



PLANO DE TRABALHO PARA APLICAÇÃO DE RECURSO PÚBLICO PROVENIENTE DE INDICAÇÃO POR EMENDA PARLAMENTAR OPERACIONALIZADA PELA SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA E DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE SÃO PAULO (SMADS) EM PARCERIA COM ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL

FINALIDADE: Promover uma ação socioeducativa pontual, por meio do Encontro Intergeracional “Longevidade em Movimento”, vinculado ao projeto “Cuidar da Longevidade das Pessoas/Famílias atendidas no NCI Jardim das Imbuías – Capela do Socorro”, com foco na valorização da pessoa idosa, incentivo e promoção do envelhecimento ativo e saudável, a partir da integração entre diferentes gerações composta pela rede familiar e rede de apoio.

O Encontro intergeracional visa aproximar os familiares do cotidiano das atividades ofertadas pelo Núcleo de Convivência de Idosos Jardim das Imbuías, sensibilizando-os quanto à importância da participação da pessoa idosa nos serviços socioassistenciais como estratégia de fortalecimento de vínculos, promoção da qualidade de vida e ampliação da proteção socioassistencial. Neste contexto, o encontro intergeracional fomentará o reconhecimento das potencialidades da pessoa idosa, o protagonismo, a troca de experiências entre gerações, contribuindo para o enfrentamento ao isolamento social e etarismo, com perspectiva a construção de uma cultura de respeito, inclusão e participação social no território.

PROJETO: Cuidar da longevidade das Pessoas/Famílias atendidas no NCI Jardim das Imbuías - CS

IDENTIFICAÇÃO ÓRGÃO GESTOR

Órgão Gestor: Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social – SMADS da Prefeitura Municipal de São Paulo

Titula da Pasta: Secretária Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social Eliana Gomes

Telefone: (11) 3291-9772

E-mail: elianagomes@prefeitura.sp.gov.br

IDENTIFICAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL (OSC)

Organização da Sociedade Civil Parceira: Sociedade Beneficente Equilíbrio de Interlagos

Data de Fundação: 31.03.1984 (41 anos)

CNPJ: 53.818.191/0001-60

Endereço: Avenida Rubens Montanaro de Borba, 477 CEP: 04811-120

Telefone: (11) 5666-4543

E-mail: sobei@sobei.org.br

Site: www.sobei.org.br

Nome do responsável legal: Luiz Baldo Sobrinho

RG: 55.594.125-5

CPF: 476.459.036-00

Telefone: 5666-4543



CARACTERIZAÇÃO DO SERVIÇO

Tipologia: Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV

Serviço de destino: Núcleo de Convivência de Idosos Jardim das Imbuías

Número do Termo de Colaboração da Parceria: 320/SMADS/2021

Supervisão de Assistência Social de Abrangência: Capela do Socorro **Região:** Cidade Dutra – Zona Sul

Distrito de instalação do serviço/programa/projeto: Cidade Dutra

Endereço do serviço/programa/projeto contemplado: Rua Santo Antonio do Cantaro n° 32 Jardim das Imbuías

Telefone do serviço/programa/projeto contemplado: (11) 5973-6034

E-mail do serviço/programa/projeto contemplado: debora@sobei.org.br / satie@sobei.org.br / sobei@sobei.org.br

Nome do responsável técnico pelo serviço/programa/projeto: Débora Lopes Rodrigues

PÚBLICO ALVO

Idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, em situação de vulnerabilidade social, com prioridade para beneficiários do Benefício da Prestação Continuada – BPC-LOAS, oriundos de famílias beneficiárias de programas de transferência de renda, vivências de isolamento social, ausência de acesso a serviços e oportunidades de convívio familiar e comunitário atendidos no NCI Jardim das Imbuías e seus familiares e/ou rede de apoio.

QUANTIDADE DE PESSOAS/FAMÍLIAS ATENDIDAS PELA EMENDA: 679 pessoas, sendo idosos matriculados no serviço socioassistencial, seus familiares e/ou rede de apoio.

VALOR TOTAL DO RECURSO: 50.070,80 (*cinquenta mil, setenta reais e oitenta centavos*).

1. HISTÓRICO E APRESENTAÇÃO ORGANIZACIONAL

A Sociedade Beneficente Equilíbrio de Interlagos - SOBEI é uma organização social, sem fins lucrativos, localizada na Zona Sul da cidade de São Paulo que foi criada em 31 de março de 1984 pelos integrantes da Loja Maçônica Fé e Equilíbrio. Sua missão é “promover a qualidade de vida de pessoas em situação de vulnerabilidade social, incentivando a valorização própria, através do acolhimento e da educação para a cidadania”.

Atuante na região do extremo sul da cidade de São Paulo há 42 anos, a SOBEI atua em diversas frentes, dentre as políticas públicas de Educação, Assistência Social, Cultura e Inovação e Tecnologia para melhorar a qualidade de vida de seus atendidos e seus familiares com impacto social expressivo no território da Capela do Socorro e Parelheiros. Sob os valores da ética, respeito, solidariedade, acolhimento e compromisso com o social, a SOBEI mantém convênio/parceria voltadas à promoção da cidadania, direitos humanos e qualidade de vida.

Avenida Rubens Montanaro de Borba 477 - CEP 04811120- Telefone: 5666-4543

www.sobei.org.br



Em parcerias com a Secretaria Municipal de Educação, a OSC administra 13 unidades de CEIs com atendimento Para 4000 crianças. Junto à Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social a SOBEI mantém 01 Centro de Desenvolvimento Social e Produtivo (CEDESP) com o total de 240 usuários por semestre, 01 Núcleo de Convivência para Idosos (NCI) 180 usuários diários e 01 Centro de Convivência Intergeracional (CCINTER) 240 usuários.

Em parceria com a Secretária Municipal de Inovação e Tecnologia, a OSC também administra 01 Telecentro, com o objetivo de promover acesso à tecnologia e à inclusão digital.

Por acreditar nas potencialidades e habilidades que a cultura contribui no processo de autonomia e cidadania, a SOBEI mantém, com recursos próprios, a Orquestra Jovem SOBEI Mirian Regina Ribeiro da Silva – um projeto que une arte, educação e transformação social.

Em parceria com a APAE-SP, a SOBEI disponibiliza espaços físicos para a implantação de uma unidade descentralizada de Educação Inclusiva no território da Cidade Dutra e abrangência, com oferta gratuita de atividades contraturno para pessoas com deficiência residente na Capela do Socorro.

Assim, a SOBEI desempenha um papel fundamental na oferta de serviços com qualidade, na garantia de direitos sociais e na construção de um futuro mais inclusivo e digno para todos os seus atendidos.

2. OBJETIVO GERAL

Promover o Encontro Intergeracional “Longevidade em Movimento” no Núcleo de Convivência de Idosos Jardim das Imbuías, como ação socioeducativa pontual e estratégica, para o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários com a valorização da pessoa idosa como sujeito de direitos, estímulo ao diálogo intergeracional, à troca de experiências e ao reconhecimento mútuo entre diferentes gerações no território.

2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Proporcionar espaços estruturados de integração e convivência intergeracional entre pessoas idosas atendidas no NCI Jardim das Imbuías, seus familiares e rede de apoio, por meio de atividades participativas e culturalmente significativas.
2. Aproximar os familiares e rede de apoio do cotidiano do NCI Jardim das Imbuías – CS, ampliando seu conhecimento sobre o serviço, suas atividades ofertadas e as contribuições para o envelhecimento ativo e saudável dos idosos.
3. Valorizar as trajetórias de vida das pessoas idosas, promovendo momentos de escuta qualificada e compartilhamento de experiências intergeracionais.
4. Estimular o protagonismo da pessoa idosa na condução de atividades e relatos, reconhecendo-a como agente ativo na produção de saberes e memória social.
5. Fortalecer o sentimento de pertencimento comunitário, ampliando a integração entre usuários do NCI, familiares e demais atores do território.
6. Sensibilizar as diferentes gerações para o respeito e o reconhecimento mútuo, contribuindo para relações mais solidárias e colaborativas no contexto comunitário.

3. JUSTIFICATIVA

A presente proposta tem por finalidade realizar o Encontro Intergeracional “Longevidade em Movimento”, no Núcleo de Convivência de Idosos Jardim das Imbuías, configurado como ação socioeducativa pontual e estratégica, vinculada à Proteção Social Básica do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), voltada à participação ativa das famílias e da rede de apoio, com o objetivo de fortalecer os vínculos familiares e convivência comunitária e valorizar a pessoa idosa em seu envelhecimento ativo e saudável, consolidando o serviço socioassistencial como espaço de convivência, proteção e fortalecimento de vínculos.

A iniciativa é fundamentada no diagnóstico territorial que evidencia significativa concentração de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, muitas das quais vivenciam isolamento social e redução de espaços de convivência familiar. Esse contexto reforça a necessidade de estimular a participação da família e da rede de apoio no cotidiano da pessoa idosa, especialmente no serviço socioassistencial, com a ampliação da rede de cuidado, proteção social e prevenções de situações de risco.

O Encontro Intergeracional propõe uma ação intensiva de aproximação entre pessoas idosas, famílias e rede de apoio, por meio da criação de um espaço estruturado de convivência, escuta e interação entre gerações. A proposta possibilita a participação direta dos familiares em atividades similares às desenvolvidas no NCI, ampliando, na prática, o conhecimento sobre o trabalho realizado e favorecendo a valorização das experiências das pessoas idosas, bem como o reconhecimento da relevância do serviço na promoção da qualidade de vida.

A metodologia será participativa e interativa, centrada na vivência direta dos idosos, suas famílias e da rede de apoio nas seguintes atividades: práticas corporais, integrativas e socioeducativas, além de exposição de produções dos usuários. Nesse contexto, a participação ativa das famílias e da rede de apoio constitui elemento central da proposta, evidenciando o respeito, a valorização do autocuidado e da proatividade da pessoa idosa, ampliando o diálogo entre gerações.

Importante ressaltar que a iniciativa não implica criação de despesas permanentes ou ampliação estrutural do serviço, tampouco contempla intervenções de reforma ou manutenção no espaço físico, tratando-se de investimento pontual com relevante impacto social.

A sustentabilidade da ação encontra-se assegurada pela emenda parlamentar, somada a estrutura física existente, equipe técnica qualificada e metodologia consolidada do serviço, garantindo execução, monitoramento e avaliação, por meio de instrumentos técnicos e registros formais. Dessa forma, configura-se como investimento público estratégico, potencializando a política pública de Assistência Social no território da Capela do Socorro com atendimento para a pessoa idosa.

4. AVALIAÇÃO

O recurso de R\$ 50.070,80 (cinquenta mil, setenta reais e oitenta centavos), proveniente de emenda parlamentar, será destinado à realização do Encontro Intergeracional “Longevidade em Movimento”, caracterizado como ação socioeducativa pontual, com intencionalidade pedagógica definida, voltada à aproximação entre pessoas idosas, suas famílias e rede de apoio. A ação apresenta potencial de gerar impactos no fortalecimento dos vínculos familiares, na valorização da pessoa idosa e na sensibilização quanto à importância da participação nos serviços socioassistenciais, contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

A avaliação será realizada de forma processual e final, considerando dimensões quantitativas e qualitativas, com o objetivo de verificar o alcance dos resultados propostos e o nível de participação das famílias.

Para tanto, serão utilizados os seguintes instrumentais técnico-operativos:

Avenida Rubens Montanaro de Borba 477 - CEP 04811120- Telefone: 5666-4543

www.sobei.org.br

- Lista de presença, para registro do quantitativo de pessoas idosas, familiares e rede de apoio participantes;
- Registros fotográficos, evidenciando a realização da ação, as atividades desenvolvidas e a participação dos envolvidos;
- Relatório técnico descritivo, contendo a sistematização das atividades realizadas, análise da participação e avaliação da equipe técnica;
- Devolutivas qualitativas dos participantes, obtidas por meio de escuta e registros da equipe, contemplando percepções sobre a ação e seus impactos.
- Prestação de contas com apresentação de documentos fiscais

A apresentação do relatório técnico e da documentação comprobatória será realizada em até 180 dias após a execução da atividade, conforme orientações da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social – SMADS.

A SOBEI reafirma seu compromisso com a transparência na aplicação dos recursos públicos e com a efetividade social das ações voltadas à pessoa idosa.

5. ATIVIDADES

A organização do Encontro Intergeracional “Longevidade em Movimento” será orientada por uma metodologia participativa e humanizada, centrada na valorização das narrativas, dos diálogos reflexivos e das experiências de vida das pessoas idosas e de seus familiares. A proposta fundamenta-se nos princípios do acolhimento, da escuta qualificada, da afetividade, do respeito às singularidades e da valorização dos saberes construídos ao longo das trajetórias individuais e coletivas.

Nesse sentido, o encontro será estruturado como um espaço de convivência entre gerações, no qual as atividades promovem interação, troca e construção compartilhada de sentidos sobre o envelhecimento, o cuidado e a convivência familiar. A centralidade da ação reside na aproximação concreta entre as famílias e o cotidiano do serviço, por meio de vivências que estimulem o reconhecimento mútuo, o fortalecimento de vínculos e a corresponsabilização no cuidado com a pessoa idosa.

A programação será organizada em um período total de quatro horas, contemplando acolhimento, desenvolvimento das atividades e encerramento. O evento terá início às 09h00, com acolhimento e abertura institucional até às 09h20, destinado à recepção dos participantes e apresentação da proposta. Em seguida, os 280 participantes serão organizados em seis grupos intergeracionais, com aproximadamente 46 a 47 pessoas cada, garantindo equilíbrio na distribuição do público e favorecendo a participação qualificada.

As atividades ocorrerão em formato de circuito, com rodízio entre os grupos, possibilitando que todos vivenciem as propostas ao longo do encontro. Cada oficina terá duração média de 25 minutos, com intervalos de 5 a 10 minutos destinados à transição, organização dos grupos e pausas para descanso, respeitando o ritmo dos participantes.

Ao final dos circuitos, será realizado o encerramento coletivo, das 12h40 às 13h00, com síntese das atividades, devolutiva institucional e momento de integração final. Essa organização do tempo assegura dinamismo, leveza e participação ativa, evitando sobrecarga e favorecendo o aproveitamento das vivências intergeracionais.

A metodologia adotada prioriza a vivência direta, o diálogo e a construção coletiva, permitindo que os familiares compreendam, na prática, o trabalho desenvolvido pelo serviço e reconheçam sua relevância na promoção da qualidade de vida, no fortalecimento da convivência e na ampliação da proteção socioassistencial.

Dessa forma, o planejamento articula intencionalidade pedagógica, participação ativa e integração intergeracional, configurando-se como estratégia qualificada de intervenção socioassistencial, com potencial para fortalecer vínculos, ampliar a rede de apoio e promover uma cultura de respeito, valorização e reconhecimento da pessoa idosa no contexto familiar.

ENCONTRO INTERGERACIONAL: LONGEVIDADE EM MOVIMENTO

GRADE DE ATIVIDADE

Atividade	Carga Horária	Número de participantes	Objetivo	Desenvolvimento	Impacto positivo esperado
Pilates	25 minutos	93	Promover consciência corporal, equilíbrio e incentivo ao autocuidado, por meio da participação conjunta entre pessoas idosas e seus familiares.	Realização de exercícios adaptados de pilates, com foco em alongamento, respiração, postura e mobilidade, organizados em duplas ou pequenos grupos intergeracionais, com condução de profissional qualificado.	Favorece o bem-estar físico, estimula o autocuidado, fortalece vínculos afetivos e contribui para a desconstrução de estigmas relacionados às limitações da pessoa idosa.
Fortalecimento Físico	25 minutos	93	Estimular a capacidade funcional, resistência e autonomia da pessoa idosa, envolvendo familiares na prática de atividades físicas.	Atividades com exercícios leves e moderados, utilizando recursos simples (elásticos, pesos leves, movimentos funcionais), realizados de forma coletiva e interativa, respeitando os limites individuais.	Promove saúde física, autonomia e qualidade de vida, além de sensibilizar os familiares sobre a importância da atividade física no envelhecimento ativo.
Palestra: Vínculos familiares e proteção social no envelhecimento	25 minutos	93	Discutir a importância da rede familiar e de apoio na proteção social da pessoa idosa, destacando seu papel na prevenção do isolamento social e na promoção da convivência.	A palestra será realizada em formato participativo, com mediação técnica e espaço para escuta e troca de experiências entre os participantes. O desenvolvimento priorizará a valorização das vivências dos participantes, estimulando o diálogo intergeracional e o fortalecimento dos vínculos afetivos.	Fortalece a matricialidade sociofamiliar, amplia a compreensão sobre o envelhecimento, incentiva a corresponsabilização no cuidado e contribui para o enfrentamento do etarismo.
Exposição	4 horas	Livre	Dar visibilidade às trajetórias, vivências e produções das pessoas idosas atendidas pelo serviço.	Exposição de atividades do NCI, acompanhados de relatos, produções e memórias dos usuários, organizada em espaço acessível durante todo o evento.	Valoriza a identidade da pessoa idosa, fortalece o reconhecimento social, sensibiliza familiares e amplia o sentimento de pertencimento ao serviço.
Intervalos de 5 a 10 minutos entre as atividades para transição e descanso					

6. CRONOGRAMA DE PLANEJAMENTO E DESEMBOLSO:

O cronograma de execução foi estruturado em etapas sequenciais, contemplando os processos de elaboração, aprovação, execução e prestação de contas da emenda parlamentar, em conformidade com as normativas vigentes.

Considerando que o objeto da proposta consiste na aquisição de materiais pedagógicos para qualificação das ações socioeducativas do Encontro Intergeracional “Longevidade em

Movimento”, o desembolso do recurso financeiro ocorrerá de forma concentrada na etapa de aquisição, respeitando o princípio da vinculação ao objeto.

ENCONTRO INTERGERACIONAL: LONGEVIDADE EM MOVIMENTO			
CRONOGRAMA DE PLANEJAMENTO E DESEMBOLSO			
Etapa	Período	Ações Principais	Desembolso
Elaboração do Plano de Trabalho	0–30 dias	Construção e alinhamento técnico	Não se aplica
Aprovação/Formalização	31–60 dias	Tramitação e aprovação	Não se aplica
Recebimento do Recurso Financeiro	61–75 dias	Repasse financeiro	Início após crédito
Planejamento e Aquisições de materiais	76–120 dias	Compras e organização	100%
Execução	121–150 dias	Realização do evento	Não se aplica
Prestação de Contas	151–180 dias	Relatórios e encerramento	Não se aplica

7. ESTRUTURA DO SERVIÇO

O serviço de proteção social básica, Núcleo de Convivência de Idosos Jardim das Imbuías está instalado em um prédio da Prefeitura Municipal de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social situado na Rua Santo Antônio do Cântaro, 32, Jardim das Imbuías CEP: 04829-090 e conta com três áreas de acesso, sendo duas com acessibilidade para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida.

Sua estrutura é composta por 03 salas de atividade (espaços multi-uso), 01 sala para atendimento psicossocial, 01 sala de gerência, 01 sala para equipe técnica e auxiliar administrativo, 01 refeitório, 01 cozinha, 01 dispensa para armazenamento de alimentos perecíveis e não perecíveis, 01 lavanderia, 01 almoxarifado para materiais pedagógicos, 01 quadra poliesportiva, 4 banheiros, sendo dois com acessibilidade. (Vide Anexo I – Planta arquitetônica)

Os espaços possuem mobiliários compatíveis com o atendimento proposto, provedores de internet de banda larga, oferecem condições adequadas quanto à iluminação, ventilação, conservação, privacidade, salubridade, limpeza, móveis, acessibilidade, recursos de segurança e AVCB – Alvará de Vistoria do Corpo de Bombeiros nº 714841 com validade até 17/06/2027. Vale destacar, que trimestralmente é realizado a dedetização e desratização do ambiente interno e externo, semestralmente é realizada a limpeza e conservação das caixas d'água com custos contemplados

dentro da verba do termo de colaboração.

O espaço físico utiliza formas de comunicação visual e social como quadros informativos e de avisos, placas de identificação do serviço e sinalização adequada dos ambientes. Os equipamentos utilizados como computadores, TV, Projetor, caixa de som, impressoras, eletrodomésticos, bem como equipamentos de segurança estão disponíveis com qualidade de uso, sendo que se necessários suas manutenções serão incorporadas dentro da verba do termo de colaboração.

8. RECURSOS HUMANOS DISPONÍVEIS PARA EXECUÇÃO DO PLANO DE TRABALHO DO SERVIÇO/PROGRAMA/PROJETO:

Função/ Cargo	Formação	Escolaridade	Quantidade	Atribuição	Carga Horária Semanal
Gerente de Serviço	Serviço Social	Pós graduada em Gestão do SUAS, Atendimento Sistêmico a Família	1	Responsável pela gestão geral do serviço, assegurando o cumprimento das diretrizes técnicas e administrativas estabelecidas pela SMADS e pela SOBEI. Coordena a equipe, supervisiona o planejamento e a execução das atividades, acompanha indicadores e resultados e traça estratégias para executar o serviço com qualidade.	40h
Assistente Social	Serviço Social	Pós graduação em Gestão de Projetos Sociais e Políticas Públicas	1	Realizar o acolhimento e o acompanhamento social dos idosos, com foco no fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, garantia de direitos e fortalecimento do envelhecimento ativo.	30**
Psicóloga	Psicologia	Ensino Superior completo	1	Responsável pelo acolhimento e o acompanhamento psicossocial dos usuários. Promove espaços de escuta e reflexão, estimula a autonomia e a participação, e contribui para o envelhecimento ativo.	40h
Auxiliar Administrativo	Serviço Social	Ensino Superior completo	1	Responsável pelo apoio técnico e operacional à gestão do serviço.	40h
Agente Op. Aux. Cozinha	Pedagogia	Ensino Superior completo	1	Garante a oferta de alimentação, respeitando orientações nutricionais e restrições alimentares.	40h
Agente Op. Aux. Limpeza	Ensino médio completo	Ensino médio completo	1	Responsável por manter o espaço físico limpo, organizado e seguro, colaborando diretamente para o bem-estar e a segurança dos usuários	40h

Oficineiros	Ensino médio ou superior, autônomos, com habilidades e conhecimentos específicos para trabalhar com o segmento idoso.		9	Desenvolvem atividades artísticas, esportivas, culturais, integrativas e de lazer, favorecendo a expressão criativa, a convivência, o fortalecimento do empoderamento e do envelhecimento ativo.	16 h semanais /64h mensais
-------------	---	--	---	--	----------------------------

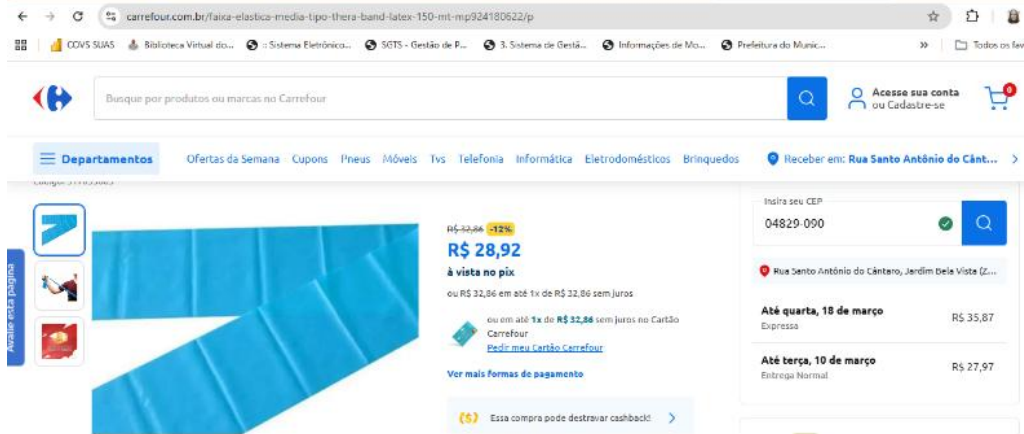
9- ORÇAMENTOS

Nº	Oficina Atividade	Material / Item	LOJA DE MENOR ORÇAMENTO	Quantidade	Valor unitário	Valor total
1	Fortalecimento Físico	TheraBand - faixa elástica para exercício 1,5m	Mercado Livre	60	25,36	1.521,60
2		MiniBand kit com 5 unidades	Drogaven	20	84,5	1.690,00
3		Caneleira de peso - par	Iniciativa fitnes	60	75,57	4.534,20
4		Halter Bola Emborrachado de 1 kg par	Amazon	50	59,9	2.995,00
5		Meia Bola Bosu	Amazon	30	284,05	8.521,50
6	Pilates	Arco anel felxível de pilates	Decathlon	80	117,35	9.388,00
7		Tapete de Yoga e Pilates Comfort	Casas Bahia	76	166,9	12.684,40
8		Bolas suíças 45 cm	Otimanutri	80	83,9	6.712,00
9	Artes e Expressão	Moldura A4 - quadro	Kalunga	30	51,32	1.539,60
10	Oficinas/palestras	Microfone sem fio interface	Mercado Livre	3	161,5	484,50
TOTAL						50.070,80

Cotações

Seguem três orçamentos para fins de comprovação da compatibilidade dos valores com o mercado, em observância ao princípio da economicidade e à Lei nº 13.019/2014.

1 - Theraband – faixa elástica para exercício 1,5m



carrefour.com.br/faixa-elastica-media-tipo-thera-band-latex-150-mt-mp924180622/p

Busque por produtos ou marcas no Carrefour

Departamentos: Ofertas da Semana, Cupons, Pneus, Móveis, Tvs, Telefonia, Informática, Eletrodomésticos, Brinquedos

Receber em: Rua Santo Antônio do Cânt...

Insira seu CEP: 04829-090

Rua Santo Antônio do Cântero, Jardim Bela Vista (Z...)

Até quarta, 18 de março Expressa R\$ 35,87

Até terça, 10 de março Entrega Normal R\$ 27,97

R\$ 32,96 -12%
R\$ 28,92
à vista no pix

ou R\$ 32,86 em até 1x de R\$ 32,86 sem juros

ou em até 1x de R\$ 32,86 sem juros no Cartão

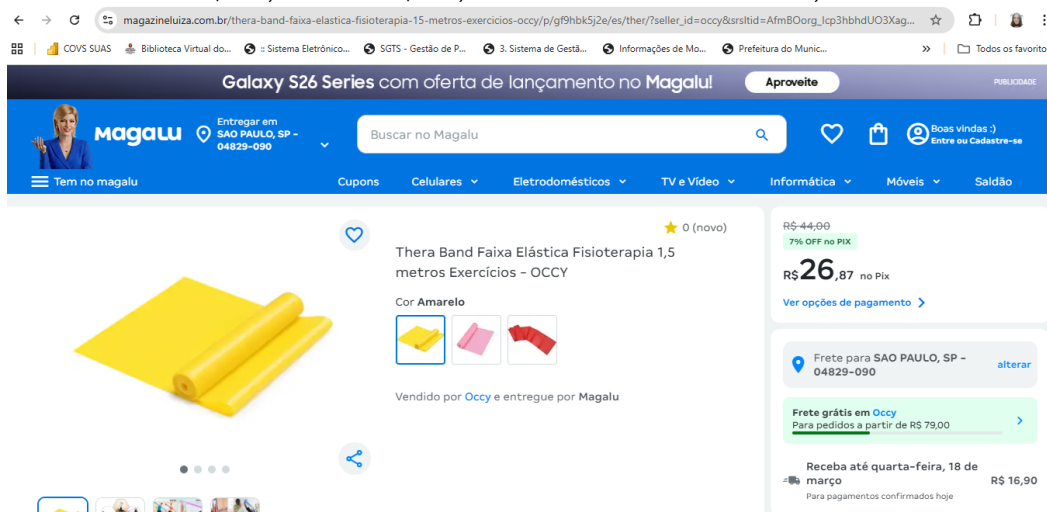
Carrefour
Pedi meu Cartão Carrefour

Ver mais formas de pagamento

Essa compra pode destravar cashback!

<https://www.carrefour.com.br/faixa-elastica-media-tipo-thera-band-latex-150-mt-mp924180622/p> acesso em 26/02/2026 às 14:02

Valor unitário R\$ 28,92 com R\$ 27,97 de frete: Valor Total: 56,89



Galaxy S26 Series com oferta de lançamento no Magalu! Aproveite

Entregar em SAO PAULO, SP - 04829-090

Buscar no Magalu

Tem no magalu

Cupons, Celulares, Eletrodomésticos, TV e Vídeo, Informática, Móveis, Saldão

Thera Band Faixa Elástica Fisioterapia 1,5 metros Exercícios - OCCY

Cor Amarelo

Vendido por Occy e entregue por Magalu

R\$ 44,00
7% OFF no PIX
R\$ 26,87 no Pix

Ver opções de pagamento

Frete para SAO PAULO, SP - 04829-090

Frete grátis em Occy
Para pedidos a partir de R\$ 79,00

Receba até quarta-feira, 18 de março
Para pagamentos confirmados hoje R\$ 16,90

https://www.magazineluiza.com.br/thera-band-faixa-elastica-fisioterapia-15-metros-exercicios-occy/pgf9hbk5j2e/es/ther/?seller_id=occy&srsId=AfmBOorg_lcp3hbhdUO3XaqD2-2iOTfx75LkXBTr2ia9YjsdNgP5TbbhNO0 acesso em 26/02/2026 às 14:04

Valor unitário: R\$ 26,87 com R\$ 16,90 de frete. Valor total: R\$ 43,77



produto.mercadolivre.com.br/MLB-3813656476-faixa-elastica-thera-band-fisioterapia-media-15-metro-_JM?matt_tool=18956390&utm_source=google_shopping&utm_medium=organic

Novo | +25 vendidos

Faixa Elástica Thera Band Fisioterapia Média 1,5 Metro

R\$ 50,00
R\$ 25,36 49% OFF

Ver os meios de pagamento

FRETE GRÁTIS ACIMA DE R\$ 10

Chegará entre sábado e domingo

Chegará grátis entre 6 e 12/mar por ser sua primeira compra

Mais detalhes e formas de entrega

Devolução grátis Você tem 30 dias a partir da data de recebimento.

Estoque disponível

Quantidade: 1 unidade (+50 disponív...

https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-3813656476-faixa-elastica-thera-band-fisioterapia-media-15-metro-_JM?matt_tool=18956390&utm_source=google_shopping&utm_medium=organic acesso em 26/02/2026 às 14:06 Valor unitário: R\$ 25,36 com frete grátis

2 – Miniband kit com cinco unidades



Precisa de alguma coisa?



MAIS VENDIDOS ACADEMIA TREINO EM CASA CROSS FIT FUNCIONAL PERSONAL PILATES



Você / Academia /

KIT 5 UNIDADES DE ELÁSTICOS MINI BANDS PARA TREINO DE MUSCULAÇÃO PROFISSIONAL LÍDER FIT

Código: LIDERAND-KIT-5-UNID Marca: Lider Fit

R\$ 77,00
ou 6x de R\$ 12,83 sem juros
ou R\$ 73,15 via Pix

1 + -

Comprar

Estoque Disponível

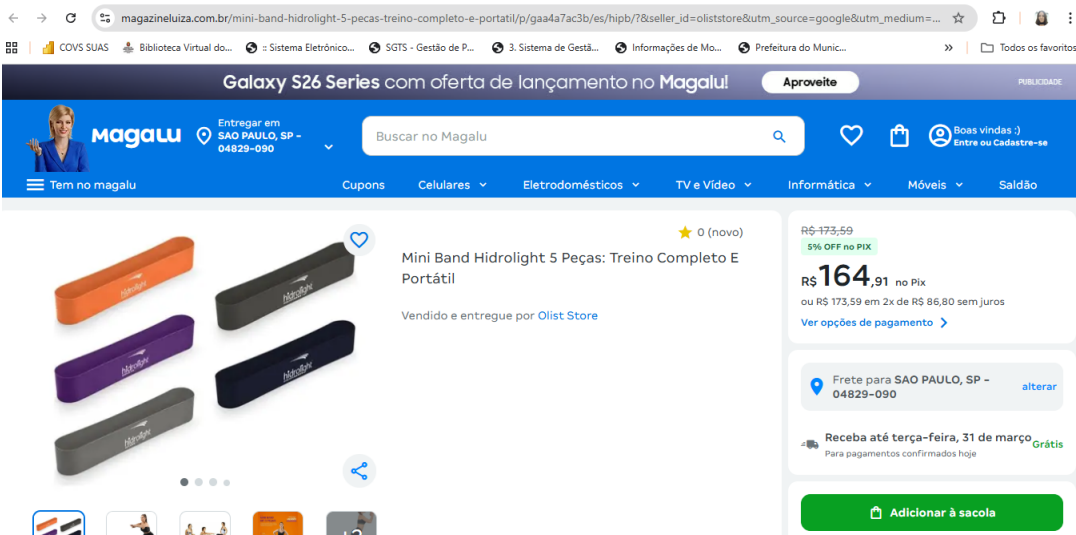
Calcule o frete

04829-090 OK

R\$ 18,59 5 dias úteis Jodlog - .Com

https://www.liderfit.com.br/kit-5-unidades-de-elasticos-mini-bands-para-treino-de-musculacao-profissional-lider-fit?gad_source=1&gad_campaignid=23532803691&gbraid=0AAAAAC2Arkw2lfyFuAU6to48y3xUx-UPk&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBHikuO_a2ucSNjg-atQjvry_QQVPG6M2IIT_PEk71RC-9MHe0SzkoBoCdaAQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:52

Valor 73,15 + R\$ 18,59 frete = Total R\$ 91,74



Galaxy S26 Series com oferta de lançamento no Magalu! **Aproveite** PUBLICIDADE

magalu Entregar em SAO PAULO, SP - 04829-090

Buscar no Magalu

Tem no magalu Cupons Celulares Eletrodomésticos TV e Vídeo Informática Móveis Saldão

Mini Band Hidrolight 5 Peças: Treino Completo E Portátil

Vendido e entregue por Olist Store

R\$ 173,59
5% OFF no PIX
R\$ 164,91 no Pix
ou R\$ 173,59 em 2x de R\$ 86,80 sem juros
Ver opções de pagamento

Frete para SAO PAULO, SP - 04829-090 **alterar**

Receba até terça-feira, 31 de março **Grátis**
Para pagamentos confirmados hoje

Adicionar à sacola


https://www.magazineluiza.com.br/mini-band-hidrolight-5-pecas-treino-completo-e-portatil/p/gaa4a7ac3b/es/hipb/?&seller_id=oliststore&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=83232&utm_campaign=google_eco_per_venta_all_sor_3p_lifestyle-mercado&utm_content=&partner_id=83232&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBAXIV34mWqRXYDS3_xSRfZpal4UZq_gbbpW_0kwXhg6ULLKzn-ErxcCq_UQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:15

Valor: 164,91 com frete grátis

drogaven.com.br/kit-mini-band-hidrolight-5un-codf172/p?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmax_sp-mg&utm_source=4&utm_campaignid=...

COVS SUAS Biblioteca Virtual do... Sistema Eletrônico... SGTs - Gestão de P... 3. Sistema de Gestã... Informações de Mo... Prefeitura do Munic... Todos

Início / Saúde e Bem Estar / Fitness / Acessórios para esporte



Mini Band Kit com 5 Peças Hidrolight

Hidrolight Cod: 124916 ★★★★★ 0 avaliações

R\$ 84,50
em até 3x de R\$ 28,17

- 1 + **COMPRAR**

Calcule seu frete: 04829-090 **CALCULAR** Não sei meu CEP

Clique Retire - Até 2 horas úteis* **GRÁTIS**

Total Express - Expresso - Até 5 dias úteis* R\$ 6,86


PAC - Até 11 dias úteis* R\$ 17,46

Sedex - Até 7 dias úteis* R\$ 19,31

https://www.drogaven.com.br/kit-mini-band-hidrolight-5un-codf172/p?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmax_sp-mg&utm_source=4&utm_campaignid=20936285996&qbruid=0AAAAAiCvPjdcX7CcTijIze7Vcad53xYR&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBIHVcnTJ6juUh59WB2357kWTn5MsnuZSmGcl-4lmeYCuKPxSeSzBbgBoCT10QAvD_BwE acesso em 26/02/2026 Às 14:17

Valor: R\$ 84,50 com frete grátis

3- Caneleira de peso



Caneleira Emborrachada Profissional

★★★★★

R\$ 71,90 ~~10%~~
R\$ 64,71
1x R\$ 64,71 sem juros (R\$ 64,71)

Peso: 1kg

1kg 2kg 3kg 4kg 5kg 6kg 7kg

8kg 9kg 10kg

Adicionar ao carrinho

✓ Retirada disponível em Retirada no CD Itajaí
Normalmente pronto entre 2 e 4 dias
Ver as informações da loja

CEP:

Estado:

Calcular Frete

Correios PAC : R\$ 30,02 16 dia útil
Jedlog Normal : R\$ 37,64 9 dia útil
Correios Sedex : R\$ 47,00 12 dia útil

https://ropestore.com.br/products/caneleira-emborrachada-profissional?variant=48810185687224&country=BR¤cy=BRL&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&utm_source=4&utm_campaignid=22379167808&qbruid=0AAAAADm91xOoJXTa1HKIFm61DRdlz2Uk-&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBOVdZQbKZk5RIEYqgwE7Upi4Lct9QER9-HPX_sQO66u9YImp112-4xoCmFEQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:38

Valor unitário: R\$ 64,71 + R\$ 30,02 de frete = Valor total: R\$ 94,73



Caneleira Profissional Emborrachada - 1KG (Par) - SS ESPORTES

SKU: SS607_F

★★★★★ (0) Faça uma avaliação

Garantia: SS Esportes

R\$ 53,19

R\$ 55,99

no PIX

Em até 8x sem juros

+ formas de pagamento

Quantidade: - 1 +

Comprar Agora

Compre pelo whatsapp

Calcule o frete

Não sei meu CEP

04829-090 OK

Adicionar aos favoritos

Criar alerta de preço

Entrega para São Paulo/SP

Econômico - de 38 a 39 dias úteis R\$ 22,33

<https://www.ssesportes.com.br/caneleira-profissional-emborrachada-1kg-ss-esportes?variation=9929419&srsltid=AfmBOoo2nDeLlbk3WPFfuS2IEqVm6pSczUK7jKdV1IU4rBRDRbQ4TDIeIQ> acesso em 26/02/2026 às 14:42

Valor unitário: R\$ 53,19 + R\$ 22,33 de frete = total: R\$ 75,52



Caneleira de peso 1kg capota maritima

Ref.: CPCM1KG

★★★★★ 3 Avaliações

SELECIONE A OPÇÃO

1kg	2kg	3kg	4kg	5kg
6kg	7kg	8kg	9kg	10kg
12kg				

~~R\$ 68,00~~ R\$ 61,20 No Pix ou Boletão

ou 1x de R\$ 68,00 sem juros

Quantidade: 1

A Primeira Troca É GRÁTIS

COMPRAR

Calcular Prazos e Preços

Não sei meu CEP

04829-090

Calcular

SEDEX - R\$ 14,37

- até 18 dias úteis - Previsão 31/03/2026

PAC - R\$ 18,59

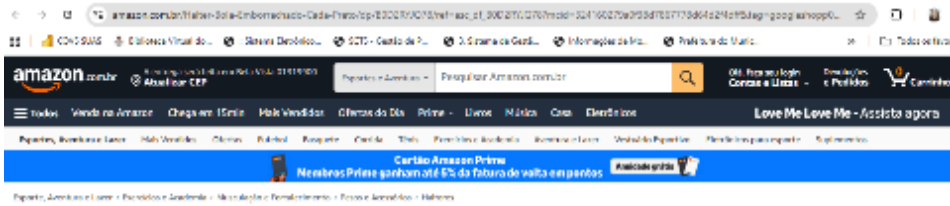
- até 22 dias úteis - Previsão 07/04/2026

TROCA - R\$ 72,41

https://www.iniciativafitness.com.br/caneleira-de-peso-1kg-par-capota-maritima-iniciativa-fitness-cpcm1kg?gad_source=4&gad_campaignid=22019087252&gbraid=0AAAAAC96p8pUtsLXb_OGAWEYTLdV7KZZf&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBFM-6gQNvz4ZzewnxooGIHFUa388nJbVRTLLtOhz_WG5mydIZ6h4RoCITcQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 as 14:44

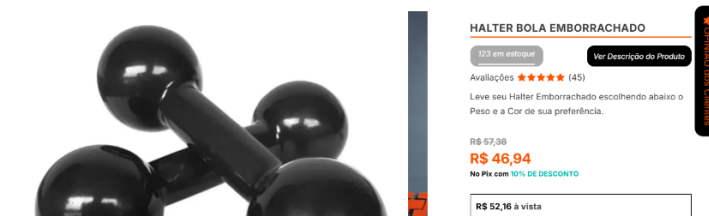
Valor unitário: R\$ 61,20 + R\$ 14,37 de frete = Total: 75,57

4 – Halter bola emborrachado de 1 kilo par



https://www.amazon.com.br/Halter-Bola-Emborrachado-Cada-Cor-Preto/dp/B0D2RYJQ78/ref=asc_df_B0D2RYJQ78?mclid=324160279a0f38d7867778d64d2f4dff&tag=googleshopp00-20&linkCode=df0&hvadid=709857070023&hvpos=&hvnetw=q&hvrnd=5257470172300351741&hvpon=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcml=&hvcocint=&hvlocphy=9197154&hvtargid=pla-2321874281710&psc=1&language=pt_BR&qad_source=1 Acesso em 26/02/2026 às 14:28

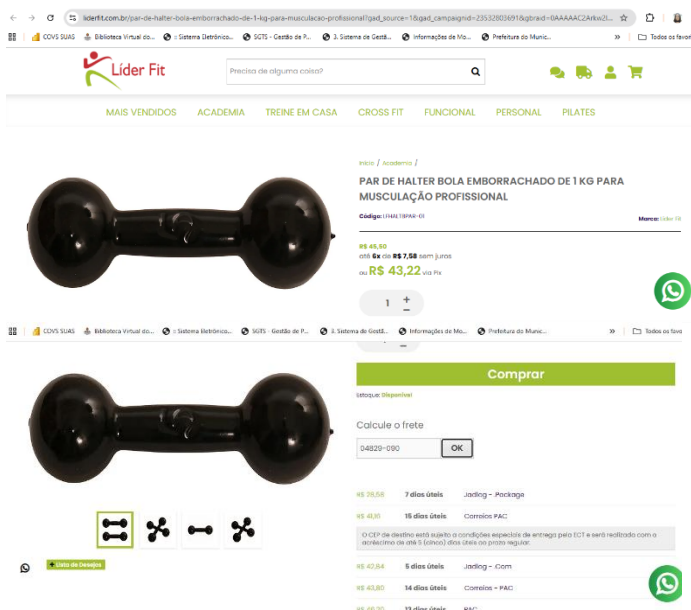
Valor unitário: R\$ 59,90 com frete grátis



https://megagym.com.br/products/halter-bola-emborrachado?variant=49502822400274&cmp_id=22329533030&adg_id=&kwd=&device=c&qad_source=1&qad_campaignid=22323053208&qbraid=0AAAACTIrgSxhKURJ0yvyuYxYBNj_QpsIR&gclid=CjwKCAiA-

[_MBhAKEiwASBmsBLOLSaywCcTvCqyEYnJDqefy7XMqsk7xLiu82AxeqQ7r5c6RsFFBoCvgUQAvD_BwE](https://www.megagym.com.br/products/halter-bola-emborrachado?variant=49502822400274&cmp_id=22329533030&adg_id=&kwd=&device=c&qad_source=1&qad_campaignid=22323053208&qbraid=0AAAACTIrgSxhKURJ0yvyuYxYBNj_QpsIR&gclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBLOLSaywCcTvCqyEYnJDqefy7XMqsk7xLiu82AxeqQ7r5c6RsFFBoCvgUQAvD_BwE) acesso em 26/02/2026 às 14:31

Valor unitário: R\$ 46,94 + R\$ 13,52 de frete = Total: R\$ 60,46



https://www.liderfit.com.br/par-de-halter-bola-emborrachado-de-1-kg-para-musculacao-profissional?gad_source=1&qad_campaignid=23532803691&qbraid=0AAAAAC2Arkw2lfyFuAU6to48y3xUx-UPk&gclid=CjwKCAiA-

Avenida Rubens Montanaro de Borba 477 - CEP 04811120- Telefone: 5666-4543

www.sobei.org.br

[MBhAKEiwASBmsBGkfmNv_K-hggwi7vLuaTiKo2lqD32Wccj_eaEf9zTisxmxzMVTWbRoCarEQAvD_BwE](#) acesso em 26/02/2026 às 14:33

Valor unitário: R\$43,22 + R\$ 28,58 = Total: 71, 80

5 – Meia Bola Bosu

YANGFIT digite o que você procura

Cross Training ▾ Treinamento Funcional ▾ Musculação ▾ Pilates e Yoga ▾ Beach Tennis ▾ Acessórios para Hidratação ▾ Ciclismo ▾ Promoção ▾ Musculação Em C

DESTAQUE
 Marca: YANGFIT
 Disponibilidade: Imediata
 Referência: BOSU1

De R\$ 439,90
 Por: **R\$ 395,91**
 Economize R\$ 43,99
 R\$ 376,11 à vista com desconto ou 6x de R\$ 49,49 Sem juros

Quantidade: 1

COMPRAR

Frete e Prazo
 04829 - 090 **Calcular**

MEIA BOLA BOSU COM ALÇAS DE EXTENSÃO E BOMBA DE AR 62CM

Nome do Produto:	Quantidade:	Destino:
Meia Bola Bosu com Alças de Extensão e Bomba de Ar 62cm	1	SP

Custos de Envio para: Rua Santo Antônio do Cântaro \ Jardim Bela Vista (Zona Sul) \ São Paulo-SP

Forma de Envio:	Valor:	Prazo de Entrega e Observações:
PAC Correios PAC	R\$ 38,56	Prazo de entrega: 12 dias úteis.

olist envios
 Olist Envios Loggi R\$ 40,86 Previsto para 02/03/2026

https://www.yangfit.com.br/meia-bola-bosu-com-alcas-e-extensao-e-bomba-de-encher-yoga-pilates?parceiro=7675&gad_source=1&gad_campaignid=21905781824&gbraid=0AAAAACvImtpH9vVkg8wuq87op_Bkcy3B1&qclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBPC-1lz-PDhEGNN0DwapJzmgx0krllj26CfWleA4dCWcWbxccmXzmxoCXBMQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 16:02

Valor unitário R\$ 395,91 + R\$ 38,56 Frete = R\$ 434,47

amazon.com.br A entrega será feita em Bela Vista 01319000 Atualizar CEP

Esportes e Aventura - Pesquisar Amazon.com.br

Olá, faça seu login Contas e Listas

Faça seu login

Esportes, Aventura e Lazer Mais Vendidos Ofertas Futebol Basquete Corrida Tênis Exercícios e Academia Aventura e Lazer Vestuário Esportes Eletrônicos para esporte Suplementos

Cartão Amazon Prime Membros Prime ganham até 5% de fatura de volta em pontos Anuidade grátis

Moda > Masculino > Roupa > Roupa Esportiva > Meia

Meia Bola Bosu com Bomba e Alcas Cinza Odin Fit

Visite a loja Odin Fit
 4,5 ★★★★★ (73)
 Escolha da Amazon

R\$ 284,05
 à vista no Pix (5% off)
 ou R\$ 299,00 em até 6x de R\$ 49,85 sem juros Ver opções de pagamento

Pagamentos e Segurança Política de devolução

Marca: Odin Fit
 Cor: Cinza
 Material: Borracha
 Peso máximo recomendado: 200 Quilogramas
 Faixa etária (descrição): Adulto

Sobre este item

- Estabilidade e Equilíbrio: Meia bola com base plana para criar instabilidade e trabalhar os músculos para manter o equilíbrio e postura
- resistência Elástica Inclusa: Vem com um par de resistências elásticas de látex

R\$ 284,05
 à vista no Pix
 Ou em até 6x de R\$ 49,85/mês
 Entrega GRÁTIS: Sábado, 28 de Fevereiro. Ver detalhes

Entregando em Bela Vista, 01319000. Atualizar local

Em estoque
 Quantidade: 1

Adicionar ao carrinho
Comprar agora

Envio / Devolução: Odin Fit Elegível para Devolução ou Reembolso em...
 Pagamento: Transação segura

Adicionar à Lista

https://www.amazon.com.br/dp/B08F7WGBQHx?ref=cm_sw_r_cso_wa_apin_dp_WFRD71P2BKFRTR21CTHN&ref_=cm_sw_r_cso_wa_apin_dp_WFRD71P2BKFRTR21CTHN&social_share=cm_sw_r_cso_wa_apin_dp_WFRD71P2BKFRTR21CTHN acesso em 26/02/2026 Às 16:03

Valor unitário: R\$ 284,05 com frete grátis

Home / Fitness e Musculação / Bolas de Ginástica / Conspport / Preto / Meia Bola Bosu Ginástica Pilates Inflável Anti Estouro com Alças Conspport - Preto

Marca: Conspport
Indicado para: Dia a Dia
Ver mais
Compartilhe o produto!



-26% OFF

Meia Bola Bosu Ginástica Pilates Inflável Anti Estouro com Alças Conspport - Preto

Ref:CY6-009C-006-01
Cor: Preto
Tamanho: Único

~~R\$ 499,90~~ **26% OFF**
R\$ 351,40 à vista
ou R\$ 369,90 em até 5x sem juros

Frete: **R\$ 13,40**
Chega até dia 19 de março ao escolher a opção de entrega Normal

Vendido e enviado por **Natural Fitness Oficial**
★ 12.921 Avaliada por 1.3 clientes

Comprar

Adicionar ao carrinho

u novo look com

https://www.netshoes.com.br/p/meia-bola-bosu-ginastica-pilates-inflavel-anti-estouro-com-alcas-conspport-preto-CY6-009C-006?campaign=gglepppla&utm_source=wpp acesso em 26/02/2026 Às 16:05
Valor: R\$ 351,40 + frete R\$ 13,40 = R\$ 364,80

6 – Arco anel flexível de pilates

DECATHLON

Entrega ou retirada? 04829-000

"Olá, com proteção UV"

Esportes Novidades Feminino Masculino Infantil Acessórios Equipamentos Marcas Liquidação Compre com CNP Alimentação Nossas Lojas

Página inicial / Acessórios / Apoio / Diversos

50% OFF NOVIÇADE

Domyos
Anel de Pilates Domyos Preto
★★★★★ 4.8 (843 avaliações) REF: 8229681

~~R\$ 149,99~~
R\$ 107,99 ~~+R\$ 17,00~~
2x de R\$ 53,99 sem juros

Vendido e entregue por Decathlon

Cor Cinza

Tamanho TAMANHO ÚNICO

5% de cashback para membro Clube Decathlon

Comprar agora

Adicionar ao carrinho

Frete e retirada Descrição

04829-090

Membro Clube tem frete grátis e outros benefícios

Receba amanhã +
Comprando em até 1h e 53min R\$ 9,36

<https://www.decathlon.com.br/anel-de-pilates-preto-cinza-8229681-domyos/p>
Unidade 107,99 + 9,36 de frete = Total R\$ 117,35

Início > Acessórios de Pilates

Anel de Pilates Plus

Marca: Equipilates Cód. 62N6HK34T

de R\$ 99,00

R\$ 89,00

Comprar

Emoque 10 dias úteis

Formas de pagamento

Lista de Desejos

Calcule o frete

04829-090 **OK**

R\$ 32,35 21 dias úteis PAC

O CEP de destino está sujeito a condições especiais de entrega pela ECT e será realizada com o acréscimo de até 5 (cinco) dias úteis ao prazo regular.

R\$ 56,47 17 dias úteis SEDEX

https://www.shoppingdfisio.com.br/anel-de-pilates-plus?utm_source=Site&utm_medium=GoogleMerchant&utm_campaign=GoogleMerchant&srsltid=AfmBOor-4aHlaCx1aiAGs6UzGZLI-W37UUrTC2Px4FW3-LDHSbBCgLE6_g acesso em 26/02/2026 as 15:10

Valor unitário R\$ 89,00 + 32,35 frete = Total: 121,35

SHOPPING MERCADO DRUGARIA SERVIÇOS

Busque por produtos ou marcas no Carrefour

Departamentos

Ofertas de Semana Cupons Press Mídias Tv Telefonia Informática Eletrodomésticos Brinquedos

Receber em: Rua Santo Antônio do Cânt...

Arco Anel Flexível Pilates - Treino Funcional

Código: 31141333

Até 10% OFF

R\$ 190,34

à vista no pix

ou R\$ 214,29 em até 12x de R\$ 18,07 sem juros

ou em até 12x de R\$ 43,39 sem juros no Cartão Carrefour

Receba no local

Essa compra pode destruir sua vida!

Regulamento Meus Benefícios

Valor e prazo de entrega

CEP: 04829-090

Rua Santo Antônio do Cântaro, Jardim Bela Vista (2...)

Até quarta, 18 de março

Expresso R\$ 54,31

Até terça, 10 de março

Entrega normal

Comprar

Vendido e entregue por Olux

O Carrefour garante a sua compra.

<https://www.carrefour.com.br/arco-anel-flexivel-pilates-treino-funcional-mp924564052/p> acesso em 26/02/2026 as 15:13

Valor: R\$ 190,34 com frete grátis

7 – Tapete de Yoga e Pilates Confort

SAÚDE

O que você está procurando?

OLX, Faça seu login...

Departamentos Lançamentos Ofertas Semanas

Loja do cliente Pegar agora Encontrar lojas

Tapete Comfort - Yoga Mat - ACTE

Cód. ME04367A43 | Vendido e entregue por ISP Saúde

Benefícios até 15% OFF

R\$ 158,01 à vista

ou R\$ 169,90 em até 5x de R\$ 33,98 sem juros

Formas de Pagamento

Pronta entrega

Cor: Azul Roxo

Adicionar ao carrinho

Comprar pelo WhatsApp

Calculadora de frete

04.829-090 **Alterar**

Receba no local **Grátis**

RETIRE EM LOJA **Grátis** a partir de 10 de Março

Receba no local

MELHOR PRAZO **R\$ 87,25** entre 3 e 6 de Março

Receba no local

MELHOR VALOR **R\$ 24,53** entre 3 e 20 de Março

Descrição do Produto

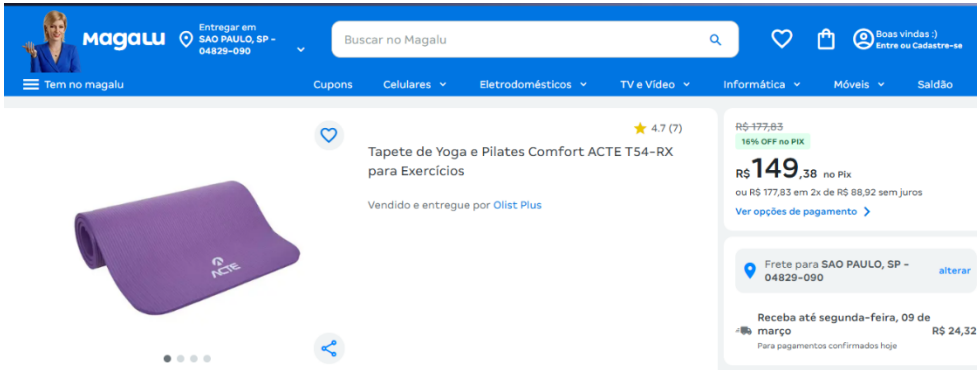
O Tapete Comfort ACTE, também conhecido como Mat, é feito para uso idealmente para Yoga e Pilates, mas serve perfeitamente para uso em outras técnicas como IsoStretching e RPG. É fabricado em espuma de PVC com 1,2 cm de espessura garantindo a maciez, conta com ambas superfícies texturizadas e com antideslizante, proporcionando segurança e eficiência nas práticas. É capaz de absorver impactos e garante conforto nos exercícios praticados em solo (chão), é um produto leve e macio, conta com alça e fim de facilitar no armazenamento, já que pode ser enrolado e ocupa pouco espaço (tanto se deixado em pé, quanto dobrado) e ainda facilita no transporte, uma vez que não é necessário buitar ou sacular para carregá-lo. Se você busca um acessório de qualidade para seus treinamentos diários, o Tapete Comfort Yoga Mat ACTE é a escolha ideal!

Diferenciais e Benefícios

Reservados todos os direitos. Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização prévia por escrito da ISP Saúde.

<https://ipsaude.com.br/tapete-comfort-yoga-mat-acte-p-ME04367A?CORES=ROXO> acesso em 26/02/2026 Às 15:17

Valor unitário: R\$ 158,01 e R\$ 24,53 de frete = Total R\$ 182,54



Entregar em SAO PAULO, SP - 04829-090

Buscar no Magalu

Tem no magalu

Cupons Celulares Eletrodomésticos TV e Vídeo Informática Móveis Saldão

Tapete de Yoga e Pilates Comfort ACTE T54-RX para Exercícios

Vendido e entregue por Olist Plus

R\$ 177,83
15% OFF no PIX
R\$ 149,38 no Pix
ou R\$ 177,83 em 2x de R\$ 88,92 sem juros

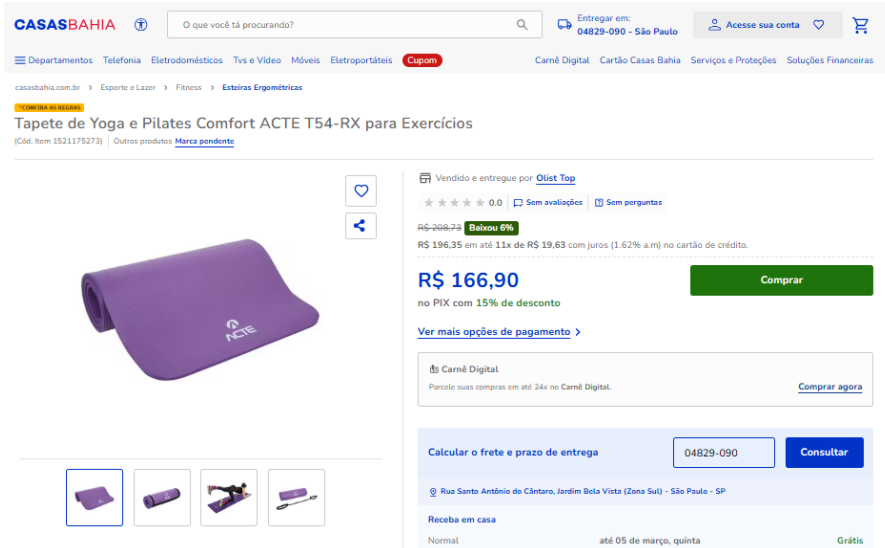
Frete para SAO PAULO, SP - 04829-090

Receba até segunda-feira, 09 de março R\$ 24,32

https://www.magazineluiza.com.br/tapete-de-yoga-e-pilates-comfort-acte-t54-rx-para-exercicios/p/jkq713abi2/es/typ/?&seller_id=olistplus&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=83232&utm_campaign=google_eco_per_ven_pla_all_sor_3p_lifestyle-mercado&utm_content=&partner_id=83232&qclsrc=aw.ds&gad_source=1&gad_campaignid=23350988107&gbraid=0AAAAAD4zZmSCVkrBZMk5luRqvB2a2tNs&qclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBJwJJ1nzZEiGciV6DPKw4pwwMdcuiXzHHA1nwC6HK1ED4fOFEiZMuRoCUEQQAvD_BwE

acesso em 26/02/2026 às 15:19

Valor unitário R\$ 149,38 com frete grátis



CASASBAHIA

O que você tá procurando?

Entregar em: 04829-090 - São Paulo

Departamentos Telefonia Eletrodomésticos Tvs e Vídeo Móveis Eletroportáteis Cupom

Tapete de Yoga e Pilates Comfort ACTE T54-RX para Exercícios

Vendido e entregue por Olist Top

R\$ 208,72
Descontou 6%
R\$ 196,35 em até 11x de R\$ 19,63 com juros (1.62% a.m) no cartão de crédito.

R\$ 166,90
no PIX com 15% de desconto

Parcela suas compras em até 24x no Carné Digital.

Calcular o frete e prazo de entrega 04829-090

Rua Santo Antônio do Cântaro, Jardim Beta Vista (Zona Sul) - São Paulo - SP

Receba em casa Normal até 05 de março, quinta Grátis

https://www.casasbahia.com.br/tapete-de-yoga-e-pilates-comfort-acte-t54-rx-para-exercicios/p/1521175273?utm_medium=Cpc&utm_source=GP_PLA&IdSku=1521175273&idLojista=145305&tipoLojista=3P&qclsrc=aw.ds&&utm_campaign=cb_mkp_gg_shopping_tudo&gad_source=4&gad_campaignid=23330756621&gbraid=0AAAAADtAamjPXK_Fx4T0XrrUsRbCzz4aB&qclid=CjwKCAiA-__MBhAKEiwASBmsBIOllg7XcFUBBNy292Hkaixac1vFPLQREq0iRNTvGmSYqU5729bPHxoC2rQQAvD_BwE

acesso em 26/02/2026

Às 15:21

Valor unitário R\$ 166,90 com frete grátis

8 – Bolas suíças de 45 cm

Bola de Exercícios - 45cm Violeta - Hidrolight

Disponibilidade: Em Estoque
 Marca: HIDROLIGHT
 Nota: ★ ★ ★ ★ ★



R\$ 71,89
 6x de R\$ 11,98 Sem Juros
 R\$ 68,30 no Boleto
VIP CLUB
 no Vip Club você paga só R\$ 71,89

Tamanho:
 45cm

COMPRAR



Informe o CEP: 04829090

CALCULAR FRETE

Fretes e Prazos		
Mandae Eco	R\$ 12,01	De 8 até 10 dias úteis
Mandae Rapido	R\$ 12,38	De 2 até 4 dias úteis
JadLog	R\$ 14,66	De 3 até 5 dias úteis
PAC	R\$ 20,25	De 3 até 6 dias úteis
Sedex	R\$ 26,19	De 2 até 4 dias úteis

https://www.otimanutri.com.br/bola-de-exercicios-45cm-violeta-hidrolight_33961_produto.html?id_afiliado=4&gad_source=4&gad_campaignid=23075157524&gclid=OAAAAADo-236ZaH6WRKNRd_bmeNiS64Zv9&qclid=CjwKCAjA-MBhAKEiwASBmsBL76JN-YnLYtOjh5hBqU4yRt016Qfd4_0BSSM9b6CADCa-qYZhVsTBoCuVIQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:21

Valor unitário: R\$ 71,98 e R\$ 12,01 de frete = Total: R\$ 83,90

magazinekuza.com.br/bola-de-exercicios-45cm-lilas-hidrolight-hidrolight-do-brasil/p/qhegej27k3/es/esci/?seller_id=cirurgicaintermedicasaude&utm_source=google...

COVS SUAS Biblioteca Virtual do... Sistema Eletrônico... SGTs - Gestão de P... 3. Sistema de Gestã... Informações de Mo... Prefeitura do Munic... Todos os favoritos

Galaxy S26 Series com oferta de lançamento no Magalu! **Aproveite**

magalu Entregas em SAO PAULO, SP - 04829-090

Buscar no Magalu

Tem no magalu Cupons Celulares Eletrodomésticos TV e Vídeo Informática Móveis Saldão

Bola de Exercícios 45cm Lilás Hidrolight - Hidrolight do Brasil

R\$ 116,41

Ver opções de pagamento >

Frete grátis em Cirúrgica Intermedica Saúde Adicione este produto à sacola e aproveite!

Receba até sexta-feira, 20 de março Para pagamentos confirmados hoje Grátis

Retire na loja a partir de terça-feira, 03 de março Grátis

https://www.magazinekuza.com.br/bola-de-exercicios-45cm-lilas-hidrolight-hidrolight-do-brasil/p/qhegej27k3/es/esci/?seller_id=cirurgicaintermedicasaude&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=83232&utm_campaign=google_eco_per_ven_pla_all_sor_3p_lifestyle-mercado&utm_content=&partner_id=83232&qclsrc=aw.ds&gad_source=4&gad_campaignid=23350988107&gclid=OAAAAAD4zZmRx0lmsP1D6IHnF7U42MDna6&qclid=CjwKCAjA-MBhAKEiwASBmsBDpuEwgXjw7TELtcmpx-b6vjrlrUqtjPxmxAAXZA2BY0WpTH_MiHRoCXuEQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:22

Valor unitário R\$ 116,41 com frete grátis



Bola De Pilates e Exercícios 45cm Violeta Hidrolight
 Hidrolight Cód 8321
 Bola de exercício linda, forte, anti-estouro, acompanha bomba de enchimento.

R\$ 98,00 ou R\$96,04 no boleto bancário (2,00% de desconto)

1 **COMPRAR**

Calculo de frete
 04829-090 **Calcular**

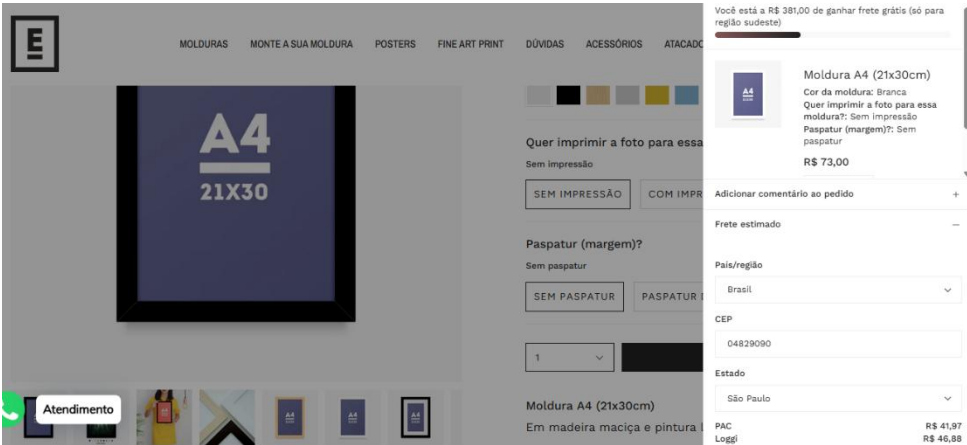
Não sei meu CEP

Entrega	Frete	Prazo
Jadlog.Package	R\$ 21,73	4 dia(s).

https://www.farmabemfarmacia.com.br/produto/bola-de-pilates-e-exercicios-45cm-violeta-hidrolight/5568683?gad_source=4&gad_campaignid=20863028377&gbraid=0AAAAADkSdu0mCNBe5dfwoHJ9KsqChxBLs&qclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBM5b6ORstEiRoJUGOlcv8xrryFrW8AAMeg_zlDCJzcyrU7mPL7ckThoCz3wQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 14:24

Valor unitário: R\$ 98,00 e R\$ 21,73 de frete = Total R\$ 119,73

9- Moldura A4 – Quadro



MOLDURAS MONTE A SUA MOLDURA POSTERS FINE ART PRINT DÚVIDAS ACESSÓRIOS ATACADO

Moldura A4 (21x30cm)
 Cor da moldura: Branca
 Quer imprimir a foto para essa moldura?: Sem Impressão
 Paspatur (margem)?: Sem paspatur
 R\$ 73,00

Adicionar comentário ao pedido +

Frete estimado -

Pais/região: Brasil

CEP: 04829090

Estado: São Paulo

PAC: R\$ 41,97
 Logg: R\$ 46,88

https://www.emoldura.com.br/products/moldura-a4-1?gad_source=1&gad_campaignid=21979421661&gbraid=0AAAAADSBjMPTSEij2TBMWrMcGFsCudQet&qclid=CjwKCAiA-MBhAKEiwASBmsBJM6iOKGB-xv1NtsEmi6l6VnFa5njgokj5rjqSWtLKhrL_X6EB1uUhoCi4oQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 15:29

Valor unitário: R\$ 73,00 e R\$ 41,97 de frete = Total R\$ 114,97



Novo | +50 vendidos

MAIS VENDIDO 8º em Microfones Zcoo

Microfone Sem Fio Interface Mic 3.5mm Para Professor Show

4.9 ★★★★★ (8)

R\$ 176

R\$ 161,50 5% OFF

5x R\$ 32,30 sem juros

Ver os meios de pagamento

Cupom R\$ 10 OFF. Compra mínima R\$ 100.

O que você precisa saber sobre este produto

- É sem fio.

FRETE GRÁTIS ACIMA DE R\$ 19

Chegará grátis amanhã por ser sua primeira compra

Mais detalhes e formas de entrega

Retire grátis a partir de amanhã em uma agência Mercado Livre

Comprando dentro das próximas 8 h 29 min

Ver no mapa

Estoque disponível

Armazenado e enviado pelo **FULL**

Quantidade: 1 unidade (+25 disponív...

Comprar agora


Adicionar ao carrinho

https://www.mercadolivre.com.br/microfone-sem-fio-interface-mic-35mm-para-professor-show/up/MLBU3646229315?pdp_filters=item_id%3AMLB5999493636&matl_tool=38524122#origin=share&sid=share&wid=MLB5999493636&action=watsapp acesso em 26/02/2026 às 15:46

Valor unitário: R\$ 161,50 com frete grátis

Desde 2010 - Referência na venda de instrumentos musicais pela internet

Luthier (11) 97103-0724 (11) 2374-4018



Busca: Digite aqui o que procura... **BUSCAR**

Fale Conosco Entrar | Cadastrar

Início • Áudio • Microfone



Microfone Sem Fio Headset Uhf 20 Freq bateria recarregavel SK-PRO240 Skypix

Código: 78896256000
Marca: SKYPIX

R\$ 350,00
até 12x de R\$ 29,16 sem juros
ou R\$ 315,00 via Pix

- 1 + **COMPRAR**

Parcelas

1x de R\$ 350,00 sem juros	7x de R\$ 50,00 sem juros
2x de R\$ 175,00 sem juros	8x de R\$ 43,75 sem juros
3x de R\$ 116,66 sem juros	9x de R\$ 38,88 sem juros
4x de R\$ 87,50 sem juros	10x de R\$ 35,00 sem juros
5x de R\$ 70,00 sem juros	11x de R\$ 31,81 sem juros

https://www.miyatamusic.com.br/microfone-skypix-sem-fio-headset-uhf-20-frequencias-mini-receptor-preto-sk-pro240?utm_source=Site&utm_medium=GoogleMerchant&utm_campaign=GoogleMerchant&qad_source=1&qad_campaignid=18677010887&gbraid=0AAAAACcFLINvBfqDkqg8ywKIQDg_LuF6&qclid=CjwKCAiA_-MBhAKEiwASBmsBDraJM5zy6GU30hBIMQvAqjILYcgan-BA_lhA1KMKfxmPar2LfHQRBoCa9oQAvD_BwE acesso em 26/02/2026 às 15:47

Valor unitário R\$ 350,00 com frete grátis

1 - INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

.

São Paulo, 26 de fevereiro de 2026.



LUIZ BALDO SOBRINHO
PRESIDENTE