



# Día Sem Elevadores

**30 ABRIL 2025**

Faça uma **PAUSA ATIVA** e, se possível, vá pelas **ESCADAS!**

O **CORPO** e o **CÉREBRO** agradecem!



**#UseAsEscadas**

Learn more at:

**[no-elevators-day.nowwemove.com](https://no-elevators-day.nowwemove.com)**

**ISCA**

 **NOW  
WE MOVE**

**#BEACTIVE**