

Atualizado
06/10/2026



Unidade 7
Alto da Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
7:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45h	STUDIO						
	SALA BIKE	BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 JORGE LUCAS	
8:00h	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
8:15h	SALA BIKE		BIKE 30 GUSTAVO F		BIKE 30 GUSTAVO F		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 ROCHELLE		MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	
9:00h	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO F		FUNCIONAL 30 GUSTAVO F		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
9:15h	STUDIO	PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 JORGE LUCAS	
9:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 GUSTAVO F		ALONGAMENTO 30 GUSTAVO F		
10:00h	STUDIO		YOGA 60 NATALLY		YOGA 60 NATALLY		FITDANCE 60 ANDERSON
12:00h	TATAME						TAEKWONDO 60 EVERTON
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	TATAME	MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:30h	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			
17:45h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 ALE				
18:00h	BIKE		BIKE 30 ALE		BIKE 30 ALE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
18:30h	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE B	CIRCUITO 30 ALE	FITDANCE 60 FELIPE	PUMP 30 ALE		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
19:00h	STUDIO		PUMP 30 ALE		BARRIGA ZERO 15 ALE	FITDANCE 60 HANNA	
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
19:30h	STUDIO	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 JONATHAN	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 JONATHAN		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
20:30h	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
21:00h	SALA BIKE	BIKE 30 DERICK		BIKE 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON			

■ 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
06/10/2026



Unidade 7
Alto da Mooca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	TATAME	JIU JITSU 90 MARCELO P		JIU JITSU 90 MARCELO P			
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
7:30h	TATAME		MUAY THAI 60 IVAN		MUAY THAI 60 IVAN		
	STUDIO	FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA		FITDANCE 60 HANNA	
7:45h	STUDIO						
	SALA BIKE	BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 JORGE LUCAS	
8:00h	STUDIO		FITDANCE 60 JONATHAN		FITDANCE 60 JONATHAN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
8:15h	SALA BIKE		BIKE 30 GUSTAVO F		BIKE 30 GUSTAVO F		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 ROCHELLE		MOBILIDADE 30 JORGE LUCAS	
9:00h	STUDIO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO F		FUNCIONAL 30 GUSTAVO F		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	PILATES STUDIO 60 THAIS	
9:15h	STUDIO	PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		LOCALIZADA 30 JORGE LUCAS	
9:30h	STUDIO		MOBILIDADE 30 GUSTAVO F		ALONGAMENTO 30 GUSTAVO F		
10:00h	STUDIO		YOGA 60 NATALLY		YOGA 60 NATALLY		FITDANCE 60 ANDERSON
12:00h	TATAME						TAEKWONDO 60 EVERTON
16:00h	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
	TATAME	MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA		MUAY THAI 60 TATIANA	
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 GABRIELA	PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
17:30h	STUDIO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE		SERTANEJO 60 ALEXANDRE			
17:45h	STUDIO		BARRIGA ZERO 15 ALE				
18:00h	BIKE		BIKE 30 ALE		BIKE 30 ALE		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 DÉBORA	
18:30h	STUDIO	FITDANCE 60 FELIPE B	CIRCUITO 30 ALE	FITDANCE 60 FELIPE	PUMP 30 ALE		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
19:00h	STUDIO		PUMP 30 ALE		BARRIGA ZERO 15 ALE	FITDANCE 60 HANNA	
	TATAME	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA	MUAY THAI 60 IVAN	MUAY THAI INFANTIL 60 TATIANA		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
19:30h	STUDIO	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 JONATHAN	GAP 30 DERICK	FITDANCE 60 JONATHAN		
	PILATES		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA		
20:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 DERICK		CIRCUITO 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO	TAEKWONDO KIDS 60 EVERTON	JIU JITSU 90 ROGERINHO		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 GABRIELA		PILATES STUDIO 60 GABRIELA			
20:30h	STUDIO	PILATES 30 DERICK		PILATES 30 DERICK			
21:00h	SALA BIKE	BIKE 30 DERICK		BIKE 30 DERICK			
	TATAME	TAEKWONDO 60 EVERTON		TAEKWONDO 60 EVERTON			

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