

Atualizado
07/10/2026



Unidade 9
Cassandoca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAUL	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 RAUL	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
7:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
7:45h	BIKE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE	BIKE 45 RAFAEL M.	
	STUDIO	FITDANCE 60 ELAINE C	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 ELAINE	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 TIAGO N	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAUL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	LOCALIZADA 30 RAUL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		FUNCIONAL 30 CLAUDIA M.
9:15h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 RAUL		MOBILIDADE 30 RAUL		MOBILIDADE 30 RAFAEL M	
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
	STUDIO						JUMP 30 CLAUDIA M.
9:45h	STUDIO	YOGA 60 NATALY		YOGA 60 NATALY			
10:00h	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CLAUDIA M.
11:30h	STUDIO						FITDANCE DISCO 60 JOÃO VITOR
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
18:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 KELVIN	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 KELVIN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
18:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 KELVIN	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 KELVIN		
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JUNINHO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JOÃO VITOR	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JUNINHO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	BIKE		BIKE 45 KELVIN		BIKE 45 KELVIN		
19:15h	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
19:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUSTAVO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO			
	STUDIO		PUMP 30 KELVIN		JUMP 30 KELVIN		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 KELVIN	PILATES 30 GUSTAVO			
21:00h	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

■ FORÇA ■ INTENSIDADE ■ RESISTÊNCIA ■ LUTAS ■ EQUILÍRIOS ■ 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 9
Cassandoca

GRADE DE HORÁRIOS | ATIVIDADES TERRESTRES

HORÁRIO	SALA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
7:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 RAUL	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 RAUL	JUMP 30 ROCHELLE	FUNCIONAL 30 RAFAEL M.	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 THIAGO	
7:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
7:45h	BIKE		BIKE 45 ROCHELLE		BIKE 45 ROCHELLE	BIKE 45 RAFAEL M.	
	STUDIO	FITDANCE 60 ELAINE C	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 ELAINE	FITDANCE 60 JEAN	FITDANCE 60 JOÃO V	
8:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 TIAGO N	
8:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
8:45h	STUDIO	LOCALIZADA 30 RAUL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	LOCALIZADA 30 RAUL	BARRIGA ZERO 15 ROCHELLE	GAP 30 RAFAEL M.	
9:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 MARIELY		PILATES STUDIO 60 MARIELY			
	STUDIO		PILATES 30 ROCHELLE		PILATES 30 ROCHELLE		FUNCIONAL 30 CLAUDIA M.
9:15h	STUDIO	ALONGAMENTO 30 RAUL		MOBILIDADE 30 RAUL		MOBILIDADE 30 RAFAEL M	
9:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ELAINE		PILATES STUDIO 60 ELAINE		
	STUDIO						JUMP 30 CLAUDIA M.
9:45h	STUDIO	YOGA 60 NATALY		YOGA 60 NATALY			
10:00h	STUDIO						ALONGAMENTO 30 CLAUDIA M.
11:30h	STUDIO						FITDANCE DISCO 60 JOÃO VITOR
16:30h	STUDIO	FITDANCE 60 JEAN		FITDANCE 60 JEAN			
17:00h	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
17:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
18:00h	STUDIO	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 KELVIN	CIRCUITO 30 GUSTAVO	BARRIGA ZERO 30 KELVIN		
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
18:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
	STUDIO	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 KELVIN	JUMP 30 GUSTAVO	GLÚTEO 30 KELVIN		
19:00h	STUDIO	FITDANCE 60 JUNINHO	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JOÃO VITOR	SERTANEJO 60 ALEXANDRE	FITDANCE 60 JUNINHO	
	PILATES	PILATES STUDIO 60 DEBORA		PILATES STUDIO 60 DEBORA			
	BIKE		BIKE 45 KELVIN		BIKE 45 KELVIN		
19:15h	BIKE	BIKE 45 GUSTAVO		BIKE 45 GUSTAVO			
19:30h	PILATES		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		PILATES STUDIO 60 ANDRESSA		
20:00h	STUDIO	FUNCIONAL 30 GUSTAVO		FUNCIONAL 30 GUSTAVO			
	STUDIO		PUMP 30 KELVIN		JUMP 30 KELVIN		
20:30h	STUDIO	PILATES 30 GUSTAVO	FUNCIONAL 30 KELVIN	PILATES 30 GUSTAVO			
21:00h	STUDIO	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES	JIU JITSU 90 MARCELO PERPETUO	MUAY THAI 60 EDUARDO LEMES		

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