

GINÁSTICA

As aulas de ginástica laboral começaram há uma semana. Os colegas estão gostando e já se sentem mais dispostos para trabalhar. Além dos alongamentos, os exercícios em forma de brincadeira ajudam a descontrair e integrar os empregados.

Não deixe de participar!

“Faz cinco anos que estou parada. As aulas têm sido um incentivo a voltar para a ginástica. Estou gostando bastante, mas precisa de estímulo para todo mundo participar”

Viviane de Cássia Gonçalves



Foto: Larissa Moraes

“A ginástica ajuda a trabalhar com mais disposição. Por isso, não faltei nenhuma aula até agora. Faço hidroginástica há nove anos, mas aqui é diferente, é um complemento”

Gilberto César Agostinho



Foto: Larissa Moraes

“Faço caminhada sempre que posso, mas muitas vezes esqueço que é preciso alongar. A ginástica laboral tem contribuído para que eu valorize mais o alongamento. Além disso, as aulas reforçam as relações entre os colegas”

Luiz Francisco Zafalon



Foto: Larissa Moraes

“Depois da aula, sinto o corpo mais leve. Apesar de estar academia há três anos, não costumo fazer alongamento, então gosto bastante dos exercícios aqui”

Fátima Aparecida Castellan



Foto: Larissa Moraes

“Já percebi que sinto menos sono quando estou lendo documentos no papel ou no computador, estou mais concentrado. Também gosto das aulas porque são um momento de descontração com os colegas, dificilmente viria aqui embaixo (em frente ao almoxarifado)”

Francisco de Jesus Alves Antônio



Foto: Larissa Moraes