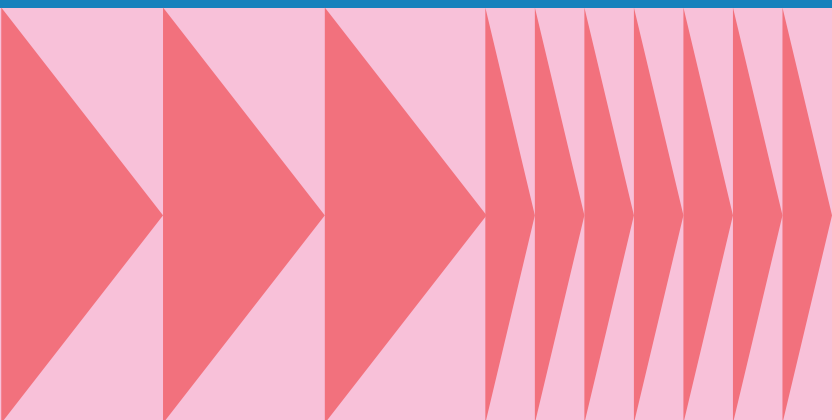


# Setembro 2024

**Sesc São Carlos**

**Guia de Programação**





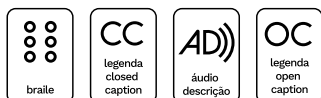
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## 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 Santos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Dia 7, feriado, unidade aberta, 9h30 às 18h.

## 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
2/9 a 8/9	27/8	28/8
9/9 a 15/9	3/9	4/9
16/9 a 22/9	10/9	11/9
23/9 a 29/9	17/9	18/9
30/9 a 6/10	24/9	25/9

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](http://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	<b>Shows e Espetáculos</b>
11	<b>Cinema</b>
13	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
16	<b>Semana Move</b>
22	<b>Esporte e Atividade Física</b>
33	<b>Crianças</b>
37	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Turismo Social</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Sempre ouvimos, ou lemos, que praticar atividade física é fundamental para a qualidade de vida. E realmente não há dúvida sobre esse benefício. Mas qual a frequência e qual atividade que devemos praticar?

Pensando nessas questões, o Sesc SP, ao longo do ano e em todas as suas unidades, realiza projetos que têm como objetivo criar ambientes de experimentação, permitindo ao público de todas as idades conhecer e praticar uma atividade física, sejam elas conhecidas, como o futsal, o vôlei, ou mesmo desconhecidas do grande público, como o waterline, floorball e o esporte de orientação. Assim, durante dois meses, como no Sesc Verão, em apenas um dia, como no Dia do Desafio ou na Semana Move, que acontece de 21 a 29 neste mês de setembro, o Sesc te ajuda a procurar uma atividade prazerosa para praticar. A frequência é a que você consegue encaixar no dia a dia, lembrando que o importante mesmo é estar em movimento.

Dentre as ações mais longevas que a instituição promove



**Esportes** Ginástica Multifuncional

para contribuir com a qualidade de vida por meio do esporte está a Copa Sesc, criada em 1949 e que em 2024 completa 75 anos, estimulando a prática esportiva dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo e seus dependentes. E a abertura da Copa não poderia ser mais especial: um encontro do rapper, radialista e apresentador Rappin Hood com Odete Martins, uma atleta piracicabana de 90 anos, conhecida como Mama África, no qual falarão sobre a cultura do esporte e da arte como ferramentas de transformação social.

Se você ficou na dúvida... é claro que o Rappin' Hood não veio só para bater papo! Num show que retrata as vozes da periferia, ele traz seu estilo exclusivo, unindo o rap e o samba, com composições e mensagens sempre atuais.

Confira toda a programação de música, cinema, teatro, atividades para crianças e idosos e participe das oficinas que estimulam a criatividade e responda à pergunta: “cê tem bruxove?”





**Música** Rappin' Hood

Foto: Marcelo Botta

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

show

#### **RAPPIN' HOOD**

Com estilo exclusivo, que une o rap e o samba, duas vertentes musicais que representam as vozes das periferias, Rappin' Hood é reconhecido nacionalmente pelo estilo inovador das composições e melodias, e trazer mensagens atuais e reflexivas.

No dia anterior ao show, Rappin' Hood participa de bate-papo na abertura da Copa Sesc do Comércio e Serviços, trazendo um pouco de sua experiência com as periferias e como esporte e a arte são elementos de transformação social.

**Dia 5/9.**

**Quinta, 20h.**

Galpão.

● R\$ 15

■ R\$ 25

▲ R\$ 50

Venda online a partir das 17h de 27/8 e presencial a partir das 17h de 28/8.

14



**Música** Quarteto 4depaus e as Damas

Foto: Fabio Silva

show

## **RODRIGO NASSIF TRIO**

### **Uma vida na música**

Com onze discos, todos com repertório autoral, neste show Rodrigo traça um panorama geral de toda a carreira nos últimos quinze anos em que se consolidou o estilo que mescla ritmos folclóricos com a linguagem de improvisação do jazz, apresentando um repertório descrito como milonga jazz, com vários ritmos da América do Sul. Com Rodrigo Nassif (violão), Leandro Schirmer (bateria) e Juliano Pereira (baixo).

**Dia 20/9.**

**Sexta, 20h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

show

## **QUARTETO 4DEPAUS E AS DAMAS**

### **Pop Rock**

O Quarteto é uma idealização de Luiz Gustavo "Buda" Nascimento, que escreve repertórios populares com seu instrumento, o violino, a partir de suas atuações musicais com artistas de renome como Criolo e Tulipa Ruiz. Com Fábio Silva (violino), Renato Rossi (viola) e Leandro Tenorio (violoncelo). Dentro do vasto baralho musical, o grupo selecionou algumas cartas poderosas para compor seu repertório em releituras com sonoridade única, como uma dedicatória as musas que marcaram época.

**Dia 27/9.**

**Sexta, 20h.**

Convivência externa. Grátis.

AL



**Música** Lincoln Rossi & Gon Salves

Foto: Isabela Bretas

## SONS DA TARDE

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

show

### REGINA DIAS

#### Rock brasileiro

A artista de São Carlos faz releituras das principais canções da rainha do rock brasileiro, Rita Lee, além de outras artistas do gênero.

**Dia 1/9.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

show

### LINCOLN ROSSI & GON SALVES

#### Rap - Lançamento do álbum Sumário - 20 anos do Correra Records

Esse show traz em sua essência os diálogos cotidianos de Lincoln Rossi e Gon Salves, contados através de rimas, evidenciando a realidade do trabalhador, do artista independente, além de questões sociais e sentimentais, cadenciados por batidas marcantes e bem elaboradas, que mesclam a música brasileira com o ritmo suburbano do Rap.

**Dia 8/9.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL



---

show

## **BANDA MARACANGALHA**

### **Brasilidades dançantes**

A banda de Piracicaba celebra 25 anos de carreira e apresenta estética musical que permeia por movimentos como a Tropicália e a fusão das raízes brasileiras com o rock e a nova MPB. Repertório com músicas autorais e de artistas brasileiros que são inspiração na carreira dos integrantes. Com Marcio Sartório (violão e voz), Daniel Zivko (guitarra), Thiago Barros (baixo), Marcelo Favareto (bateria) e Edu Vianna (percussão).

---

**Dia 15/9.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

---

show

## **JUNIOR BARROS E ELOI BRITO CONVIDAM**

### **JOÃO VITOR BARROS E RICK FIDELIS**

#### **Samba**

Junior Barros, cantor e intérprete de samba, e Eloi Brito, bandolinista e multi-instrumentista, unem seus talentos para criar uma apresentação que celebra a rica herança musical do Brasil. Com eles, João Vitor Barros adiciona suas habilidades percussivas, enquanto Rickinho Fidelis, um percussionista de destaque, traz sua energia contagiante ao palco. Com décadas de experiência e colaborações com ícones do samba como Arlindo Cruz, Almir Guineto, Martinho da Vila e Zeca Pagodinho, esse quarteto apresenta um show vibrante, que celebra o samba brasileiro.

---

**Dia 22/9.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

---

show

## **FLOR DE IMBUIA**

### **Forró**

O quarteto baiano, criado em 2018, destaca-se por ser pioneiro em explorar o forró de rabeca em Salvador e arredores, trazendo em seu show o diálogo entre rabeca, sanfona e percussão, passeando entre os diversos ritmos nordestinos. Formado por mulheres, a escolha do repertório prioriza compositoras e letras que valorizem o feminino.

---

**Dia 29/9.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

**Teatro** O Averso da Pele

Foto: Divulgação

**TEATRO**

espetáculo

**O AVESSE DA PELE****Com Coletivo Ocutá**

Narrada por Pedro, conta a história de seu pai, Henrique, professor de literatura da rede pública de ensino que sofre uma desastrosa abordagem policial, sendo assassinado voltando para casa depois de uma das melhores aulas da sua vida.

A partir dessa morte, Pedro decide resgatar o passado da família e refazer os caminhos paternos. Montagem oficial do livro de mesmo título de Jeferson Tenório, vencedor do prêmio Jabuti 2021 na categoria Romance Literário.

**Dia 19/9.****Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Venda online a partir das 17h de 10/9 e presencial a partir das 17h de 11/9.

14



Foto: Divulgação

Cinema Até o Fim

## Cinema

exibição e bate-papo

### **O BRASIL CONTEMPORÂNEO VISTO ATRAVÉS DO FUTEBOL**

**Com Mayara Akie, Wagner Camargo,  
Osmar Moreira e Bernardo Gonzales**

Produções feitas para quem gosta de futebol e para quem quer ver o Brasil por outros olhos. Com linguagem moderna, pontuada por reflexões cinematográficas e culturais, "Fair Play: o futebol LGBT" e "Deu Bola - episódio 3: Trans", do diretor Miguel de Almeida, colocam em campo temas diversos para mostrar que o futebol não é apenas o jogo: futebol é também espaço de sociabilidade e de tolerância. Após as exposições será realizado um bate-papo com os convidados.

**Dia 6/9. Sexta,  
19h30.**

Teatro. Grátis.  
Retirada de  
ingressos 1h antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

exibição

### **ATÉ O FIM**

**Bra, 2020. Cor. Dir.: Ary Rosa e  
Glenda Nicolau. Drama. 93 min.**

Geralda está trabalhando em seu quiosque à beira de uma praia no Recôncavo da Bahia, quando recebe uma ligação do hospital dizendo que seu pai pode morrer a qualquer momento. Ela avisa suas irmãs Rose, Bel e Vilmar. O encontro promovido pela espera pela morte, torna-se um momento de alívio e reconhecimento das quatro irmãs que não estão juntas desde a morte da mãe, há 15 anos.

**Dia 13/9. Sexta,  
19h30.**

Teatro. Grátis.  
Retirada de  
ingressos 1h antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

14



**Cinema** Aqueles que Ficaram

Foto: Divulgação

exibição

**O LIXO NOSSO DE CADA DIA**  
**Bra, 2019. Cor. Dir.: Fernanda**  
**Barban. Documentário. 38 min.**

O documentário provoca reflexões sobre os caminhos do lixo na cidade de São José do Rio Preto (SP) e retrata a relação que a sociedade tem com o lixo que produz. Projeto contemplado pelo Prêmio Nelson Seixas 2019, da Secretaria de Cultura de São José do Rio Preto. Após a exibição, realização de bate-papo conduzido pelo comitê organizador das ações do Dia Mundial da Limpeza na cidade de São Carlos.

**Dia 20/9. Sexta,**  
**19h30.**

Teatro. Grátis.  
 Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
 Lugares limitados.

AL

exibição

**AQUELES QUE FICARAM**  
**Hun, 2019. Cor. Dir.: Barnabás**  
**Tóth. Drama. 83 min.**

No final dos anos 40, um médico sobrevivente dos campos de concentração vive uma vida solitária em Budapeste. A jovem Klára, vive relutantemente com sua tia-avó, esperando que seu pai e sua mãe retornem. Os personagens encontram algo um no outro que tem estado ausente em suas vidas há anos. Uma história lírica do poder curativo do amor em meio a conflitos, perdas e traumas, o filme revela um processo de cura dos sobreviventes do holocausto através dos olhos de uma jovem.

**Dia 27/9. Sexta,**  
**19h30.**

Teatro. Grátis.  
 Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
 Lugares limitados.

12



**Curso** Entalhe de animais em madeira

Foto: Mayra Shinzato

## Cursos, Oficinas e Encontros

### CÊ TEM BRUXOVE?

Como contar uma história de algo que só existe na cabeça de quem lê? E se uma pergunta como "cê tem bruxove?" pudesse acessar memórias e ideias? O Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc São Carlos convida você a descobrir seus próprios "bruxoves" através de várias técnicas artísticas.

oficina

### **INTRODUÇÃO AO SHOTCUT - EDIÇÃO DE VÍDEO COM SOFTWARE LIVRE** **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Shotcut é um editor de vídeo gratuito, de código aberto e multiplataforma, com ótimos recursos e fácil de usar, indicado para quem quer aprender a editar do zero e de graça.

**De 10 a 24/9.**  
**Terças, 18h30 às 20h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 3 a 10/9.

14

curso

### **ENTALHE DE ANIMAIS EM MADEIRA** **Com Oficina Cigarra**

Os participantes aprendem sobre os tipos de madeira e as ferramentas necessárias para entalhar uma pequena raposa. O processo é guiado passo a passo, garantindo a compreensão das técnicas de manuseio da faca. Na etapa final, realizam o lixamento e aplicam um acabamento atóxico.

**Dias 12 e 13/9.**  
**Quinta e sexta, 18h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

● R\$ 6

■ R\$ 10

▲ R\$ 20

Inscrições online ou presenciais de 3 a 12/9.

16



**Oficina** Pintura em madeira

Foto: Mayra Shinzato

oficina

## **PINTURA EM MADEIRA**

### **Com Oficina Cigarra**

Pintar além da bidimensionalidade do papel é uma vivência muitas vezes inédita e diferente, por conta do material base e técnicas aplicadas. Ao pintar um gatinho de madeira entalhada, de forma prática e lúdica é possível aprender sobre cores, formas e composições.

**Dia 14/9. Sábado,  
13h30 às 17h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 4 a 14/9.

**16**

oficina

## **LANTERNA FLORIDA**

### **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Vamos construir uma lanterna para decorar, com toques da natureza, usando uma bexiga como molde, além de papel, cola e flores secas.

**Dias 19 e 26/9.  
Quintas, 18h30  
às 20h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 3 a 19/9.

**AL**

## LITERATURA

---

encontro

**CLUBE DO LIVRO****Com bibliotecária do Sesc**

Encontro para compartilhar ideias e experiências literárias e criar conexões. O livro discutido será "Em agosto nos vemos", de Gabriel García Márquez, disponível na inscrição.

---

**Dia 5/10.**

**Sábado, 10h.**

Sala multiuso.  
Grátis. Inscrições na biblioteca de 10/9 a 5/10. Exemplares limitados.

16

## SAÚDE

---

oficina

**BANHO DE FLORESTA - SHINRIN-YOKU****Com Jaques Assis, fisioterapeuta, biólogo e terapeuta alternativo**

O "shinrin-yoku", uma técnica japonesa, incentiva a reconexão com a natureza visitando bosques próximos. Isso reduz cortisol, ansiedade, melhora a cognição e fortalece a imunidade. Os aromas das plantas também trazem benefícios à saúde.

---

**Dia 14/9. Sábado, 10h30 às 12h30.**

Quintal. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

## TECNOLOGIAS E ARTES

---

ateliê

**COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS****Com educadores do Espaço de Brincar**

Propomos aos adultos experimentar técnicas simples de costura à máquina para confeccionar uma peça afetiva para uma criança vinculada (filho, neto ou sobrinho) e reviver gestos de quem já costurou para nós. Cada participante produzirá uma peça diferente a cada encontro.

---

**Dias 6 e 20/9.**

**Sextas, 14h30 às 17h30.**

Foyer do teatro. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

---

ateliê

**ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS****Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Atividades de artes visuais e manuais, jogos, técnicas de impressão, para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

---

**De 7, 21 e 28/9.**

**Sábados, 14h às 15h e 15h às 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

## Semana Move

A Semana Move é uma campanha latino-americana de promoção da prática de esportes e atividades físicas, visando mostrar a importância da prática regular para uma vida saudável.

São diversas atividades abertas e gratuitas para que cada pessoa encontre a modalidade que cabe em sua rotina.

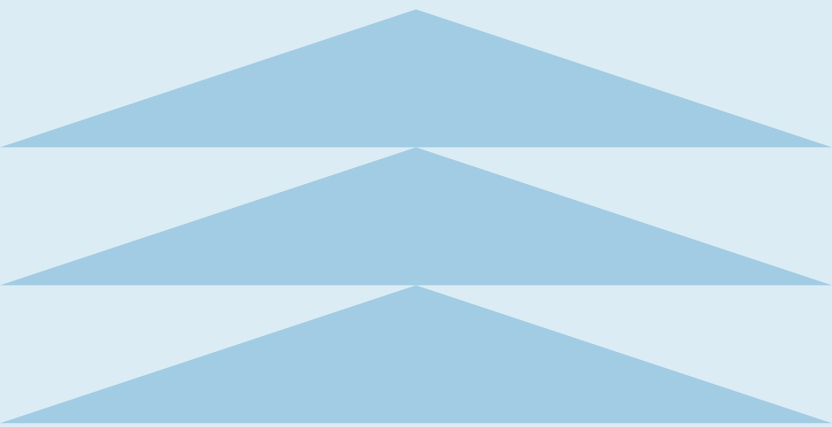






Foto: João Moura

## Move Água Maratona Aquática

### MOVE ÁGUA

treino aberto

#### **MARATONA AQUÁTICA**

##### **Com educadores físico-esportivos**

Treino com objetivo da melhora do condicionamento físico e aperfeiçoamento do nado.

**Dias 7 e 14/9.**

**Sábados, 10h às 11h30.**

Piscina aquecida. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

Necessário

Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos. Utilizar

cadeado para

guarda de

pertences nos

armários.

12

torneios e campeonatos

#### **MARATONA AQUÁTICA**

Com o propósito de incentivar a prática da natação, a maratona aquática promove a integração e a competição saudável, reforçando a importância das atividades físicas regulares para uma vida saudável e equilibrada. A prova será realizada por equipes de 3 pessoas e cada bateria terá a duração de 1 hora.

**Dia 22/9.**

**Domingo, a**

**partir das 8h.**

Piscina aquecida.

Grátis. Inscrições

presenciais

na Central de

Atendimento,

de 20/8 a 15/9

(credencial

plena) e 10 a

15/9 (público em

geral sujeito a

disponibilidade

de vagas).

12

## MOVE ZEN

---

aula aberta

**MOVIMENTO CONSCIENTE****Com educadores físico-esportivos**

Aula que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

---

**Dias 21 e 28/9.**

**Sábados,  
10h às 11h.**

**Dias 24 e 26/9.**

**Terça e quinta,  
16h às 17h.**

**Dias 25 e 27/9.**

**Quarta e sexta,  
8h às 9h.**

Galpão. Grátis.

Atividade não sequencial.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

**L**

---

aula aberta

**YOGA PARA FLORESCER****Com educadores físico-esportivos**

A primavera é um momento de renovação e florescimento da natureza. Nessa aula especial, focaremos em posturas que expandem o Anahata Cakra, o centro cardíaco, permitindo que floresça o que há de mais belo em nós.

---

**Dia 22/9.**

**Domingo, 9h30 às  
10h20 e 10h30  
às 11h20.**

Galpão. Grátis.

Atividade não sequencial.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

**L**

---

aula aberta

**YOGA MULTISSENSORIAL DOS 5 ELEMENTOS****Com BioNathus Yoga e música  
ao vivo com MahaBandha**

Hatha Yoga no estilo Vinyasa, onde o praticante poderá experimentar o equilíbrio entre firmeza e leveza na expressão física, mental, emocional e vibracional. Acompanhamento musical no estilo world sacred songs com a banda Mahabandha, composta por músicos que produzem música criativa, utilizando a diversidade de instrumentos e cantos que favorecem estados meditativos e elevados de consciência.

---

**Dia 29/9.**

**Domingo, 10h  
às 12h.**

Ginásio de eventos. Grátis.

Atividade não sequencial.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

**12**



**Move Academia** Condicionamento Físico

Foto: Mariane Camargo Soares

## MOVE ACADEMIA

aula aberta

### RITMOS

#### Com educadores físico-esportivos

Utilizando ritmos variados, nacionais e internacionais, essa aula de dança busca desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico, valorizando a participação, a vivência na dança e a socialização.

**Dia 21/9. Sábado, 17h às 18h.**

**Dias 25 e 27/9. Quarta e sexta, 18h30 às 19h30.**

Galpão. Grátis.

Atividade não sequencial.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A12

treino em grupo

### CONDICIONAMENTO FÍSICO

#### Com educadores físico-esportivos

Aula dinâmica e na medida para garantir o treino da semana.

**Dia 22/9.**

**Domingo, 16h às 17h. Dias 24 e 26/9. Terça e quinta, 8h às 9h.**

**Dia 28/9. Sábado, 17h às 18h.**

Galpão. Grátis.

Atividade não sequencial.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A12



### Move Academia Desafio GMF

aula aberta

#### **DESAFIO GMF**

##### **Com educadores físico-esportivos**

Embalado ao som do DJ Fulô, um circuito de atividades que têm como objetivo desafiar os participantes a testarem o seu nível de condicionamento físico e promover a autossuperação. Uma vivência lúdica e acessível para diversos públicos, por meio de provas que envolvem força, resistência, potência, agilidade e velocidade. Venha se desafiar!

**Dia 24/9. Terça,  
18h às 21h30.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições na  
sala de Ginástica  
Multifuncional,  
a partir 10/9.  
Lugares limitados.

A12

aula aberta

#### **PILATES**

##### **Com educadores físico-esportivos**

Prática corporal baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com exercícios realizados no solo e com acessórios. Propicia a consciência na realização dos exercícios, o fortalecimento muscular, a melhoria da flexibilidade, tanto para as atividades diárias quanto para a prática esportiva.

**Dias 25 e 27/9.  
Quarta e sexta,  
16h às 17h. Dia  
26/9. Quinta,  
18h30 às 19h30.**

Galpão. Grátis.  
Atividade não  
sequencial.  
Inscrições no  
local e horário  
da atividade.  
Lugares limitados.

A12

## MOVE ESPORTE

apresentação esportiva

**HANDEBOL**

**Com Associação Paradesportiva de São Carlos e Eduardo Neres ex-atleta da seleção brasileira de Handebol**

Nesta atividade os participantes poderão vivenciar as modalidades handebol e handebol em cadeira de rodas. Os atletas contarão um pouco de suas experiências esportivas, em seguida será realizada uma atividade prática com exercícios e movimentações e para finalizar, jogos com a possibilidade de participação de todas as pessoas.

**Dia 21/9. Sábado, 14h30 às 16h30.**

Ginásio de eventos. Grátis. Lugares limitados. Podem participar pessoas com e sem deficiências.

**L**

vivência

**CIRCUITO GINÁSTICO**

Vivência das diferentes modalidades da ginástica, como trampolim acrobático, barra fixa e argola, trave de equilíbrio, solo e trampolim acrobático. Para uma experiência lúdica e acessível para diversos públicos.

**De 25 a 27/9.**

**Quarta a sexta, 18h às 21h.**

**Dia 28/9. Sábado, 10h às 12h e 14h às 18h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade.

**L**

vivência

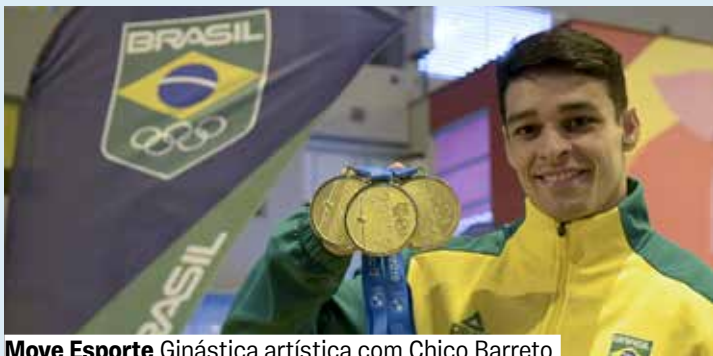
**GINÁSTICA ARTÍSTICA COM CHICO BARRETO**

O atleta Chico Barreto irá contar sobre sua trajetória na ginástica artística, onde foi integrante da Seleção Brasileira, participou de Jogos Olímpicos e foi campeão em Jogos Panamericanos, em seguida fará demonstrações e participará de uma vivência com o público.

**Dia 28/9. Sábado, 14h30 às 16h30.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições na hora e no local das atividades. Lugares limitados.

**L**



**Move Esporte** Ginástica artística com Chico Barreto



aula aberta yoga

Foto: Paulo Arruda

## Esporte e Atividade Física

aula aberta

### YOGA

#### Com educadores físico-esportivos

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas e movimentos que promovem a força, a flexibilidade e colaboram para o autoconhecimento, a concentração e a prática da meditação. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

**De 1 a 15/9.**

**Domingos, 9h30 às 10h30 e**

**10h30 às 11h30.**

Galpão. Grátis.

Senhas 10

minutos antes no

local da atividade.

Lugares limitados.

**L**

aula aberta

### ALONGAMENTO E MOBILIDADE ARTICULAR

#### Com educadores físico-esportivos

A aula busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração, possibilitando o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**Dias 7 e 14/9.**

**Sábados,**

**10h às 11h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no

local e horário

da atividade.

Lugares limitados.

**L**



**bate-papo** Odete Martins e Rappin' Hood

Foto: Divulgação

## COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Ação integrante do programa Sesc Empresa, a Copa é realizada por todas as unidades do Regional São Paulo entre os meses de setembro e dezembro, em comemoração ao Dia do Comerciário (30 de outubro). Tem por objetivo atender e promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promovendo o esporte como ferramenta para a valorização de conceitos relacionados a cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

bate-papo

### **A CULTURA DO ESPORTE E DA ARTE COMO FERRAMENTAS DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL** **Com Odete Martins e Rappin' Hood**

Abordar esse tema é complexo, envolve várias dimensões e manifestações, pois, apesar do esporte ser associado a valores positivos (trabalho em equipe e superação), pode ser um ambiente propício para comportamentos violentos. Conduzir arte e esporte em consonância, dentro destes contextos promove a valorização da diversidade e o fomento do diálogo entre culturas. Para a condução dessa temática, um encontro de dois grandes nomes no mundo esportivo e artístico: Odete Martins, atleta piracicabana de 90 anos, conhecida como Mama África e Rappin Hood, rapper, radialista, apresentador de TV.

**Dia 4/9.**

**Quarta, 19h.**

Teatro. Grátis.  
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL



Foto: Paulo Arruda

## Torneios e campeonatos Vôlei

### TORNEIOS E CAMPEONATOS

Destinado aos empregados das empresas do comércio de bens, serviços e turismo e seus dependentes, a Copa Sesc do Comercio e Serviços é um torneio com a proposta de integrar e promover o esporte de lazer, contribuindo para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

### FUTSAL FEMININO

**De 8 a 22/9.  
Domingos, 10h  
às 12h. De 11 a  
25/9. Quartas,  
19h às 22h.**

Ginásio de eventos. Grátis.  
Jogos em andamento.

16

### VÔLEI FEMININO E MASCULINO

**De 8 a 22/9.  
Domingos, 12h  
às 18h. De 13 a  
27/9. Sextas, 19h  
às 22h.**

Ginásio de eventos. Grátis.  
Jogos em andamento.

16

### BASQUETE MASCULINO

**Dia 14/9. Sábado,  
13h às 18h.**

Ginásio de eventos. Grátis.  
Jogos em andamento.

16



---

## FUTEBÓIS

Esse projeto tem como pressuposto promover ações que se trata de pequenos ensaios de libertação pelos futebóis subversivos hoje existentes. Esses futebóis são AntiLGBTfóbicos, Antitransfóbicos, Antixenófobos, Antimisóginos, Anticapacitistas, Antirracistas, Antigordofóbicos etc. Propor espaço e condições dessa apropriação é objetivo maior desse trabalho.

---

exibição e bate-papo

### O BRASIL CONTEMPORÂNEO

### VISTO ATRAVÉS DO FUTEBOL

**Com Mayara Akie, Wagner Camargo, Osmar Moreira, Bernardo Gonzales e Ana Cláudia Bianconi**

Produções feitas para quem gosta de futebol e para quem quer ver o Brasil por outros olhos. Com linguagem moderna, pontuada por reflexões cinematográficas e culturais, "Fair Play: o futebol LGBT" e "Deu Bola - episódio 3: Trans", do diretor Miguel de Almeida, colocam em campo temas diversos para mostrar que o futebol não é apenas o jogo: futebol é também espaço de sociabilidade e de tolerância. Após as exposições será realizado um bate-papo com os convidados.

---

**Dia 6/9. Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis.  
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

---

encontro

### FESTIVAL FUTEBÓIS

O projeto Futebóis tem como objetivo impulsionar ações que representam pequenos ensaios de libertação por meio dos futebóis subversivos hoje existentes. Estes futebóis são antiLGBTfóbicos, antitransfóbicos, antixenófobos, antimisóginos, anticapacitistas, antirracistas, antigordofóbicos, entre outros. Nesse encontro, as equipes serão divididas e convidadas a participar do futebol cajellero. Participação de equipes de homens trans, gays, mulheres e indígenas.

---

**Dia 7/9. Sábado, 14h às 16h.**

Teatro. Grátis.  
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

---

**CURSOS PERMANENTES****Com educadores físico-esportivos**

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

**Informações para inscrição:**

Nas primeiras e terceiras quintas-feiras do mês, a partir das 14h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

**Como se inscrever:**

Se o curso do seu interesse estiver disponível, você pode garantir a sua vaga, preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física e ainda realizar o pagamento da primeira mensalidade, se for o caso. Tudo online e sem sair de casa.

**Atenção:** de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).



Foto: Paulo Arruda

**Curso** Ginástica Multifuncional**PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

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. Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. As atividades são conduzidas pela equipe de educadores(as) do Sesc.

**Terça e quinta.**  
7h às 12h30 e  
15h30 às 21h30.

**Quarta e sexta.**  
7h às 12h30 e  
15h às 21h30.

**Sábado.**  
9h30 às 12h30 e  
15h às 18h.

**Domingo.**  
9h30 às 12h30.

A partir de  
12 anos.

● R\$48

▲ R\$105

Acima de 60 anos.

● R\$24

▲ R\$52,50

Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

**Curso** Yoga

Foto: Paulo Arruda

---

## PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

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.

---

## 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.

---

**Terça e quinta.**

**8h, 10h, 17h30,  
19h30 e 20h30.**

**Quarta e sexta.**

**7h, 11h e 20h30.**

Sala de Atividades  
Corporais.

A partir de  
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

## PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

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.

Terça e quinta.

7h, 8h, 9h,  
16h30, 17h30 e  
19h30.

Quarta e sexta.

7h, 8h, 15h, 16h,  
18h30 e 20h30.

Piscina interna.

A partir de  
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

## PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta. 9h.

Quarta e  
sexta. 17h.

Piscina interna.

Grátis.



**Curso** Condicionamento Físico Aquático

**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.

**Terça e quinta.  
10h e 15h30.**

**Quarta e sexta. 10h.**

Piscina interna.  
Grátis.

**PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS**

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

**Terça e quinta.  
18h30 e 20h30.**

**Quarta e sexta. 7h, 9h e 19h30.**

Piscina interna.

A partir de 12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

**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.

**Quarta e sexta.  
18h30 às 19h20.**

Grátis.

Necessária a presença do pai ou responsável para participação nas atividades.

**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.

**Quarta e sexta.  
8h às 11h e 15h às 18h.**

Grátis.

---

**ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**

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.

**Terça e quinta.  
15h30 às 17h30.**  
Grátis.

---

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

---

**BASQUETE**

**Terça e quinta.  
16h30 às 17h30.**  
Grátis.

---

**VÔLEI**

**Quarta e sexta.  
17h às 18h30.**  
Grátis.

---

**ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS**

Prática de modalidades possibilitando 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.

---

**INICIAÇÃO AO VÔLEI**

**Terça e quinta.  
19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**INICIAÇÃO AO BASQUETE**

**Quinta. 19h30 às  
21h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO VÔLEI FEMININO**

**Quarta e sexta.  
19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO VÔLEI MASCULINO**

**Quarta e sexta.  
19h30 às 21h30.**  
Grátis.



**Curso** Clube do basquete

Foto: Mariane Camargo Soares

---

## CLUBE DO BASQUETE

**Terça. 19h30 às 21h30.**

Grátis.

---

## CLUBE DO FUTSAL

**Quarta e sexta.**

**18h às 19h30.**

Grátis.

---

## CLUBE DA CORRIDA

**Terça e quinta, 7h às 8h. Quarta e sexta. 19h às 20h. Domingo, 8h30 às 10h.**

Grátis.

---

## TRIATLO

**Quarta e sexta.**

**20h às 21h30.**

Grátis.

---

## TÊNIS

**Terça e quinta.**

**19h30 às 21h30.**

Grátis.

---

## ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

Prática e aprendizado de diversas 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.

---

## MULTIMODALIDADES

**Quarta e sexta.**

**16h às 17h.**

Grátis.



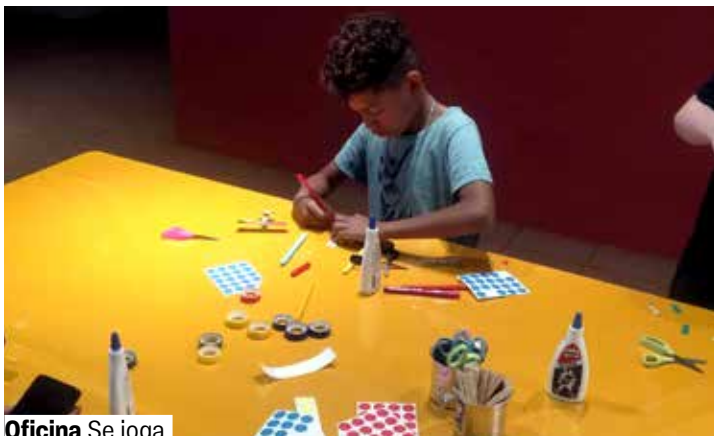


Foto: Divulgação

**Oficina** Se joga

## Crianças

oficina

### **SE JOGA!**

#### **Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Atividades para todas as famílias, com jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente!

**De 1 a 29/9.**

**Domingos, 14h às 15h e 15h às 16h.**

Foyer do teatro.

Grátis. Senhas

30 minutos antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

AL

oficina

### **PEQUENOS EXPERIMENTOS**

#### **Com educadores do Espaço de Brincar**

Linhas, papéis, tecidos, flores secas e tintas, cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos.

**De 4 a 25/9.**

**Quartas, 16h30 às 18h30.**

Convivência interna. Grátis.

Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

AL

### **ESPAÇO DE BRINCAR**

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.



**Circo** Construtores

Foto: Melissa Haider

## CIRCO

espetáculo

### CONSTRUTORES

#### Com o Coletivo Vertigem

Este espetáculo traz, por meio de diversas técnicas circenses, a imagética da cidade em obra e dos construtores no seu dia a dia. Nesta apresentação, artistas apresentam números de roda Cyr, acrobacia aérea com tecido em gota, acrobacias de solo, malabarismo, comicidade e trampoline wall.

**Dia 7/9. Sábado (feriado), 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

**L**

## LITERATURA

contação de história

### MAZÉ! DE ONDE VEM? QUEM É?

#### Com A I V U Teatro

Essa é a história da Mazé. Ela mora numa cidade grande, num prédio grande, no oitavo andar de um apartamento pequeno. E ela tem uma vó, que mora numa cidade pequena, num bairro tranquilo, numa casa simples com um pé de "mixirica" no quintal. A Mazé é menina perguntadeira. Ela gosta de saber a origem das coisas e o significado das palavras. Mas ela nunca tinha perguntado a origem do seu próprio nome e tampouco sabia o queria dizer a palavra morte. Até que ela descobre que os nomes guardam muitas histórias e que a morte faz parte da experiência da vida.

**Dia 21/9. Sábado, 16h.** Convivência

interna. Grátis. Lugares limitados.

**L**



Foto: Melissa Haider

**Teatro** Detetives do Espavô

## TEATRO

espetáculo

### DETETIVES DO ESPAVÔ

**Com Grupo Esparrama e Trupo Dunavô**

Espavô, chefe do maior grupo de detetives do mundo, irá ensinar para os pequenos investigadores da plateia um método simples e eficiente para combater um grande vilão de nossos tempos: as notícias falsas (fake News). Use seu melhor disfarce e prepare-se para se divertir e desvendar vários mistérios!

**Dia 14/9.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Grátis para crianças até 12 anos.

AL

espetáculo

### DOM QUIXOTE, O CAVALEIRO SONHADOR

**Com Kelly Orasi e Décio Gioielli**

Enquanto o mundo começa a ser explorado pelas navegações, um velho sonhador deseja ser um grande cavaleiro. Com a velha armadura de seu bisavô, o herói Dom Quixote de La Mancha sai em busca do amor e da justiça, sustentado por seu fiel escudeiro Sancho Pança.

**Dia 28/9. Sábado,**

**16h.** Convivência externa. Grátis.

Lugares limitados.

AL

**Curso** Teatro para Crianças

Foto: Divulgação

curso

**TEATRO PARA CRIANÇAS****Com Thaís Póvoa, atriz, palhaça e arte-educadora**

Um convite para explorar o universo artístico e expressivo da linguagem do teatro por meio de jogos e outras atividades lúdicas que criam espaços sensíveis para a imaginação, a autonomia e a coletividade. Esta atividade fará parte de uma programação especial de artes cênicas para crianças, a mostra "CO-ME-ÇA", que acontecerá de 1 a 12 de outubro no Sesc São Carlos.

**De 28/9 a 19/10.  
Sábados, 10h  
às 12h. Exceto  
dia 12/10.**

Sala de atividades corporais. Grátis  
Para crianças de 7 até 12 anos.  
Inscrições no primeiro dia da atividade.

**CURUMIM**

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em [sescsp.org.br/curumim](http://sescsp.org.br/curumim)



Foto: Jamile Silva

**Oficina** Cheiro de Luz - Faça Sua Vela Aromática Artesanal

## Pessoas Idosas

reunião

### **PONTO DE ENCONTRO**

Um espaço destinado para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do programa do TSI - Trabalho Social com Idosos em São Carlos.

**Dia 11/9. Quarta, 14h às 15h.**

Teatro. Grátis. Lugares limitados. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

oficina

### **CHEIRO DE LUZ - FAÇA SUA VELA AROMÁTICA ARTESANAL**

**Com Jamile Silva**

Criação de velas artesanais aromáticas decoradas com flores, folhas e sementes, reconectando o fazer manual de um objeto milenar com o qual o acesso ao elemento fogo se dá de forma simples e carregando com ele o poder simbólico da transmutação. As velas personalizadas, feitas manualmente, podem ser usadas como um objeto decorativo.

**Dia 19/9. Quinta, 14h às 16h30.**

Sala Multiuso. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Exclusivo para público a partir de 60 anos.



Foto: Jamile Silva

**Oficina** Incensos naturais com plantas aromáticas

oficina

## **INCENSOS NATURAIS COM PLANTAS AROMÁTICAS**

**Com Jamile Silva**

O principal objetivo desta oficina é resgatar a conexão com a natureza que há dentro e fora de nós e a nossa memória olfativa por meio do contato com as plantas e do conhecimento de suas propriedades.

A proposta pedagógica é capacitar o público a produzir incensos naturais utilizando ervas aromáticas, bem como (re)conhecer seus aromas e suas propriedades energéticas.

**Dia 20/9. Sexta, 14h às 16h30.**

Sala Multiuso. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

aula aberta

## **DEM DANÇAR 60+**

**Com educadores físico-esportivos**

A prática de dança auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

**Dia 26/9. Quinta, 14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

# Turismo Social

## PROXIMAS VIAGENS

### VALE DAS ARTES

#### Cunha e São Luiz do Paraitinga – SP

O Vale do Paraíba, na região da Serra da Mantiqueira, é rico em arte e cultura. Este roteiro inclui visitas aos ceramistas e ao lavandário em Cunha, e participação em manifestações populares em São Luiz do Paraitinga e passeio pelo seu centro histórico.

**10 a 13/10.**

**Quinta a domingo.**

● R\$1.300

▲ R\$1.950

Inscrições de 27/08, às 14h até 17/09/2024, pelo portal Sesc SP ou presencialmente na Central Relacionamento.

### TERRITÓRIOS CAIÇARAS E QUILOMBOLAS DO LAGAMAR

#### Cananeia e Ilha do Cardoso – SP

Nesta excursão, você vai conhecer as tradições locais de caiçaras e quilombolas (com visita ao Quilombo Mandira e à sua produção de ostras), além de passear pelas cidades de Cananeia e Ilha do Cardoso.

**13 a 17/11.**

**Quarta a domingo.**

Inscrições de 10/9, às 14h até 22/09, pelo portal Sesc SP ou presencialmente na Central Relacionamento.



### SESC BERTIOGA – PASSE O DIA

A venda de ingressos passa a ser exclusivamente online, via aplicativo **Credencial Sesc SP** ou site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br), na segunda quinta-feira do mês, a partir das 17h30. O ingresso inclui acesso à programação e aos equipamentos de lazer, vestiários, estacionamento e almoço.

Limite de até 6 ingressos por pessoa/atendimento.

- Ingresso por pessoa (lanchonete): R\$ 27 a R\$ 97
- Ingresso por pessoa (restaurante): R\$ 35 a R\$ 120

Mais informações em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

## AGENDA DE DESTAQUES

### TERÇA

### QUARTA

### QUINTA



**3**

#### **Crianças**

Espaço de Brincar

**4**

#### **Esporte e Atividade física**

A cultura do esporte e da arte como ferramentas de transformação social

**5**

#### **Tecnologias e Artes**

Curso: criação de roupas não binárias

#### **Música**

Rappin' Hood



**10**

#### **Literatura**

Clube do Livro

#### **Tecnologias e Artes**

Introdução ao Shotcut - Edição de vídeo com software livre

**11**

#### **Idosos**

Ponto de encontro

#### **Crianças**

Pequenos Experimentos

**12**

#### **Tecnologias e Artes**

Entalhe de animais em madeira

#### **Crianças**

Espaço de Brincar



**17**

#### **Tecnologias e Artes**

Introdução ao Shotcut - Edição de vídeo com software livre

**18**

#### **Tecnologias e Artes**

Ideias magnéticas: ímãs em cerâmica fria

**19**

#### **Idosos**

Cheiro de luz - faça sua vela aromática artesanal

#### **Teatro**

O avesso da pele



**24**

#### **Esporte e Atividade física**

Movimento Consciente

**25**

#### **Crianças**

Pequenos Experimentos

#### **Esporte e Atividade física**

Ritmos

**26**

**Esporte e  
Atividade física**  
Circuito ginástico

#### **Tecnologias e Artes**

Lanterna florida



---

**SEXTA**

---

**6****Tecnologias e artes**

Costuras e Costurinhas - Oficinas de Costura Afetiva para adultos

---

**13****Cinema e Vídeo**

Até o fim

**Biblioteca**

Consulta de revistas e jornais

---

**20****Cinema e Vídeo**

O lixo nosso de cada dia

**Música**

Rodrigo Nassif Trio

---

**27****Cinema e Vídeo**

Aqueles que ficaram

**Música**

Quarteto 4dePaus

---

**SÁBADO**

---

**7****Tecnologias e Artes**

AteliETA: Práticas artísticas

**Circo**

Construtores

---

**14****Idosos**

Incensos Naturais com plantas aromáticas

**Crianças**

Detetives do Espavô

---

**21****Esporte e Atividade física**

Handebol

**Literatura**

Mazé! De onde vem? Quem é?

---

**28****Teatro**

Dom Quixote, o cavaleiro sonhador

---

**DOMINGO**

---

**1****Música**

Regina Dias

---

**8****Crianças**

Se Joga!

**Música**

Lincoln Rossi & Gon Salves

---

**15****Esporte e Atividade física**

Yoga

**Música**

Banda Maracangalha

---

**22****Esporte e Atividade física**

Maratona Aquática

**Música**

Junior Barros e Eloi Brito convidam João Vitor Barros e Rick Fidelis

---

**29****Música**

Flor de Imbuia



## 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](http://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 [sescsp.org.br/agoranatv](http://sescsp.org.br/agoranatv)

## 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](http://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](http://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](http://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

### Sesc São Carlos

Terça a sexta, 7h às 21h30  
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

### Central de atendimento

**Tel.: 16 3373-2333**

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.  
Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

### Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

### Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.  
Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site [sesc.com.br/bibliotecas](http://sesc.com.br/bibliotecas)

### Espaço de Brincar

Terça a sexta  
14h às 19h.  
Sábados, domingos e feriados, 10h30 às 16h30.

### Quadras e Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
Com apresentação de credencial plena.  
Atividades esportivas e recreativas.

### Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em [sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos](http://sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos)

---

### Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

### Vestiários

Terça a sexta, 13h às 21h45.  
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15.

### Comedor / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
Em dias de shows/espetáculos, a Comedor poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

### Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.  
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

### Odontologia

Tel.: 16 3373-2306  
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.  
Sábado, 9h30 às 17h.  
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

### Brigada de incêndio

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

### Quintal e Redário

Terça a sexta  
13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

faça sua  
credencial  
sesc






DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

## SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

[sescsp.org.br/saocarlos](https://sescsp.org.br/saocarlos)