

## **Programa VAMOS CAMINHAR PELA SAÚDE**

Os parques são escolhidos pela equipe, contatados e previamente visitados. Feito isso, o evento é divulgado no Diário de Justiça Eletrônico e nas mídias sociais do TJSP.

As inscrições são realizadas por e-mail ou eletronicamente. Feita a inscrição, o interessado recebe um e-mail de confirmação com todas as instruções a respeito da caminhada.

As caminhadas ocorrem aos sábados pela manhã e, eventualmente, aos domingos, em data e horário previamente estabelecidos.

Nos casos em que o local da caminhada seja de fácil acesso por meio de transporte público, cada participante fica responsável por sua locomoção.

Quando as atividades são realizadas em locais com poucas opções de acesso, o TJSP faz o transporte gratuito - ida e volta - dos servidores, a partir do prédio do Palácio da Justiça, localizado em região central da cidade e próximo a estações de metrô e pontos de ônibus.

Antes da prática são realizados exercícios de alongamento e aquecimento muscular, após o que o grupo percorre o local por aproximadamente duas horas, respeitado o limite de condicionamento de cada participante.

Ao final da caminhada, quando todos retornam ao ponto de partida, cada participante recebe um kit contendo um lanche, um suco e uma fruta.