



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

GINÁSTICA LABORAL E YOGA

Em parceria com a CETESB, e visando promover ações voltadas à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida dos servidores, informamos os horários e os locais de realização das atividades de Ginástica Laboral e Yoga.

GINÁSTICA LABORAL

PRESENCIAL (SEDE)

- Terças e quintas-feiras, nos horários indicados abaixo
- Nos locais indicados abaixo (Sede)

GINÁSTICA LABORAL - AULAS PRESENCIAIS		
HORÁRIO	LOCAL	Publico Alvo
8h20	Prédio 05 - Corredor	Prédios, 03, 04 e 05
8h40	Prédio 6	Agência de Pinheiros e ESC
9h	Corredor Prédio 12	Prédios, 07, 10,12 e 14, Prédio 01 e anexo (térreo)
9h20	Área Externa - 2º andar	Prédio 1 (1º andar), Prédio 9 (1º e 2º andares) e Anexo (1º e 2º andares)
9h40	Prédio 1 - 3º andar	Prédio 1 (2º e 3º andares)
10h	Prédio 1 - 7º andar	Prédio 1 (7º e 8º andares)
10h20	Prédio 1 - 9º andar	Prédio 1 (8º e 9º andares)
10h40	Prédio 1 - 10º andar	Prédio 1 (10º e 11º andares)

Professor: Caio

A atividade oferece uma excelente oportunidade para a realização de pausas ativas durante a jornada de trabalho, contribuindo para a melhora da disposição física, a redução de tensões musculares e a prevenção de desconfortos relacionados às atividades laborais.

ON-LINE

- Terças e quintas-feiras
- 8h45
- Professor: Renan
- Clique [aqui](#) para acessar as aulas on-line.

YOGA

PRESENCIAL (SEDE)

- Terças-feiras, às 7h
- Quintas-feiras, às 17h
- Hall do Auditório Augusto Ruschi (Sede)
- Professora: Renata

A prática de Yoga auxilia na redução do estresse, melhora a concentração, aumenta a flexibilidade e promove maior equilíbrio físico e emocional.

- Importante:** Cada participante deverá trazer seu próprio tapete para a prática.
- ☒ Participe das atividades, movimente-se e aproveite os benefícios de uma rotina mais saudável.

07 de agosto de 2026

DGPRH/SEMIL