

**OFÍCIO DIM 019/2019**

Jundiaí, 11 de julho de 2019.



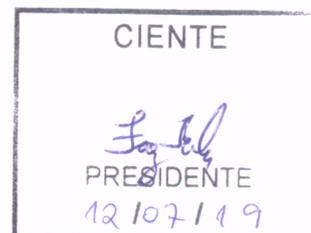
À

**Câmara Municipal de Jundiaí**  
**DD. Vereador do Município de Jundiaí**  
**Sr. FAOUAZ TAHA**

**Assunto: Criação de uma área apropriada para praticantes de calistenia no Parque da Cidade.**

Prezado,

Ciente da demanda encaminhada pela indicação nº 12190.



Solicitamos detalhamento e/ou projeto para a instalação de tais equipamentos para avaliarmos custos e estrutura necessária para a adequação do Parque da Cidade à tal prática esportiva.

À disposição,

Atenciosamente

**MARTIM DE FRANÇA SILVEIRA RIBEIRO**  
**Diretor de Mananciais**  
**DAE S/A Água e Esgoto**

À  
COM

Ciente da demanda.

Solicito, detalhadamente o projeto  
para instalação de tais equipamentos para  
avaliarmos custos e estrutura necessária p/  
adequação do Parque da Cidade à tal  
prática esportiva.

Sem mais,

À disposição

  
**Martin F. S. Ribeiro**  
Diretor de Mananciais  
DAE S/A - Água e Esgoto

24/06/19

JUNDIAÍ, ABRIL DE 2019.

A/C SR.

Através de uma definição, tentaremos explicar o que é a Calistenia, os objetivos e o PROJETO que necessitamos para nosso PARQUE DA CIDADE DE JUNDIAÍ.

O que é a Calistenia?

A Calistenia pode ser definida como um tipo de exercício funcional, em que o praticante usa o peso do próprio corpo para formar e construir a massa muscular. Estes exercícios podem ser realizados com alguns acessórios como bastões, barras fixas e também exercícios que não usam acessórios e contribuem para o desenvolvimento dos músculos. Movimentos que compõe esse método são os apoios, abdominais, saltos, corridas e outras atividades utilizando o corpo como sobrecarga.

Utilizando da força corporal e preparando o corpo para levantar seu próprio peso.

Atualmente a Calistenia está incorporada em outras modalidades como treinamento funcional, foi pensada para pessoas comuns e não atletas, o que permite a qualquer ser humano praticar a modalidade.

Como todo exercício físico ela também promove inúmeros benefícios, se bem planejada, como:

- Aumento de massa muscular;
- Aumento de força física;
- Melhora a resistência;
- Melhora a mobilidade;
- Contribui para o aumento da flexibilidade e do equilíbrio corporal;
- Não se usa equipamentos caros;
- É GRATUITA;
- Adequada para qualquer idade e condicionamento físico;
- Contribui para uma boa coordenação motora;
- Reduz percentual de gordura corporal;
- BUSCA DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE.

E muitos outros benefícios, que podemos aqui expandir...

Vamos mostrar os principais exercícios de calistenia:

APOIOS: ótimo para construção de músculos na região peitoral, ombros e tríceps, contribuindo para a estabilidade e resistência muscular.

BARRA: neste exercício exige um melhor condicionamento físico dos adutores e extensores de ombros.

AGACHAMENTO: realizado com os pés alinhados com os ombros, são eficientes para fortalecer os músculos extensores do quadril e joelhos.

ABDOMINAIS: são exercícios para definição da região do abdômen, com enfoque em oblíquo externo e interno e com apoios .

BANDEIRA HUMANA: fortalece os oblíquos internos e externos, além de musculaturas profundas da coluna.

PARADA DE MÃO: fortalece a região do ombro e escapular.

BARRA COM UNILATERAL: fortalece flexores do cotovelo, adutores e extensores dos ombros.

Pensando em todo este conteúdo descrito aqui, vimos à necessidade de uma melhoria em nossos equipamentos disponibilizados em nosso PARQUE DA CIDADE DE JUNDIAÍ, pois o aumento significativo de busca pelos treinos aos finais de semana tem feito o grupo crescer.

Após a reportagem muito bem realizada pela TVTEC, muitas pessoas de várias faixas de idade, procuraram pelo treino com o objetivo de uma melhora de qualidade de vida.

A partir disso, coloco em anexo um PROJETO que sugere um espaço com equipamentos adequados e necessários para um treino de excelência e significativo para nossos munícipes.

Gostaríamos que este Projeto fosse realizado, para que possamos dar continuidade aos treinos de maneira correta com equipamentos adequados para a modalidade.

Coloco-me a disposição para maiores esclarecimentos quanto à modalidade e aos equipamentos que precisamos.

Para melhor compreensão convido todos vocês a estarem conosco em um treino e que sigam nossa página oficial no Instagram @calistenia\_jundiai.

**TABELA DE PREÇOS  
 WORKOUT EQUIPAMENTOS  
 LINHA PERFORM WORKOUT-CALISTENIA**

Linha	Cód.	Descrição	Valor Unitário	Unidade	Área de Utilização (aprox. - mts)
WK	BHG-W	Barra com Haste para Pull-Up Grande (1,20m)	R\$ 151,51	Peça	NT
WK	BMO-W	Barra Horizontal Macaquinho Ondas (com 02 colunas de sustentação de 2,60m)	R\$ 1.207,21	Unid.	3,0 x 1,0
WK	BMR-W	Barra Horizontal Macaquinho Reta (com 04 colunas de sustentação de 2,60m)	R\$ 2.172,49	Unid.	1,5 x 1,5
WK	BSE-W	Barra Simples para Pull-Up Extra Grande (1,70m)	R\$ 261,48	Peça	NT
WK	BSG-W	Barra Simples para Pull-Up Grande (1,20m)	R\$ 124,63	Peça	NT
WK	BSM-W	Barra Simples para Pull-Up Média (0,80m)	R\$ 102,64	Peça	NT
WK	BSP-W	Barra Simples Pequena (0,50m)	R\$ 91,64	Peça	NT
WK	BPL-W	Barras Paralelas Workout	R\$ 581,61	Unid.	3,0 x 2,0
WK	CVE-W	Coluna Vertical Principal Extra Pequena (0,50m)	R\$ 142,96	Peça	NT
WK	CVG-W	Coluna Vertical Principal Grande (3,00m)	R\$ 354,34	Peça	NT
WK	CVM-W	Coluna Vertical Principal Média (2,60m)	R\$ 329,91	Peça	NT
WK	CVP-W	Coluna Vertical Principal Pequena (1,40m)	R\$ 226,05	Peça	NT
WK	HCV-W	Haste para Coluna Vertical para Bandeira (Human Flag - Par) - Permitido para o mínimo de duas Colunas Verticais Interligadas.	R\$ 151,51	Peça	NT
WK	MWK-W	Mesa para Workout	R\$ 607,27	Unid.	3,5 x 2,5
WK	PSC-W	Parede Sueca (com 02 colunas de sustentação de 2,60m)	R\$ 1.329,40	Unid.	4,0 x 3,5



# TRYANON

Um novo conceito em qualidade de vida  
Indaiatuba, São Paulo, Brasil

WK	PAB-W	Prancha Abdominal (com 02 colunas de sustentação de 1,40m + 02 de 0,50m + 01 Barra Simples para os pés de 0,50m)	R\$ 1.487,02	Unid.	2,5 x 1,5
<b>CIRCUITOS PERFORM WORKOUT / CALISTENIA</b>					
WK	WK1-W	Circuito Workout nº 1 (Composto por 04 Colunas Verticais de 2,60m + 01 Parede Sueca + 03 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 2.363,11	Kit	4,0 x 3,5
WK	WK2-W	Circuito Workout nº 2 (Composto por 04 Colunas Verticais de 2,60m + 02 Colunas Verticais de 0,50m + 01 Prancha Abdominal + 01 Barra Simples de 0,50m + 02 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 2.603,82	Kit	4,0 x 2,5
WK	WK3-W	Circuito Workout nº 3 (Composto por 04 Colunas Verticais de 2,60m + 01 Coluna Vertical de 1,40m + 03 Colunas Verticais de 0,50m + 01 Parede Sueca + 01 Prancha Abdominal + 01 Barra Simples de 0,50m + 04 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 3.891,67	Kit	4,0 x 3,5
WK	WK4-W	Circuito Workout nº 4 (Composto por 04 Colunas Verticais de 2,60m + 02 Colunas Verticais de 1,40m + 02 Colunas Verticais de 0,50m + 01 Prancha Abdominal + 06 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 3.462,79	Kit	7,0 x 3,0
WK	WK5-W	Circuito Workout nº 5 (Composto por 04 Colunas Verticais de 2,60m + 02 Colunas Verticais de 1,40m + 04 Colunas Verticais de 0,50m + 01 Parede Sueca + 02 Pranchas Abdominal + 02 Barras Simples de 0,50m + 03 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 4.885,06	Kit	5,0 x 4,5
WK	WK6-W	Circuito Workout nº 6 (Composto por 10 Colunas Verticais de 2,60m + 02 Barras Macaquinho Reta + 06 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 5.752,59	Kit	8,5 x 3,5
WK	WK7-W	Circuito Workout nº 7 (Composto por 07 Colunas Verticais de 2,60m + 01 Parede Sueca + 01 Barra Macaquinho Ondas + 05 Barras Simples para Pull-Up de 1,20m)	R\$ 4.149,49	Kit	8,0 x 4,5
Frete FOB (Por conta do destinatário)					
Todos os itens desta tabela são fabricados em aço carbono SAE 1020 sem peças/partes em madeira.					
Estes preços podem sofrer alterações sem aviso prévio.					
Esta tabela substitui todas as anteriores					
Impostos Inclusos					