

## **Servidor terá desconto em Academias da Cidade**

A Secretaria de Recursos Humanos, através do Departamento de Treinamento e Capacitação (DETC), com a intenção de incentivar a prática de atividade física, firmou parceria com as academias\* da cidade para obtenção de um desconto exclusivo para o servidor nas mensalidades. São vários bairros da cidade e esta ação tem como objetivo incentivar a prática da atividade física entre os servidores. Esta iniciativa surgiu do estudo piloto realizado com um grupo de servidores onde foi demonstrado que a inatividade física estava relacionada, entre outros fatores, aos distúrbios na pressão arterial, no colesterol, no triglicérides, na obesidade e problemas na coluna vertebral.

Hoje o sedentarismo pode ser considerado uma pandemia pois atinge 1,5 bilhão de pessoas no mundo e no Brasil quase metade da população é inativa, segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera “suficiente” a prática de 30 minutos diários, por pelo menos cinco dias na semana, de atividade leve ou moderada; ou 20 minutos diários de atividade vigorosa, em três ou mais dias da semana. Caminhada, caminhada em esteira, musculação, hidroginástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e voleibol são práticas leves ou moderadas. As vigorosas são corrida, corrida em esteira, ginástica aeróbica, futebol, basquetebol e tênis. Verifique na tabela abaixo as opções de desconto e aproveite.

Informações: email - [srh.detc@paulinia.sp.gov.br](mailto:srh.detc@paulinia.sp.gov.br)

\*Estamos abertos para novas parcerias com outras academias, favor entrar em contato pelo email.

BAIRRO	ACADEMIA	TELEFONE	ATIVIDADES OFERECIDAS AO SERVIDOR	HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO	DESCONTO EXCLUSIVO PARA O SERVIDOR
Jardim América	Triade Fit	3844-6318	Jump Fit, Mega Danz, Glúteo, Power Training, Power Mix, Top Rid, GAP, Jump Fit Circuit, Corda, Step, Circuito Localizado, Aerobox, Spinning, Potência e Força, Pilates, Local, ABD e Musculação	De 2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00	Isento de taxa de matrícula, 50% desconto na 1ª avaliação física e 20% em qualquer plano.
Jardim Bela Vista	Mais Fitness	3844-3837	Bodycombat, Power Jump, Bodypump, Body Balance, Sh'bam, Spining Power Pilates, Gap, Fast Abdominal, Zumba Fitness, Runing, Cx Work, Yoga, Power Circuit, Muay Thai, Jiu Jitsu, Trx.	De 2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00. Aos Sábados, das 7h às 12h	20% de desconto em qualquer plano. Possui Espaço Kids.
Jardim Calegaris	Espaço da Dança Eliane Benatti	3844-6216	Sapateado e Hip Hop	2 vezes por semana Noturno	Isento de Taxa de matrícula 20% em qualquer plano.
Jardim Calegaris	karina carvalho	3874-3618	Ballet clássico, Jazz (adulto e infantil), Hip Hop e Judô	2ª a 6ª Feiras, das 14h30 às 22h00. Aos sábados das 8h00 às 12h00.	20% de desconto em qualquer plano.
Jardim Itapoan	Espaço Yoga Om Shanti	8714-2271	Hatha Yoga e Massagem	2ª e 4ª das 20h30 às 21h30, 3ª e 5ª das 8h45 às 9h45 e 18h15 às 20h30	Isento de Taxa de matrícula 30% na mensalidade
Jardim Planalto	Cad Fitness	3844-0453 9356-6355 9356-5886	Treinamento Funcional, AD Surf e AD Cross, (simulador para surf, sky aquático e skate), Ciclismo, Pilates, Corrida, Plataforma Vibratória, Grupos especiais (Gestantes, Hipertensos, Cardiopatas, 3ª idade) e Musculação.	De 2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00. Aos Sábados com hora marcada.	Isento de Taxa de matrícula, descontos entre 10%,20% e 30% dependendo do número de alunos.
Jardim Planalto	Planet Gym	3833-1629	Musculação, Jump, Spinning, Localizada, Pilates, Zumba, Alongamento, GAP, Power Mix, Jump Fit, Jump Fit Circuit, Fight Max, Power Mix, Extreme 55, Abdome, Treinamento para atletas, Personal trainer.	2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 0h00. Aos sábados das 8h00 às 16h00. Não fecha em feriados.	Isento de taxa de matrícula, 50% desconto na 1ª avaliação física e 10% nos planos mensal e semestral
Jardim Vista Alegre	Clip Academia	3844-7799	Musculação, Natação, Hidroginástica, Pilates, Bike indoor, Lutas, Ginástica	De 2ª a 5ª Feiras, das 6h00 às 22h00. 6ª Feiras, das 6h00 às 21h00. Aos Sábados, das 8h00 às 13h00	10% desconto e 5% para familiares. Exceto Muay Thai e Pilates.
João Aranha	A2 Academia	3833-2516	Pilates, Abdominal, Jump Fit, Glúteo, Power Mix, X55, Jump, Jump Fit, Mega Danz,	De 2ª a 5ª Feiras, das 6h00 às 22h00. 6ª Feiras, das 6h00 às 21h30. Aos Sábados, das 8h00 às 14h00	Isento de Taxa de matrícula. Desconto de 28% no plano quadrimestral.
João Aranha	Flexus - Unidade II	3833-4594	Natação, Hidroginástica, Muay Tay (Jiu Jitsu), Step, Jump, Zumba, Spinning, Alongamento, Treino Funcional, Local Abdome, Ritmos e Palestra educativas.	2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00. Aos sábados das 9h00 às 13h00.	Isento da taxa de matrícula. Desconto de 5% a 15% dependendo do plano contratado
João Aranha e Centro	Ponta do Pé	3304-2427 9254-4793	Sertanejo, Forró, Samba, Axé, Tango, Bolero, Valsa, Salsa, Zouk, Zumba, Hip Hop, Dança de Salão, Dança do Ventre, Ballet baby.	De 2ª a 6ª Feiras, das 10h00 às 22h00. Aos Sábados, das 13h00 às 17h00.	Isento de Taxa de matrícula 20% em qualquer plano.
Monte Alegre II	Flexus - Unidade I	3884-4239	Muay Tay (Jiu Jitsu), Step, Jump, Zumba, Spinning, Alongamento, Treino Funcional, Local Abdome, Ritmos e Palestra educativas.	2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00. Aos sábados das 9h00 às 13h00.	Isento da taxa de matrícula. Desconto de 5% a 15% dependendo do plano contratado
Morumbi	Templo Fit Academia	3874-9703	Musculação, Ergometricos, Fitness : Jump Fit, Jump Fit Circuit, Fight Max, Power Mix, Extreme 55, Ritmos do Brasil, Mega Danz, Zumba, Abdomen, GAP, Fun Walk, Run for Fun, Cross Training, Top Ride, Cycling in door, Bike outdoor, Lutas - Muay Thai, Alongamento, Yoga e Pilates*.	De 2ª a 6ª Feiras, das 6h00 às 22h00. Aos Sábados das 8h às 16h	Isento de Taxa de matrícula, 50% desconto na Avaliação Física e 20% no plano semestral. *Exceto o Pilates.
Parque dos Servidores	Renata Valadares para mulheres	4118-0865	Step, Jump, GAP, ABS, Localizada Ballet, Jazz, Hip Hop, Baby Class, Dança de Salão, Contemporâneo, Free Style Dance, Muay Thai e Danças Ministeriais.	2ª a 6ª Feiras, das 7h00 às 22h00	Isento de taxa de matrícula, desconto de 30% na mensalidade. * Exclusiva para mulheres, exceto dança de salão e Hip Hop.