

Programa



# VIDA

## SAUDÁVEL

O **Programa Vida Saudável no HSPM** foi idealizado com o objetivo de oferecer mais **qualidade de vida aos servidores do HSPM**.

Confira o local das atividades e participe!!!

### Sala de Convivência

#### Segunda-feira

9h Alongamento

15h Alongamento

#### Terça-feira

9h Lian Gong

15h Alongamento

18h Caminhada e exercícios funcionais

#### Quarta-feira

12h Jogos:  
Xadrez  
Dama  
Dominó

#### Quinta-feira

9h Lian Gong

18h Caminhada e exercícios funcionais

#### Sexta-feira

9h Alongamento

15h Alongamento

17h Aula de dança

Última sexta-feira do mês  
Exercícios 3ª Idade

### Sala de Meditação

#### Práticas Integrativas - 9º andar

Arte Mahikari, Cura das Atitudes, Dança Circular, Escuta Amiga, Johrei, Lian Gong, Mãos Sem Fronteiras, Meditação, Reflexologia, Reiki, Tai Chi Chuan e Yoga.

### Parque da Aclimação

#### Terças e Quintas-feira

18h Caminhada e exercícios funcionais

#### Sábado

Futebol, vôlei e basquete

#### Domingo (a cada 3 meses)

Caminhada e exercícios funcionais



### Como participar?

Faça sua inscrição no **Apoio Operacional**.

**Atenção:** Para a participação do servidor durante o horário de trabalho é necessária autorização da chefia imediata.

Falar com Márcia Nunes ou Ednei Moraes  
Horário: das **9h às 16h**  
Ramal: **8026**