



**SINTRAJUD** SINDICATO DOS TRABALHADORES DO JUDICIÁRIO FEDERAL  
NOSSA LUTA FAZ ACONTECER! NO ESTADO DE SÃO PAULO

Domingo tem Clube de Corrida do Sintrajud no Minhocão | 1

# Domingo tem Clube de Corrida do Sintrajud no Minhocão



Neste domingo, 17 de fevereiro, às 9h, tem Clube de Corrida e Caminhada do Sintrajud no Elevado Presidente João Goulart, o Minhocão, na altura da rua Helvética. O Clube é um espaço que tem levado servidores do Judiciário Federal a percorrer o Minhocão todas as manhãs de domingo, quando o Elevado fecha para os automóveis e se transforma num espaço de lazer e esporte.



## Domingo tem Clube de Corrida do Sintrajud no Minhocão | 2

Podem participar pessoas que já praticam corrida ou caminhada e as que estão começando a se exercitar nessas atividades. Os participantes são divididos em grupos, de acordo com a idade e a condição física. Recomenda-se que façam uma refeição leve cerca de uma hora antes das atividades, usem roupas frescas, além de cuidar da hidratação.

Todo o percurso conta com a orientação do professor de Educação Física Alex Raval Bertozzi.

A iniciativa é mais um incentivo à atividade física e um espaço de socialização criado pelo Sindicato, que já organiza o Futebol do Judiciário (nas noites de quinta-feira, no Playball Pompeia) e a Copa Sintrajud de Futebol Society, que acontece anualmente.

A participação é gratuita para sócios e funcionários do Sintrajud. Servidores não sindicalizados pagam R\$ 20 por participação. Terceirizados e prestadores de serviço pagam R\$ 10 por participação.



### **Clube de Corrida e Caminhada do Sintrajud**

#### Quando:

Todo domingo, às 9h.

#### Onde:

Elevado Pres. João Goulart (Minhocão)

Concentração na alça de acesso, na altura da Rua Helvétia.

**TALVEZ VOCÊ GOSTE TAMBÉM**



## Domingo tem Clube de Corrida do Sintrajud no Minhocão | 3



Servidoras marcam presença em aula de defesa pessoal e Clube de Corrida



Edição especial do Clube de Corrida terá aula de defesa pessoal para mulheres



**SINTRAJUD** SINDICATO DOS TRABALHADORES DO JUDICIÁRIO FEDERAL  
NOSSA LUTA FAZ ACONTECER! NO ESTADO DE SÃO PAULO

---

Domingo tem Clube de Corrida do Sintrajud no Minhocão | 4



Resistência, luta e integração: como foi o ano dos servidores