

Atualizado
05/10/2026



Unidade 5
Jd. Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO		JUMP 30 SAMARA		JUMP 30 SAMARA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	
	SALA BIKE	BIKE 45 RENAN		BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO	
7:30h	STUDIO	FITDANCE 45 JONATHAN	FITDANCE 45 AMANDA G		FITDANCE 45 AMANDA G	FITDANCE 45 JONATHAN	
	SALA BIKE		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		
	TATAME			MUAY THAI 45 FELIPE		MUAY THAI 45 FELIPE	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	
8:30h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 RENAN	PILATES 30 SAMARA	ALONGAMENTO 30 GUSTAVO	PILATES 30 SAMARA		
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	MOBILIDADE 30 SAMARA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	MOBILIDADE 30 SAMARA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE		YOGA 60 JAQUELINE			
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
	PILATES						PILATES STUDIO 60 FERNANDA
15:00h	STUDIO		YOGA 60 SHEILA				
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DEBORA	
16:30h	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DEBORA	
	STUDIO	CIRCUITO 30 RAFAEL M.		CIRCUITO 30 RAFAEL M.			
17:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
18:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BARRIGA ZERO 30 GUILHERME LUIZ		BARRIGA ZERO 30 GUILHERME LUIZ	SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA			
	SALA BIKE	BIKE 45 GUILHERME		BIKE 45 GUILHERME			
18:30h	STUDIO		HIIT 30 GUILHERME LUIZ		HIIT 30 GUILHERME LUIZ		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 PAULO CESAR		JIU JITSU KIDS A 45 PAULO CESAR		
18:45h	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
19:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUILHERME	PUMP 30 GUILHERME LUIZ	FUNCIONAL 30 GUILHERME	PUMP 30 GUILHERME LUIZ	JIU JITSU 60 NELSON	
19:15h	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 PAULO CESAR		JIU JITSU KIDS B 45 PAULO CESAR		
19:30h	STUDIO	GLÚTEO 30 GUILHERME	JUMP 30 MARCELO	GLÚTEO 30 GUILHERME	JUMP 30 MARCELO		
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 HENRIQUE	BOXE 60 LUCAS	FITDANCE 60 HENRIQUE	FITDANCE DISCO 60 VITÓRIA		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME	MUAY THAI 60 FELIPE	JIU JITSU 60 PAULO CESAR		JIU JITSU 60 PAULO CESAR		
20:30h	TATAME						

■ 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 5
Jd. Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO		JUMP 30 SAMARA		JUMP 30 SAMARA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	
	SALA BIKE	BIKE 45 RENAN		BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO	
7:30h	STUDIO	FITDANCE 45 JONATHAN	FITDANCE 45 AMANDA G		FITDANCE 45 AMANDA G	FITDANCE 45 JONATHAN	
	SALA BIKE		BIKE 45 SAMARA		BIKE 45 SAMARA		
	TATAME			MUAY THAI 45 FELIPE		MUAY THAI 45 FELIPE	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	PILATES STUDIO 60 JULIANA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	
8:30h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 RENAN	PILATES 30 SAMARA	ALONGAMENTO 30 GUSTAVO	PILATES 30 SAMARA		
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 YASMIN	MOBILIDADE 30 SAMARA	PILATES STUDIO 60 YASMIN	MOBILIDADE 30 SAMARA		PILATES STUDIO 60 FERNANDA
	STUDIO	YOGA 60 JAQUELINE		YOGA 60 JAQUELINE			
10:00h	STUDIO						FITDANCE 60 JUNINHO
	PILATES						PILATES STUDIO 60 FERNANDA
15:00h	STUDIO		YOGA 60 SHEILA				
	STUDIO	AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.		AULA TERCEIRA IDADE 60 RAFAEL M.			
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 DANUBIA		PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DEBORA	
16:30h	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DEBORA	
	STUDIO	CIRCUITO 30 RAFAEL M.		CIRCUITO 30 RAFAEL M.			
17:30h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAFAEL M.		LOCALIZADA 30 RAFAEL M.			
18:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	YOGA 60 SHEILA	BARRIGA ZERO 30 GUILHERME LUIZ		BARRIGA ZERO 30 GUILHERME LUIZ	SERTANEJO 60 VAL	
	TATAME	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA			
	SALA BIKE	BIKE 45 GUILHERME		BIKE 45 GUILHERME			
18:30h	STUDIO		HIIT 30 GUILHERME LUIZ		HIIT 30 GUILHERME LUIZ		
	TATAME		JIU JITSU KIDS A 45 PAULO CESAR		JIU JITSU KIDS A 45 PAULO CESAR		
18:45h	SALA BIKE		BIKE 45 MARCELO		BIKE 45 MARCELO		
19:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA	PILATES STUDIO 60 DANUBIA		
	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUILHERME	PUMP 30 GUILHERME LUIZ	FUNCIONAL 30 GUILHERME	PUMP 30 GUILHERME LUIZ	JIU JITSU 60 NELSON	
19:15h	TATAME		JIU JITSU KIDS B 45 PAULO CESAR		JIU JITSU KIDS B 45 PAULO CESAR		
19:30h	STUDIO	GLÚTEO 30 GUILHERME	JUMP 30 MARCELO	GLÚTEO 30 GUILHERME	JUMP 30 MARCELO		
20:00h	STUDIO	FITDANCE 60 HENRIQUE	BOXE 60 LUCAS	FITDANCE 60 HENRIQUE	FITDANCE DISCO 60 VITÓRIA		
	SALA BIKE	BIKE 45 DANUBIA		BIKE 45 DANUBIA			
	TATAME	MUAY THAI 60 FELIPE	JIU JITSU 60 PAULO CESAR		JIU JITSU 60 PAULO CESAR		
20:30h	TATAME						

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
03/09/2026



Unidade 5
Jd. Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS		ADULTO 45 DOUGLAS		ADULTO 45 DOUGLAS	
7:00h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA DOUGLAS	
7:45h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
8:30h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
9:15h	PISCINA	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
10:00h	PISCINA	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	
10:45h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA DOUGLAS	
11:30h	PISCINA						
14:00h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA FELIPE	
14:45h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
15:30h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
16:15h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
17:00h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
17:45h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
18:30h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
19:15h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
20:00h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE		
20:45h	PISCINA		ADULTO 45 FELIPE		ADULTO 45 FELIPE		

			SSA
			SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA
INFA	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.
	ADAPTAÇÃO		
	INICIAÇÃO		
	INTERMEDIÁRIO		
	AVANÇADO		
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
ADULTO	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

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
03/09/2026



Unidade 5
Jd. Anália Franco

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES AQUÁTICAS

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
6:15h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS		ADULTO 45 DOUGLAS		ADULTO 45 DOUGLAS	
7:00h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA DOUGLAS	
7:45h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
8:30h	PISCINA	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
9:15h	PISCINA	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	
10:00h	PISCINA	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	ADULTO 45 DOUGLAS	INFANTIL 45 DOUGLAS	
10:45h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA 45 DOUGLAS	HIDROGINÁSTICA DOUGLAS	
11:30h	PISCINA						
14:00h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA FELIPE	
14:45h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
15:30h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
16:15h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
17:00h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
17:45h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
18:30h	PISCINA	INFANTIL 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	INFANTIL 45 FELIPE	
19:15h	PISCINA	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	HIDROGINÁSTICA 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	
20:00h	PISCINA	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE	ADULTO 45 FELIPE		
20:45h	PISCINA		ADULTO 45 FELIPE		ADULTO 45 FELIPE		

			SSA
			SEMANA DE SEGURANÇA AQUÁTICA
INFA	INFANTIL	Todos os níveis, dos 4 aos 12 anos	Em toda 2ª semana do mês haverá aulas especiais para os alunos infantis, com o objetivo de adequá-los a situações de segurança e conscientização ao meio líquido. Serão abordados temas como acidentes, entre outros.
	ADAPTAÇÃO	-	
	INICIAÇÃO	-	
	INTERMEDIÁRIO	-	
	AVANÇADO	-	
	ADULTO	Todos os níveis a partir dos 12 anos	
ADULTO	HIDROGINÁSTICA	Hidroginástica a partir dos 13 anos	

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