



A Divisão de Atendimento de Saúde ao Servidor convida os deputados, servidores, aposentados, estagiários e colaboradores da ALESP a participarem do **Grupo de Corrida e Caminhada Alesp**, semanalmente às quartas-feiras, no Parque Ibirapuera.

Uma iniciativa recreativa para incentivar a prática regular de atividade física e promover saúde, bem-estar e qualidade de vida.

- Data: semanalmente às quartas-feiras
- Horário: largada às 20h10 com retorno por volta das 21h
- Ponto de encontro: rampa do Hall Monumental
- Percurso: uma volta no Parque Ibirapuera - 4 km
- Público: deputados, servidores, aposentados, estagiários e terceirizados.

Segue também informações importantes sobre a ação:

- Se não conhece o trajeto, mantenha-se com o Grupo;
- Não teremos orientadores de percurso posicionados dentro do parque;
- Não haverá bloqueio de trânsito, tenha cuidado ao atravessar a rua;
- O retorno é de responsabilidade de cada participante;
- Na dúvida volte para a Alesp.

Preencha o formulário de inscrição obrigatório no link abaixo se esta atividade for do seu interesse:

[Formulário de Inscrição](#)

Caso prefira, entre no grupo do WhatsApp para comunicações, avisos e incentivo dos colegas através do formulário de inscrição acima.

Participe e cuide do seu bem-estar em boa companhia!