



PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA
E QUALIDADE DE VIDA

O **Programa de Atividade Física e Qualidade de Vida da PJF (PAFQV)** foi criado em 2004 e é uma iniciativa da Secretaria de Recursos Humanos da Prefeitura de Juiz de Fora (PJF), desenvolvida pela Subsecretaria de Pessoas, através do Departamento de Ambiência Organizacional (DAMOR).

O programa visa disponibilizar ao servidor municipal a prática de uma atividade física e de lazer, oferecendo gratuitamente aos seus usuários aulas de **yoga, pilates, zumba, danças brasileiras, alongamento e ginástica localizada, treinamento funcional, jazz e danças de salão.**





As aulas são ministradas no Museu Ferroviário, de segunda a sexta-feira, de 7h às 9h30 e das 17h às 19h, sob a coordenação da Prof. Dra. Lúcia Martins Coelho.

As inscrições são realizadas semestralmente pelo DAMOR e, anualmente, são realizadas mostras dos trabalhos desenvolvidos no PAFQV, que visam oportunizar os servidores a vivência de uma experiência estética de cunho artístico e cultural, bem como servir de estímulo para a adoção de um estilo de vida mais ativo, além de contribuir para a melhora da sua autoconfiança e autoestima.

Confira como foram as últimas mostras do PAFQV:



De repente, 18

2022



Fragments

2023