

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**