

Sr(a) servidor(a) da Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística

GINÁSTICA LABORAL ON LINE

A CETESB disponibilizou um novo formato, mais acessível, para a prática de ginástica laboral, desenvolvido com o objetivo de ampliar a participação dos servidores. Essa valiosa iniciativa foi estendida também aos servidores da SEMIL.

Além das turmas presenciais, passam a ser oferecidas duas aulas on-line por semana, representando uma excelente oportunidade para quem deseja se alongar e se movimentar — seja na sede, nas unidades da capital, interior e litoral, ou em regime de teletrabalho.

AULAS ON-LINE (VIA TEAMS):

- Segunda-feira, às 14h45: [Clique aqui](#)
- Sexta-feira, às 8h30: [Clique aqui](#).

AULAS PRESENCIAIS

As aulas presenciais continuam às **terças e quintas-feiras**, com novos horários e locais distribuídos pela sede da CETESB, em Pinheiros.

PROGRAMAÇÃO	
HORÁRIO	LOCAL
8h20	Prédio 05 - Corredor, Prédios 03, 04 e 05
8h40	Prédio 06, Agência de Pinheiros e ESC
9h00	Corredor Prédio 12, Prédios 07, 10, 12 e 14, Prédio 01 e anexo (térreo)
9h20	Área externa – 2º andar, Prédio 01 (1º andar), Prédio 09 (1º e 2º andares) e Anexo (1º e 2º andares)
9h40	Prédio 01 – 3º andar, Prédio 01 (2º e 3º andares)
10h00	Prédio 01 – 7º andar, Prédio 01 (7º e 8º andares)
10h20	Prédio 01 – 9º andar, Prédio 01 (8º e 9º andares)
10h40	Prédio 01 – 10º andar, Prédio 01 (10º e 11º andares)

PARTICIPE! Além de cuidar do corpo, a ginástica laboral ajuda a melhorar a concentração, aliviar o estresse e prevenir dores musculares, tornando a rotina mais leve e produtiva.

Contamos com a participação de todos, para juntos construirmos um ambiente ainda mais saudável e acolhedor!

10 de novembro de 2025

DGPRH da SEMIL