIKE 45<br>CAROLINE C              |                             |                             |
| 19:30h  | STUDIO    | CIRCUITO 30<br>TIAGO N       |                                    | CIRCUITO 30<br>TIAGO N       |                                    |                             |                             |
| 20:00h  | STUDIO    | FITDANCE 60<br>JEAN          | PILATES 30<br>CAROLINE C           | FITDANCE 60<br>JEAN          | MOBILIDADE 30<br>CAROLINE C        |                             |                             |
|         | PILATES   | PILATES STUDIO 30<br>Rafaela |                                    | PILATES STUDIO 30<br>Rafaela |                                    |                             |                             |
|         | SALA BIKE | BIKE 45<br>TIAGO N           |                                    | BIKE 45<br>TIAGO N           |                                    |                             |                             |
| 20:30h  | STUDIO    |                              | JIU JITSU 60<br>EDUARDO            |                              | JIU JITSU 60<br>EDUARDO            |                             |                             |
| 21:00h  | STUDIO    | MUAY THAI 60<br>LUCCAS       |                                    | MUAY THAI 60<br>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