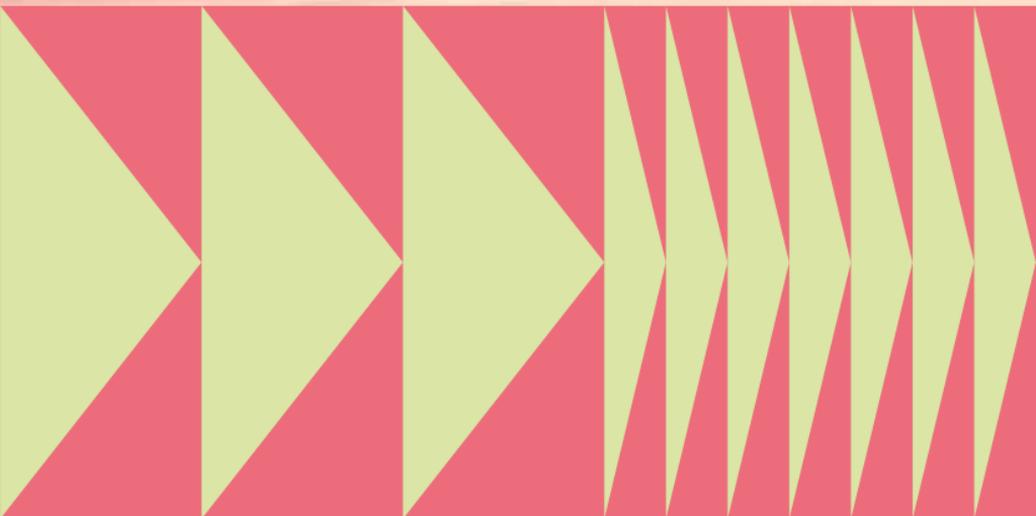


Dezembro 2024

Sesc Taubaté



Guia de Programação

Sesc



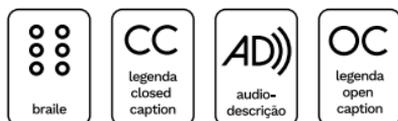
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	AL	Livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	18 anos

Legendas de Acessibilidade



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Taubaté. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 22h.
Sábados e domingos, 10h às 19h.
Dias 24, 25, 31/12 e 1/1,
unidade fechada.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes.
On-line: às terças-feiras, a partir das 17h.
Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
25/11 a 1/12	19/11	20/11
2/12 a 8/12	26/11	27/11
9/12 a 15/12	3/12	4/12
16/12 a 22/12	10/12	11/12
23/12 a 12/1	17/12	18/12

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

6

Shows e Espetáculos

13

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

20

**Esporte e
Atividade Física**

30

Crianças

38

Pessoas Idosas

40

Agenda de Destaques

Editorial

Dezembro chegou, marcando o último mês do ano – um momento especial para encerrar ciclos, refletir sobre tudo o que foi vivido, planejar o futuro e celebrar as conquistas. É uma época que desperta uma renovada esperança e a expectativa de que o próximo ano traga ainda mais realizações e alegrias. Mas antes das festividades, há muito o que aproveitar. Que tal iniciar o mês aprendendo técnicas de cuidado com orquídeas? Essa pode ser uma ótima sugestão de presente de Natal! A Feira de Troca de Sementes e Mudas deste mês traz sementes de árvores raras e destaca a importância da conservação das florestas. Além disso, a vivência de ervas e chás apresenta técnicas para identificar e colher espécies da horta do Sesc, ensinando também diferentes modos de preparo de chás. Essas atividades promovem uma reconexão com a natureza e um olhar mais atento ao meio ambiente. O passeio ciclístico De Bike terá sua última edição do ano nos caminhos dos Sertões de Taubaté, proporcionando uma trilha que combina atividade física com uma imersão na história e



Sesc Taubaté

cultura da região rural, passando por pontos icônicos como a Mina de Grafite, o Alambique e o Caminho do Ouro. As atividades físicas também celebram o encerramento de ciclo com apresentações festivas, como o Festival de Ginástica para Todos, onde os alunos dos cursos permanentes do Sesc Taubaté apresentam as coreografias que criaram ao longo do ano. Nas artes, a programação inclui espetáculos para todos os gostos, desde música para crianças e adultos até performances marcantes como Tarantino's, uma releitura das trilhas sonoras dos filmes de Quentin Tarantino, que mistura blues, rock e folk. Para quem já sente o clima do Carnaval, o cortejo Os Meninos da Vó celebra as tradicionais marchinhas carnavalescas de São Luiz do Paraitinga, uma verdadeira prévia para os foliões. Assim, o ano vai se despedindo, com a expectativa de muitas novidades em 2025 e a certeza de que você estará conosco para compartilhar as alegrias e surpresas que estão por vir. A equipe do Sesc Taubaté deseja a todos ótimas celebrações de final de ano e um excelente ano novo!



Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

O CAMPO

Ben 70

A banda apresenta show em homenagem a Jorge Ben Jor, reinterpretando seu repertório com arranjos que refletem uma nova estética, mesclando afrobeat, ska e rock psicodélico. O grupo é composto pelos músicos Danilo Bonato (percussão e voz), Leonardo Sens de Santi (guitarra, sintetizadores e voz), Elizabet Mennezes (voz), Michel Cruz Renó (guitarra e voz), Murilo Marroco (baixo), Bianca Landin (saxofone), Rafael Jarcem (voz) e Mário Gascó Neto (bateria, cítara, sintetizadores e voz).

Dia 6, sexta, 20h

Circo.

Sem assentos.

Grátis **L**



Show O Campo



Foto: divulgação

Show Camilo Frade, Caio Frade, Tomás Frade e Lia Marques

Show

**CAMILO FRADE, CAIO FRADE,
TOMÁS FRADE E LIA MARQUES**

Dois Terços

O quarteto, formado por filhos dos integrantes do Grupo Paranga - uma banda dos anos 1980 que uniu a música caipira à atitude pop de vanguarda - mantém viva a herança musical de seus pais. Comprometido com esse legado, o grupo apresenta um repertório que celebra a riqueza musical de São Luiz do Paraitinga, com composições próprias e de outros artistas da região. A formação conta com Camilo Frade (voz e violão), Lia Marques (voz), Caio Frade (voz e guitarra), Tomás Frade (voz e violão), Archanjo dos Santos (bateria), MAU (baixo) e Beto Guimarães (percussão).

Dia 13, sexta, 20h

Circo.

Sem assentos.

Grátis **L**

Show

TARANTINO'S

Iniciado em 2011, este projeto musical apresenta um repertório diversificado que abrange rock, blues, folk e elementos da música brasileira, incluindo trilhas sonoras de sucesso de filmes de Quentin Tarantino. Com arranjos cuidadosamente elaborados e muita interação com o público, a banda é formada por Sergio Camacho (voz e violão), Gabriel Zani (guitarra e backing vocals) e Maurício Folter (baixista).

Dia 20, sexta, 20h
Circo.
Sem assentos.
Grátis **L**



Show Tarantino's



Foto: divulgação

Intervenção Cortejo Meninos Da Vó

Intervenção

CORTEJO MENINOS DA VÓ

Um cortejo musical interativo que celebra as marchinhas carnavalescas de artistas de São Luiz do Paraitinga, trazendo arranjos que combinam a riqueza da cultura regional com elementos de vanguarda musical.

Dia 28, sábado,

14h30, 15h30

e 16h30

Alamedas do Sesc

Grátis **L**

TEATRO

Espetáculo

NEM UM DIA SE PASSA SEM NOTÍCIAS SUAS**Com Coletivo Poros**

Após a perda dos pais, Joaquim enfrentou a difícil missão de se desfazer de todos os pertences que marcaram suas vidas: discos, livros, vestígios e memórias. Até as últimas lasanhas do universo e o próprio lar entram na lista de despedidas. Durante essa transição, ele conta com a companhia de seu irmão, Juliano. Entre caixas de papelão, garrafas de whisky e versos de Carlos Drummond de Andrade, surgem dores, lembranças, perdas e conflitos familiares que afloram e desafiam os laços entre eles.

**Dia 7, sábado,
20h**

Circo.

Com assentos.

Grátis **16****Espetáculo** Nem um dia se passa sem notícias suas

**Espetáculo** Maria Peregrina

Foto: Roosevelt

Espetáculo

MARIA PEREGRINA**Com a Cia Teatro da Cidade**

O espetáculo retrata a vida de Maria Peregrina, também conhecida como Nega do Saco ou Maria do Saco, que durante mais de 20 anos peregrinou pelas ruas de Santana e hoje é venerada como uma Santa Popular. Uma narrativa mergulhada no universo construído pelas histórias do povo, revelando episódios marcantes como uma intensa paixão, um julgamento cômico protagonizado pelo caipira Tiodorzinho e o comovente drama de uma mãe que, após perder o filho, vaga pelo Vale do Paraíba em busca de reencontrá-lo.

**Dia 14,
sábado, 20h**

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**



Espetáculo Cadê eu que estava aqui

Foto: divulgação

Espetáculo

CADÊ EU QUE ESTAVA AQUI

Com Grupo Traços Fortes

Desapareceu! É assim que esta história começa: com o desaparecimento de uma menina negra. Não se sabe onde, quando, nem mesmo se é realidade ou ficção, se aconteceu ontem ou se está acontecendo hoje. Desapareceu! Uma atriz e um ator embarcam em uma jornada em busca de respostas, desmanchando as tranças de um mistério que revela violências e dores que marcam a infância de crianças negras no Brasil. Entre o aqui e o ali, a história da menina se desvela e se fortalece, com o propósito de dar voz àqueles que nunca puderam falar.

Dia 21,
sábado, 20h
Circo.
Com assentos.
Grátis **16**

Cursos, Oficinas e Encontros

TECNOLOGIAS E ARTES

Curso

CRIAÇÃO DE TRILHA SONORA

Com Dudu Tsuda, artista multimídia e arte educador

Durante o curso, os participantes serão convidados a explorar e criar trilhas sonoras de forma inovadora. A proposta é vivenciar o processo de criação a partir de estímulos artísticos diversos, como fotografias, poemas e outras obras, priorizando a experimentação e a comunicação criativa em vez dos métodos tradicionais de composição musical.

Dias 5, 6, 12 e 13, quintas e sextas, 18h às 21h

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade continuada. Vagas limitadas. Inscrição pelo app Credencial Sesc SP.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

16 anos



Curso Criação de Trilha Sonora

Vivência

PERFORMANCE: AMOR É RUMOR

Com Rodri Amor, artista-etc

A ação performática envolve uma caminhada de longa duração pelos espaços do Sesc, utilizando um dispositivo especialmente projetado para capturar e emitir frequências sonoras por meio do contato da mão com superfícies do corpo, da arquitetura e do mobiliário local.

Rodri Amor, "artista-etc", é um criador cuja prática abrange performance, artes visuais, cênicas, sonoras, audiovisual, novas tecnologias, entre outras.

Dias 7 e 8, sábado e domingo, 14h às 18h
Espaços do Sesc.
Grátis. Livre

MEIO AMBIENTE

Oficina

CUIDANDO DE ORQUÍDEAS**Com Mudas de Ideia, coletivo de arte e educação ambiental**

Participe e descubra técnicas essenciais para o cultivo e cuidado de orquídeas. Durante a atividade, você aprenderá métodos eficazes de rega e adubação, além de estratégias para o controle de pragas e doenças. Receba também dicas valiosas para criar um ambiente ideal que favoreça o crescimento saudável das suas orquídeas.

**Dia 1, domingo,
14h30**

Espaço Vida.
Vagas limitadas.
Inscrições no
local com 30 min
de antecedência.
Grátis. 14 anos

**Oficina** Cuidando de orquídeas

Vivência

ERVAS E CHÁS

Com Denise Luiz, naturalista e ervaíra caiçara

A atividade é um convite ao público para conhecer e reconhecer ervas, raízes e sementes. Pela manhã, serão realizadas a identificação e a coleta de espécies de plantas medicinais nos canteiros do Sesc Taubaté; no período da tarde, um bate-papo sobre o uso das plantas coletadas e selecionadas.

**Dia 7, sábado,
10h30 às 14h30**

Espaço Vida.
Vagas limitadas.
Inscrições no local com 15 min de antecedência.
Grátis. Livre

Vivência

ERVAS MEDICINAIS, POMADA E TINTURA

Com Denise Luiz, naturalista e ervaíra caiçara

Venha conhecer técnicas para a produção de pomadas e tinturas naturais, a partir da utilização de ervas medicinais.

**Dia 8, domingo,
10h30**

Espaço Vida.
Vagas limitadas
Inscrições no local com 15 min de antecedência.
Grátis. 14 anos



Vivência Ervas e chás



Vivência Feira de troca de mudas e sementes

Foto: acervo Sesc Taubaté

Vivência

**FEIRA DE TROCA DE SEMENTES E MUDAS
ÁRVORES RARAS NA PAISAGEM
Com Instituto Suinã**

A vivência promove o intercâmbio e a troca de sementes e mudas da nossa região, fortalecendo o conhecimento e a preservação da biodiversidade local. Nesta edição, será apresentado o projeto *Árvores Raras na Paisagem*, que destaca a importância das árvores raras em nosso ecossistema e mobiliza a comunidade para a conservação das florestas e o plantio dessas espécies. O público é convidado a participar trazendo suas próprias sementes e mudas.

**Dia 15, domingo,
10h30**

Espaço Vida.
Grátis. Livre

JUVENTUDES

Oficina

DANÇA AFRO**Com Priscila Raiz, dançarina e professora de capoeira**

Vivência que explora movimentos corporais típicos da dança afro, capoeira e expressões populares afro-brasileiras. Essas práticas promovem uma conexão profunda entre corpo e mente, fortalecendo a autoestima e estimulando a autoconfiança.

Dia 1, domingo, 10h30 às 12h

Sala Corpo e Expressão.

Vagas limitadas.

Inscrições no local. Grátis.

12 anos

Oficina

JOGOS DIGITAIS DE RITMO**Com Sarai Schmidt, educadora do Sesc**

Gosta de música e tem paixão por ritmo?

Então prepare-se para testar suas habilidades em uma experiência divertida e cheia de energia! Participe desta atividade com jogos digitais de ritmo, como Just Dance e Guitar Hero, e desafie-se enquanto se diverte.

Dias 7 e 8, sábado e domingo, 14h30 às 16h30

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividades independentes.

Vagas limitadas.

Inscrições no local. Grátis.

13 a 29 anos

**Oficina** Dança afro



Oficina Caderno costurado para art journal

Foto: divulgação

Oficina

CADERNO COSTURADO PARA ART JOURNAL Com a artesã Beatriz Alves

O Art Journal é uma arte livre para registrar ideias, sentimentos e estimular a criatividade. Para elaboração deste caderno serão utilizados diversos elementos como papéis, adesivos, tintas, carimbos, estênceis, entre outros.

**Dias 14 e
15, sábado
e domingo,
14h às 17h**

Espaço de
Tecnologias e
Artes. Atividades
independentes.
Vagas limitadas.
Inscrições no
local, 30 min
antes. Grátis.
10 anos

PROGRAMA JUVENTUDES

Destinado a adolescentes e jovens. Tem como base as diretrizes de reconhecimento dos territórios e acolhimento das juventudes por meio da criação de diálogos e trocas, a promoção da formação de vínculos, o respeito a diversidade cultural e a valorização da participação juvenil na construção e na condução das ações. Atua com foco na promoção do exercício da autonomia, na desconstrução de estereótipos e preconceitos em relação às juventudes, no desenvolvimento das potencialidades juvenis e na ampliação do universo cultural. Interessados devem fazer pré-inscrição na Central de Atendimento e aguardar contato dos nossos educadores. Grátis. 13 a 18 anos.

Terças e quintas, 18h às 21h / Quartas e sextas, 15h30 às 18h30

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

TREINO EM GRUPO

Com educadoras(es) do Sesc

Atividade dinâmica que combina diversos elementos do treino funcional. Com exercícios que utilizam o peso do corpo, acessórios e circuitos, o Treino em Grupo é ideal para melhorar o condicionamento físico, aumentar a resistência e fortalecer todo o corpo, proporcionando um ambiente motivador e desafiador, onde cada participante pode evoluir no seu ritmo.

Sábados, 10h30

às 11h30

Ginásio. Grátis.

12 anos

Aula aberta

MOMENTO ZEN

Com educadoras(es) do Sesc

Vivência que propõe o equilíbrio entre corpo e mente, por meio de práticas corporais que proporcionam flexibilidade, força e resistência muscular. A cada aula será abordada uma técnica diferente como Pilates, Yoga, liberação miofascial, alongamento, meditação, entre outras.

Domingos, 10h30

às 11h30

Ginásio. Grátis.

12 anos



Aula aberta Momento Zen



Foto: Ângelo Moraes

Aula aberta Recreação em família

Aula aberta

RECREAÇÃO EM FAMÍLIA
Com educadoras(es) do Sesc

Vivência de diversos jogos, modalidades e brincadeiras que incentivam a participação de toda a família.

Sábados e domingos,
15h às 16h

Ginásio. Grátis.
6 anos

Vivência

RECREAÇÃO AQUÁTICA
Com educadoras(es) do Sesc

Atividades lúdicas, jogos recreativos e hidroanimação para toda a família.

Sábados e domingos, 14h
às 14h30

Piscina.
Necessário credencial plena e exame dermatológico válidos. Grátis.
6 anos



Foto: Mariana Krauss

Vivência De Bike Sertões 2**DE BIKE! SERTÕES 2**
Com Silésio Tomé, fomentador cultural e turístico dos Sertões de Taubaté, e educadoras(es) do Sesc

Atividade que busca incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte e lazer. A cada passeio é feito um percurso diferente para conhecer e explorar as variadas possibilidades de trajetos pela cidade de Taubaté e seu entorno.

Neste mês, o roteiro, idealizado por Silésio Tomé, inclui a área rural da cidade, passando por pontos conhecidos como Alambique, Mina de Grafite e Caminho do Ouro, agregando conhecimento cultural e histórico sobre a região. Distância: aproximadamente 35 km. Nível de dificuldade: alto

Dia 1, domingo, 8h às 12h

Saída do Sesc Taubaté. Necessário trazer sua bicicleta e capacete para segurança. Inscrições em bit.ly/debike_nov24 Grátis. A partir de 12 anos. Menor de 16 anos deve estar acompanhado de um adulto

Apresentação

FESTIVAL DE GINÁSTICA PARA TODOS**Com educadoras(es) fisicoesportivos**

Apresentação de coreografias das turmas dos cursos permanentes do Sesc Taubaté e grupos convidados.

Dia 7, sábado,
16h30 às 18h30
Ginásio. Grátis.
Livre

Aula aberta

**ENCONTRO ESPORTIVO DE
ENCERRAMENTO CLUBE DO SOCIETY****Com educadoras(es) do Sesc**

Para inscritos no Clube do Society.

Dia 8, domingo,
10h30
Campo Society 1.
Grátis.
16 anos

Torneios e campeonatos

FESTIVAL DE TÊNIS - DUPLAS

Festival de duplas da modalidade tênis para alunos, ex-alunos e convidados.

Dia 1, domingo,
10h
Quadra de Tênis 1.
Grátis. 16 anos

Torneios e campeonatos

**FESTIVAL ESPORTIVO DE FUTEBOL
SOCIETY - ENCERRAMENTO ANUAL**

Para alunos do curso Esporte Jovem

Dia 7, sábado,
10h
Campo Society 1.
Grátis.
13 a 16 anos

**COPA SESC DO COMÉRCIO & SERVIÇOS
75 ANOS**

A Copa Sesc do Comércio e Serviços está rolando. Esta competição, realizada em todas as unidades do Sesc, conta com diversas modalidades esportivas, promovendo a socialização e o acesso ao lazer, incentivando a prática de atividades físicas e esportivas.

FINAIS - BEACH TENNIS

Com equipes inscritas classificadas.

Dia 7, sábado,
9h às 17h.
Dia 8, sábado,
9h às 12h
Sesc Bertogga

PROGRAMAS PERMANENTES

Com educadoras(es) do Sesc

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. As unidades oferecem as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida. No aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br, é possível filtrar a busca pela categoria Esporte e Atividade Física e por unidade. Se ainda houver vagas remanescentes após cinco dias, elas podem ser disponibilizadas para o público geral. Veja as datas para inscrição em cada programa.

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. Em dezembro, inscrições para vagas remanescentes somente no dia 5/12, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição mais acima, em "programas permanentes".

**Terça a sexta,
7h às 21h30.
Nos dias 3 e 4/12,
terça e quarta,
7h às 11h e 17h
às 21h30.
Sábados,
domingos e
feriados, 9h
às 15h.**
Sala de Ginástica.
Pessoas a partir
de 60 anos têm
desconto de
50% no valor da
mensalidade.
12 anos

PROGRAMA SESC DE ESPORTES**Com educadoras(es) do Sesc**

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Inscrições para vagas remanescentes nos dias 6 e 20/2, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição na página ao lado (programas permanentes).

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz-de-conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

**Quartas e sextas,
9h às 10h e
16h30 às 17h30.
Retorno dia 11/2**
Sala Corpo e
Expressão. Grátis.
3 a 6 anos

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

**Quartas e sextas,
15h30 às 18h.
Retorno dia 11/2**
Ginásio. Grátis.
6 a 10 anos

ESPORTE JOVEM - FUTEBOL

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

**Terças e quintas,
16h às 17h30.
Retorno dia 11/2**
Campo Society.
Grátis.
13 a 16 anos

ESPORTE ADULTO - INICIAÇÃO**Com educadoras(es) do Sesc**

Prática de modalidades que possibilita a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida. Inscrições para vagas remanescentes nos dias 2 e 16/1, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição na página 24 (programas permanentes).

BADMINTON

**Terças e quintas,
18h às 19h30**
**Até 15/12,
retorno em 7/1.**
**Não haverá
aula dia 3/12**
Ginásio. Grátis.
16 anos

TÊNIS

**Quartas e sextas,
19h às 20h30**
**Terças e quintas,
20h às 21h30.**
**Até 15/12,
retorno em 7/1.**
**Não haverá aula
dias 3 e 4/12**
Quadra de Tênis.
Grátis. 16 anos

FUTSAL FEMININO

**Quartas e sextas,
18h30 às 20h.**
**Até 15/12,
retorno em 7/1.**
**Não haverá
aula dia 4/12**
Ginásio. Grátis.
16 anos

VÔLEI

**Terças e quintas,
7h às 8h30.**
**Até 15/12,
retorno em 7/1.**
**Não haverá
aula dia 3/12**
Ginásio. Grátis.
16 anos

ESPORTE ADULTO - CLUBES**Com educadoras(es) do Sesc**

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

Inscrições para vagas remanescentes nos dias 2 e 16/1, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição na página 24 (programas permanentes).

CLUBE DA CORRIDA

**Terças e quintas,
7h15 às 8h30 e
19h às 20h30.
Até 15/12,
retorno em 7/1.
Não haverá
aula dia 3/12**
Ginásio. Grátis.
16 anos

CLUBE DO TÊNIS

**Sábados
e domingos,
9h às 10h30
Até 15/12.**
Quadra de Tênis.
Grátis. 16 anos

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS**Com educadoras(es) do Sesc**

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas. Inscrições para vagas remanescentes nos dias 2 e 16/1, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição na página 24 (programas permanentes).

YOGA

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

Terças e quintas, 19h às 20h.
Quartas e sextas, 20h às 21h.
Até 20/12, retorno em 7/1.
Não haverá aula dias 3 e 4/12
Sala Corpo e Expressão / Ginásio. 12 anos

GINÁSTICA PARA TODOS

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

Terças e quintas, 8h30 às 9h30 e 16h às 17h.
Até 15/12, retorno em 7/1.
Não haverá aula dia 3/12
Ginásio. Grátis. 16 anos

ESPORTE PARA PESSOAS IDOSAS

Prática e aprendizado de modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

Terças e quintas, 14h30 às 15h30.
Quartas e sextas, 8h30 às 9h30.
Retorno dia 11/2
Ginásio. Vagas limitadas. Grátis. 60 anos

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Com educadoras(es) do Sesc

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

Inscrições para vagas remanescentes nos dias 2 e 16/1, a partir das 14h. Verifique as regras para inscrição na página 24 (programas permanentes).

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ADULTO

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

Terças e quintas, 10h30 e 19h
Até 20/12, retorno em 7/1
Não haverá aula dia 3/12
Parque Aquático.
12 anos

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

Terças e quintas, 15h30.
Sábados, 10h30
Retorno em 7/1
Não haverá aula dias 3 e 4/12
Parque Aquático.
Grátis.
6 a 12 anos

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Quartas e sextas, 10h, 16h e 19h.
Sábados e domingos, 9h30
Até 20/12, retorno em 7/1
Não haverá aula dia 4/12
Parque Aquático.
12 anos

Crianças

TEATRO

Espetáculo

POR UM FIO

Com A Hora da História & Canto em Contos

Uma patroa abastada procura por empregados inteligentes para trabalhar em sua casa e se vê diante de um mundo cheio de imperfeições. Ela própria, julgando-se esperta, acaba se revelando tola. Um espetáculo cheio de comicidade, com quiproquós, desventuras e muita musicalidade.

**Dia 1, domingo,
16h30**

Circo. Com
assentos.

Grátis **L**



Espetáculo Por um fio



Espetáculo Onde anda o boi jacá?

Foto: divulgação

Espetáculo

ONDE ANDA O BOI JACÁ?

Com Severina Cia de Teatro

Neste espetáculo, o público é convidado a adentrar pelo jogo do faz de conta no universo do Boi Jacá, brinquedo popular de Pindamonhangaba. A cada parada, personagens que fazem parte da narrativa popular relatam seus fragmentos de memórias, que se costuram como uma colcha de retalhos. Nesta jornada, se descobre uma brincadeira que resiste na memória do povo e insiste em sua alegria de festejar!

**Dia 8, domingo,
16h30**

Circo. Com
assentos.

Grátis **L**

Espetáculo

VIDMA, A MENINA TRANÇA RIMAS

Com Núcleo Caboclinhas

Vidma é uma garotinha que vive em um lugar muito frio com sua família. Criativa, adora o mundo das bruxas, mas mexer com bruxa pode ser uma brincadeira muito perigosa! É nesta brincadeira que Vidma viaja para outro lado do oceano, e vive diversas aventuras com figuras excêntricas e engraçadas que jamais pensou existir.

**Dia 15, domingo,
16h30**

Circo. Com
assentos.

Grátis **L**



Espetáculo Vidma, A Menina Trança Rimas



Foto: divulgação

Espetáculo Auto de Natal do mamulengo

Espetáculo

AUTO DE NATAL DO MAMULENGO**Com Mestre Valdeck de Garanhuns**

Montagem que representa um auto de Natal, onde a cultura brasileira se manifesta autenticamente tornando o espetáculo uma brincadeira lúdica e poética entre os artistas e o público. Uma reflexão sobre o sentido do Natal, com a manipulação de bonecos e interpretação de vozes do Mestre Valdeck de Garanhuns.

**Dia 22, domingo,
16h30**Circo. Com
assentos.Grátis **L**

CIRCO

Intervenção

CLÓVIS, O REPÓRTER**Com Cia Mimicalado**

Clóvis, o repórter mais comunicativo e extrovertido, está acompanhado de seu parceiro P. Jô, um cativante cameraman, produtor e secretário particular. Em constante interação com o público, a dupla realiza entrevistas divertidas, compartilha curiosidades e apresenta números e habilidades de circo e teatro de rua.

Dia 29, domingo,
14h30 às 17h30
Alamedas do
Sesc. Grátis **L**



Espectáculo Clóvis, o repórter



Contaçon de história Se você olhar bem...

Foto: divulgação

LITERATURA

Contaçon de histórias

GUARDIÕES DA NATUREZA: UM CONTO INSPIRADO NA MAGIA DA CACHOEIRA Com Tamira Rocha, escritora e facilitadora de danças circulares

Na paisagem da cachoeira, os primos Pedro e Maria Flor aprendem com o avô sobre a história e a magia dos guardiões da natureza. Por meio da leitura mediada e de vivências práticas, as crianças serão incentivadas a explorar a criatividade através da arte, conectando-se com elementos naturais.

Dia 7, sábado,
16h30

Gramado da
Taba. Grátis **L**

Contaçon de histórias

SE VOCÊ OLHAR BEM...

Com Tamira Rocha, escritora e facilitadora de danças circulares

Através das estações do ano a personagem Ananda nos convida, com sensibilidade e leveza, a perceber o fluir da vida e o exercício da atenção plena. Uma contaçon de histórias baseada em ensinamentos do Zen budismo para corações de crianças e adultos, em uma mediaçon de leitura com práticas meditativas.

Dia 14, sábado,
16h30

Gramado da
Taba. Grátis **L**



Oficina Brinquedos sustentáveis

Foto: divulgação

Vivência

BRINCANÇA DE DANÇADEIRA

Com Núcleo de Dança das Relações do Movimento

Esta vivência propõe integrar a dança às brincadeiras, proporcionando uma conexão entre crianças e adultos. O objetivo é fortalecer o vínculo entre os participantes por meio da expressão corporal, mostrando que a dança pode ser uma forma divertida de brincar e que o corpo se movimenta de maneira lúdica e envolvente.

Dia 1, domingo

**10h30 às
11h10 e 11h40
às 12h20.**

**Dias 14 e
15, sábado e
domingo, 10h30
às 11h10**

Taba. Vagas limitadas.
Inscrições no local.
Grátis. Até 6 anos,
acompanhado
de um adulto

Oficina

BRINQUEDOS SUSTENTÁVEIS

Com Fernando Bispo, artista plástico

Participe da oficina de customização de brinquedos com materiais recicláveis. Durante a atividade, serão ensinadas técnicas para criar brinquedos a partir de sucata, unindo diversão e sustentabilidade em um processo de construção coletiva.

**Dias 7 e 14,
sábados, 14h**

Espaço Vida.
Vagas limitadas.
Inscrição no local,
com 30 min de
antecedência.
Grátis. 12 anos

QUINTAL DE EXPERIMENTAÇÕES

Oficinas, vivências e brincadeiras que contemplam as linguagens: música, literatura, circo, dança, artes visuais, cinema e jogos e brincadeiras, com o intuito de proporcionar momentos de experimentação para as crianças por meio da ludicidade.

Oficina

AQUARELA**Com educadoras(es) do Sesc**

Que tal deixar a imaginação fluir? Já olhou para um objeto ou material e pensou – posso criar algo incrível com isso? – Este é o espaço perfeito para experimentar, criar e reinventar, desenvolvendo os materiais disponíveis em novas formas e utilidades. Nesta atividade, vamos usar a aquarela para dar vida às ideias. Mãos à obra!

Dias 21 e 22, sábado e domingo, 15h30 às 17h

Taba. Vagas limitadas. Inscrição no local. Grátis. 7 a 12 anos. Menor de 10 anos deve estar acompanhado de um adulto



Oficina Aquarela

Pessoas Idosas

CONTATO 2024

Ações em rede para a promoção de saúde sexual e prevenção das ISTs - Infecções Sexualmente Transmissíveis, e AIDS.

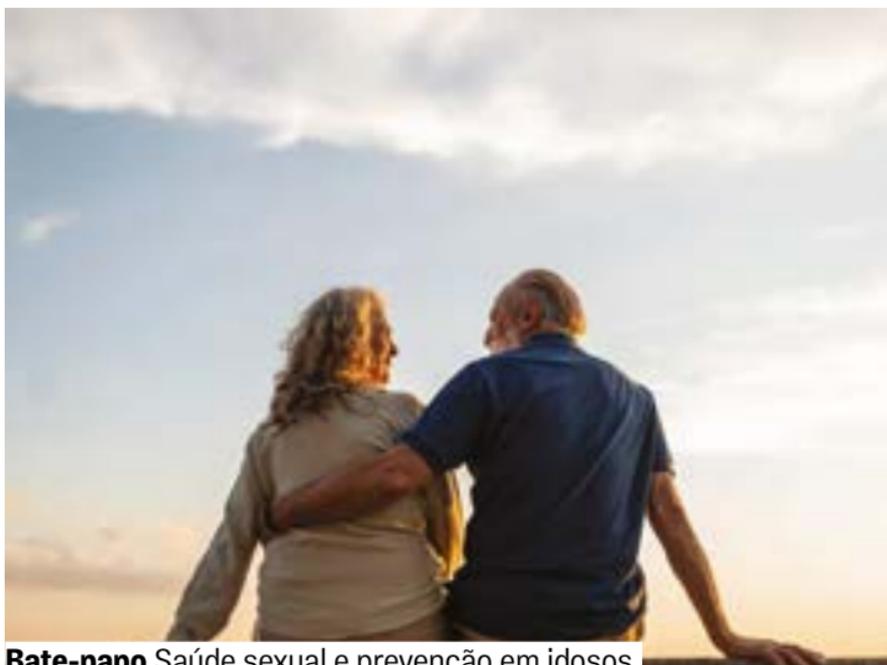
Bate-papo

SAÚDE SEXUAL E PREVENÇÃO EM IDOSOS

Com a psicóloga Nicole Santos e o terapeuta integrativo Caio Fini, integrantes da Casa Mulher e Vida

Nos últimos anos o HIV tem sido amplamente discutido e o conhecimento da população sobre o tema avançou consideravelmente. No entanto, ainda persistem muitos preconceitos, especialmente em relação à infecção em pessoas idosas. Essa questão, muitas vezes negligenciada, gera obstáculos ao diagnóstico e ao tratamento adequado. Neste bate-papo serão abordadas as dúvidas e preocupações em torno dessa temática, além de buscar maneiras de desmistificar preconceitos e fomentar uma discussão mais aberta e inclusiva sobre o HIV na população idosa.

Dia 6, sexta,
14h30 às 15h30
Espaço Vida.
Grátis. 60 anos



Bate-papo Saúde sexual e prevenção em idosos



Foto: divulgação

Bate-papo Ervas medicinais, pomada e tintura

Vivência

ERVAS MEDICINAIS, POMADA E TINTURA

Consulte informações em Cursos,
Oficinas e Encontros, na página 16.

**Dia 8, domingo,
10h30**

Vagas limitadas.
Grátis

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em sescsp.org.br/tspi

TERÇA

QUARTA

QUINTA



3

4

5

Cursos, Oficinas e Encontros
Criação de Trilha Sonora



10

11

12

Cursos, Oficinas e Encontros
Criação de Trilha Sonora



17

18

19



24

25

26

UNIDADE FECHADA

UNIDADE FECHADA

31

UNIDADE FECHADA

SEXTA**SÁBADO****DOMINGO****1****Crianças**
Por Um Fio**6****Pessoas Idosas**
Saúde Sexual e
Prevenção em
Idosos**7****Esporte e
Atividade Física**
Festival Ginástica
Para Todos**8****Cursos, Oficinas
e Encontros**
Jogos Digitais de
Ritmo**Música**
O Campo**Teatro**
Nem Um Dia
Se Passa Sem
Notícias Suas**Crianças**
Onde Anda
o Boi Jucá?**13****Música**
Camilo Frade,
Caio Frade,
Tomás Frade
e Lia Marques**14****Crianças**
Contação
Se Você Olhar
Bem...**15****Cursos, Oficinas
e Encontros**
Feira de Troca de
Mudas e Sementes**Teatro**
Maria Peregrina**Crianças**
Vidma, a Menina
Trança Rimas**20****Música**
Tarantino's**21****Esporte e
Atividade Física**
Treino em Grupo**22****Crianças**
Auto de Natal do
Mamulengo**Teatro**
Cadê Eu Que
Estava Aqui**27****28****Música**
Cortejo Meninos
da Vó**29****Crianças**
Circo
Clóvis, o Repórter

Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sesc.tv.br/agorantv

Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

O Selo Sesc traz a público álbuns que atestam a amplitude da produção artística brasileira, tanto em obras contemporâneas quanto naquelas que recuperam a memória cultural, estabelecendo diálogos entre a inovação e o histórico.

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

Central de Atendimento

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria. Terça a sexta, 9h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Loja Sesc

Venda de CDs, DVDs, livros, camisetas e souvenirs. Terça a sexta, 13h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Estacionamento

Devido às obras de reforma do Sesc Taubaté, o serviço de estacionamento para carros e motos não está disponível.

Bicicletário

É obrigatória a apresentação da credencial atualizada e o uso da corrente e cadeado individual por bicicleta. Uso somente durante horário de funcionamento da unidade.

Comedoria

Terça a sexta, 9h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Brigada de Incêndio

Para sua segurança, o Sesc Taubaté possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

Parque Aquático

Terça a sexta, 9h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30. Horário de raia livre para prática de natação: terça e quinta, 9h às 10h, 12h às 15h, 17h às 18h30 e 20h30 às 21h30; quarta e sexta, 11h30 às 15h30, 17h30 às 18h30 e 20h30 às 21h30; sábado, 13h às 14h; domingo e feriado, 12h às 14h. Para acessar o Parque Aquático, é necessário a Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

Exame Dermatológico

Para a realização de exame dermatológico, os trajes de piscina devem permitir a avaliação de toda a pele, incluindo virilhas e axilas. Valor: R\$11 (Credencial Plena). Crianças e adolescentes até 16 anos são isentos do pagamento da taxa. Válido por 6 meses. Terça a sexta, 9h15 às 12h, 13h às 18h e 19h às 20h45; sábados, domingos e feriados, 10h15 às 12h e 13h às 17h45.

Vestiários

Terça a sexta, 9h às 21h45; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h45.

Complexo Esportivo

O Sesc Taubaté possui 3 Quadras de Areia; 1 Quadra poliesportiva (externa); 2 Campos Society; 2 Quadras de Tênis; 1 Ginásio poliesportivo (coberto). Para utilização, é necessário apresentar a Credencial Plena ou Credencial Atividades, ambas dentro da validade. É recomendado estar com vestimenta adequada para a prática de atividades físicas.

Empréstimo de Material Esportivo

É necessário ter Credencial Plena ou Credencial Atividades para retirada de material.

Taba - Tênis de Mesa

Terça a sexta, 18h às 21h30; sábados, 16h30 às 18h30; domingos e feriados, 13h30 às 18h30.

Odontologia

Exclusivo para trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Terça a sexta, 7h20 às 21h; sábados, 9h às 17h30.

faça sua
credencial
sesc



FSC

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC TAUBATÉ

Av. Eng. Milton A. Peixoto, 1264

Tel.: 12 3634-4000

   /sescraubate

sescsp.org.br/taubate