

**Setembro 2024**

**Sesc Thermas de  
Presidente Prudente**

**Guia de Programação**

**Sesc**



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	AL	14	A14	14 anos
10	A10	16	A16	16 anos
12	A12	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.

## Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.

Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

Dias 7 e 14/9, sábados, feriados, a unidade funciona das 9h 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.

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)



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia-Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

**6**

**Florestar: Áreas**

**Verdes Educadoras**

**11**

**Shows e Espetáculos**

**13**

**Exposições**

**16**

**Cinema**

**18**

**Cursos, oficinas**

**e encontros**

**22**

**Esporte e**

**Atividade Física**

**32**

**Crianças**

**36**

**Pessoas Idosas**

**38**

**Saúde**

**39**

**Turismo Social**

**40**

**Agenda de Destaques**

# Editorial

Setembro chegou! E no mês que nos despedimos do inverno e damos boas-vindas para a primavera, o Sesc Thermas recebe também a Semana Move, campanha realizada em diversos países da América Latina com o intuito de incentivar a prática de esporte e atividade física, conscientizando todas as pessoas e comunidades para os benefícios de uma vida ativa e saudável.

Ao longo do mês, muitas atividades gratuitas como aulas abertas, vivências esportivas e bate-papo com ex-atletas fazem parte das ações que promovem e fomentam essa rica campanha que, ao mesmo tempo em que sensibiliza a sociedade para um movimento tão importante, também é uma maneira de celebrar o esporte.

E, por falar em celebração, nada melhor do que celebrar a Semana Move correndo ou caminhando, em mais uma edição do Circuito Sesc de Corridas - Etapa de Presidente



**Sesc Thermas de Presidente Prudente**

Prudente. A tradicional corrida e caminhada de rua prudentina acontece nos entornos do Parque do Povo, dialogando com um dos principais cartões postais da cidade.

Em setembro, também acontecem diversas ações dentro do Projeto Florestar, como vivências e oficinas, além da já esperada Feira de Pequenos Produtores, iniciativa que visa fortalecer a agroecologia e iniciativas socioambientais de vários territórios da região.

Os shows de sábado agitam a Área de Convivência da unidade, trazendo muita regionalidade ao palco do Sesc Thermas. Para as crianças, os espetáculos de teatro trazem a magia aos domingos em família.

E ainda tem muito mais: Cinema, observação astronômica, oficinas, bate-papos, contação de histórias... Seja caminhando ou correndo, vem para o Sesc Thermas!



## Florestar: Áreas Verdes Educadoras

O projeto Florestar tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.





Foto: Malu Santana

**Oficina Colar com Sobras de Madeira**

Oficina

**COLAR COM SOBRAS DE MADEIRA**

**Com a artesã Malu Santana**

A madeira é uma matéria-prima muito rica e pode ser encontrada facilmente e a baixo custo, como resíduo industrial ou até mesmo em forma de galhos secos nas ruas. Além de ser 100% biodegradável, é um material que possibilita diversas técnicas de trabalho, acabamento e estilo. Nesta oficina, os participantes criam peças únicas, que trazem a reflexão sobre a destinação dos resíduos que geramos todos os dias.

**Dia 7.**

**Sábado,**

**15h às 17h30.**

Quiosque.

Grátis. **A12**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Oficina

**COLAR COM SOBRAS DE COURO**

**E CÂMARA DE AR**

**Com a artesã Malu Santana**

A proposta desse encontro é ensinar técnicas para que os participantes possam transformar a borracha da câmara de ar de pneus velhos ou restos de couro, que costumemente vão para o lixo, em acessórios como brincos, colares e pulseiras. Eles aprendem a fazer o molde do desenho escolhido, manusear de maneira adequada os instrumentos e a fazer todo o acabamento e finalização das peças.

**Dia 8.**

**Domingo,**

**11h às 14h.**

Quiosque.

Grátis. **A12**

Entrega de senhas no local a partir das 9h45.

Vivência

### **MÃOS À HORTA**

**Com agente de educação ambiental do Sesc.**

Encontro mensal para cuidar das hortas do Sesc Thermas. Realizaremos manejos, colheitas, adubações, cobertura de solo e novos plantios. Trocaremos experiências, mudas e sementes, fomentando iniciativas de agricultura urbana da região.

**Dia 13.**

**Sexta,**

**10h às 12h.**

Horta.

Grátis. **AL**

Entrega de sementes no local com 30 minutos de antecedência.

### **FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES**

**Com agricultoras(es) e produtoras(es) de Presidente Prudente e região.**

Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, aproximando produtores e consumidores, fortalecendo a agricultura familiar agroecológica e os artesãos e artesãs locais.

**Dia 21.**

**Sábado,**

**9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis. **AL**



**Feira de Pequenos Produtores**



Foto: Roberto Maty

**Oficina** Miniminhocários: O Fantástico Mundo das Minhocas

Oficina

**CONVERSANDO SOBRE RESÍDUOS**

**Com o Prof. Dr. César Leal e Maria Aparecida Assis Silva, da Cooperlix.**

Durante a Feira de Pequenos Produtores, eles abordam temas cruciais relacionados à gestão de resíduos sólidos e o papel fundamental das cooperativas de reciclagem nesse contexto, compartilhando experiências e conhecimentos, e oferecendo uma visão abrangente sobre as práticas e desafios enfrentados na busca por soluções regionais eficientes, destacando a importância da colaboração e do comprometimento de todos os setores da sociedade.

**Dia 21.**

**Sábado,**

**10h30 às 11h30.**

Quintal.

Grátis. **AL**

Oficina

**MINIMINHOCÁRIOS:**

**O FANTÁSTICO MUNDO DAS MINHOCAS**

**Com agente de educação ambiental do Sesc.**

Especialistas em decompor a matéria orgânica no solo, as minhocas são seres fundamentais na disponibilização de nutrientes para as plantas e indicadoras de um solo vivo e fértil. Nesta oficina, convidamos as crianças a construir miniminhocários para compostagem doméstica, aprendendo mais sobre a vida das minhocas, dos resíduos orgânicos, compostagem e o uso de adubos para as plantas.

**Dia 21.**

**Sábado,**

**15h às 17h.**

Quiosque.

Grátis.

7 a 12 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Oficina

## **COMPOSTEIRAS DOMÉSTICAS: DO RESÍDUO AO ADUBO**

**Com agente de educação ambiental do Sesc.**

Sabia que é possível fazer compostagem em casa ou apartamentos? Nessa oficina, os participantes aprendem sobre a compostagem com minhocas, abordando sua importância dentro do contexto da gestão de resíduos domésticos e o passo a passo para que aprendam a montar suas próprias composteiras. Para complementar o aprendizado, conheceremos o método de compostagem em baias realizado pelo Sesc Thermas, aprendendo sobre suas diferenças e utilidades.

**Dia 22.  
Domingo,  
11h às 13h.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de

12 anos.

Entrega de senhas

no local a partir

das 9h45.

## **VISITA MEDIADA AO BOSQUE**

Com agente de educação ambiental do Sesc

O Sesc Thermas promove visitas mediadas nas

quais os participantes são convidados a uma

experiência de reconexão com a natureza. Por

meio de atividades contemplativas, educativas e

lúdicas, poderão conhecer mais sobre o caminho

das águas, hortas, agrofloresta, meliponário,

principais espécies da flora e da fauna que

habitam nosso Bosque, assim como o contexto

socioambiental no qual estamos inseridos.

Os roteiros das visitas são estruturados de

acordo com o perfil de cada grupo atendido.

*Agendamento gratuito de visitas pelo e-mail:*

*[agendamentos.prudente@sescsp.org.br](mailto:agendamentos.prudente@sescsp.org.br)*

**Terça a domingo,**

**9h às 12h.**

**Bosque**

Grátis. **AL**



**Oficina** Composteiras Domésticas: do Resíduo ao Adubo



Foto: Valério Silveria

**Música paraense** Mila Costa

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Música paraense

**MILA COSTA**

**"Baile da Sereia"**

A cantora e produtora paraense traz repertório com canções populares, do dito brega - de compositores como Firmo Cardoso, Gabi Amarantos e Dona Onete - até o tradicional carimbó, apresentando um panorama plural da cultura nortista brasileira.

**Dia 7.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.

Grátis. [AL](#)

MPB

**ELLY GUIMARÃES**

**"Momentos"**

A cantora prudentina celebra com o público os seus 30 anos de carreira, apresentando um pouco de sua trajetória e repertório que contempla o samba - pelo qual se tornou conhecida na região - além de diversos outros ritmos da música popular brasileira, denotando sua versatilidade nos palcos.

**Dia 14.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.

Grátis. [AL](#)



Foto: Divulgação

**Música regional** Carol Andrade

---

Música regional

**CAROL ANDRADE****"Grande Sertão: Gonzaga"**

Encontro da obra musical de Luiz Gonzaga com o clássico da literatura brasileira "Grande Sertão: Veredas", de Guimarães Rosa. Nessa mistura de universos, a voz de Carol Andrade e o violão de Alex Maia se multiplicam em arranjos originais e performances que levam os ouvintes a uma emocionante travessia pelo "grande sertão" de cada um.

---

**Dia 21.**

**Sábado, 16h.**

Área de  
Convivência.

Grátis. [AL](#)

---

Nova MPB

**LEO BIANCHINI**

Canções da carreira solo e do trabalho junto ao 5 a Seco compõem o repertório desse show, em que Leo performa violão e voz de maneira aberta. A sonoridade é uma mistura de MPB, Jazz, World Music, com abertura à improvisação livre.

---

**Dia 28.**

**Sábado, 16h.**

Área de  
Convivência.

Grátis. [AL](#)



**Instalação** Parede Ocupada - Narrativas do Imaginário

## Exposições

Instalação

### **PAREDE OCUPADA - NARRATIVAS DO IMAGINÁRIO**

**Com a artista visual Lizis.**

Este conjunto de obras assinadas pela artista visual Lizis é composto por três murais em diferentes espaços do Sesc Thermas: o túnel dos vestiários; o exterior do Espaço de Tecnologias e Artes; e a parede do estacionamento interno, visível ao público no acesso ao Bosque.

Num exercício de provocação e reflexão, a artista cria um intercâmbio entre arte e tecnologia, estabelecendo conexões do analógico com o digital, mesclando técnicas tecnológicas de arte-colagem e analógicas/ manuais com o cortar, colar e entintar, além de intervenções em caneta, spray, stencil e linhas. As técnicas e temas trazem narrativas imaginárias no processo de construção de uma mensagem visual de onde partem as possibilidades de (re)pensar o uso da tecnologia no seu cotidiano. Sincronicamente, os elementos escolhidos pela artista dialogam com as atividades e práticas de lazer que são propostas pelo Sesc Thermas, fazendo um convite à imersão no mundo real a partir de narrativas poéticas surreais, na tentativa de insurgir artisticamente contra a lógica do esgotamento.

**Terça a sexta,  
8h às 20h.**

**Sábados,  
domingos  
e feriados,  
9h às 18h.**

Em vários espaços  
da Unidade  
Grátis. **AL**

**Instalação Gamela**

Foto: Matia Alves

---

## ENTRE ÁRVORES

No Sesc Thermas, as exposições de arte acontecem ao ar livre, entre as árvores do Bosque. Em contato com a natureza, as obras ganham novos significados e possibilitam outros diálogos com o público.

---

Instalação

### **GAMELA**

**Com a artista e arquiteta paisagista, Ciça Gorski.**

Uma obra instigante que traz acolhimento, diversão, sociabilização, exploração e fruição estética na relação com as formas orgânicas da natureza. "Frutas, cabaças, legumes?". Dispostas como se estivessem contidas numa gamela - utensílio comumente utilizado para guardar alimentos -, os volumes agigantados, moldados em fibra de vidro, estarão distribuídos de modo a estimular o brincar sob a sombra do bosque do Sesc Thermas. A instalação, composta por 30 módulos escultóricos, reúne elementos de características familiares, a serem vivenciados e explorados por todas as faixas etárias. Convidamos crianças, jovens e adultos a uma experiência lúdica, sensorial e interativa, a se movimentarem, se amoldarem, se encaixarem ou descansarem no espaço escultórico. *Ciça Gorski é artista e arquiteta paisagista com uma extensa experiência em projetos de planejamento paisagístico, lazer e recreação em espaços abertos e parques públicos.*

---

**Terça a sexta,  
8h às 20h.**

**Sábados,  
domingos e  
feriados,  
9h às 18h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Instalação

### **BORA? VER DO ALTO NO MURO**

**Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib**

Através de elementos gráficos, reproduzidos pela técnica de stencil, a artista coloca no mural voltado para o Bosque do Sesc Thermas bichos, palavras e representações da cidade que convidam a deslocar o olhar e o sentir para a forma de viver dos animais nativos, dentre eles pássaros, capivaras, macacos, tatus e outros bichos.

*Bianca Habib é arquiteta e urbanista pelo IAU-USP, artista, educadora, mãe e mestre em teoria da cidade.*

Terça a sexta,  
8h às 20h.

Sábados,  
domingos e  
feriados, 9h  
às 18h.

Bosque.

Grátis. [AL](#)



**Instalação** Bora? Ver do Alto do Muro

# Cinema

Exibição

## ALAM - A BANDEIRA

Dir.: Firas Khoury

Palestina/ França/ Tunísia | 2022 | 110 min.

Tamer se apaixona por Maysaa'. Juntos, fazem uma operação secreta para hastear a bandeira da Palestina e pacificamente perturbar a celebração do Dia da Independência de Israel - que, para os palestinos, é um dia de luto e da lembrança do deslocamento de seu povo. Subitamente, Tamer precisará determinar que preço está disposto a pagar pela liberdade.

**Dia 10.**

**Terça, 20h.**

Grátis. **16**

Área de Convivência. Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia da exibição, por meio do app Credencial Sesc SP, do [sescsp.org.br/prudente](https://www.sescsp.org.br/prudente) e presencialmente na Central de Relacionamento.

Exibição

## ATÉ AMANHÃ

Dir.: Ali Asgari

Irã | 2022 | 85 min.

Jovem tem um bebê de dois meses, fato que esconde de seus pais. Quando avisam que vão visitá-la, ela precisa encontrar um lugar para deixar, por uma noite, o filho e tudo o que indica a sua existência. O filme desvela o que significa levar uma vida fora das estruturas familiares tradicionais - e até que ponto essas estruturas moldam a sociedade iraniana. Exibido na mostra Panorama do Festival de Berlim e na Mostra de São Paulo.

**Dia 17.**

**Terça, 20h.**

Grátis. **14**

Área de Convivência. Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia da exibição, por meio do app Credencial Sesc SP, do [sescsp.org.br/prudente](https://www.sescsp.org.br/prudente) e presencialmente na Central de Relacionamento.



**Exibição** Até Amanhã



**Exibição** Europa

Foto: Reprodução

Exibição

**EUROPA**

**Dir.: Haider Rashid**

**Iraque/ Itália/ Kuwait | 2021 | 72 min.**

Kamal fugiu do Iraque para tentar entrar na "Fortaleza Europa". Na fronteira turco-búlgara, mercenários locais estão implacavelmente caçando migrantes. Sozinho na floresta, Kamal tem três dias para escapar. Exibido na Quinzena dos Realizadores do Festival de Cannes e indicado do Iraque ao Oscar.

**Dia 24.**

**Terça, 20h.**

Grátis. **16**

Área de

Convivência.

Retirada de

ingressos (até

2 por pessoa) a

partir das 12h do

dia da exibição,

por meio do app

Credencial Sesc

SP, do [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) e

presencialmente

na Central de

Relacionamento.



Foto: Yuneí Rosa

**Intervenção** Sarau Pretas Peri

## Cursos, oficinas e encontros

### LITERATURA

Intervenção

#### **SARAU PRETAS PERI**

Unindo a força da poesia periférica ao ritmo pulsante do afoxé, o Sarau Pretas Peri celebra a potência de mulheres negras, trans e indígenas na literatura marginal. Com microfone aberto ao público, o sarau se apresenta como um encontro ancestral da diversidade.

**Dia 19.**

**Quinta, 19h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

### TECNOLOGIAS E ARTES

Vivência

#### **DESAFIO DOS CARRINHOS**

**Com o professor de tecnologia**

**Reginaldo Callegari e educador do**

**Espaço de Tecnologia e Artes do Sesc.**

A programação é o processo de criar algoritmos que podem ser executados por um computador ou aplicativo para realizar tarefas específicas. Nesta vivência os participantes serão convidados a uma experiência lúdica e de conhecimento em programação, utilizando as tecnologias do arduino e dos seus próprios celulares. Serão formadas duplas que serão desafiadas a programar carrinhos que deverão completar um circuito repleto de obstáculos no meio do Bosque do Sesc Thermas.

**Dia 1.**

**Domingo,**

**11h às 13h30.**

Bosque.

Grátis. **A12**

Inscrições no local.

Vivência

### **OBSERVAÇÃO ASTRONÔMICA**

**Com o Prof. Dr. em Física Gabriel Dias e o Prof. Dr. em Geografia João Pimenta.**

Nesta noite de observação dos astros, teremos profissionais e equipamentos adequados para a visualização, identificação e compreensão das estrelas, constelações e planetas.

Em cada noite de observação astronômica, as crianças poderão vivenciar nosso conhecido Quintal com uma programação especial, mediada pelos educadores Isabella Souza e Marcelo Cebotar, do Coletivo Balangandã.

**Dia 12.**

**Quinta,  
19h30 às 21h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Oficina

### **BIOJOIAS DE SHAPE DE SKATE**

**Com o skatista e artesão Radamés Góis.**

As biojoias são artigos produzidos de forma manual, peça por peça, e com diversos formatos geométricos. Nesta oficina, teremos o shape de skate usado como principal matéria-prima que, composto por várias lâminas de madeira tingidas, possibilita a criação de diversas combinações. Exercício que alia design e sustentabilidade na reutilização de um material que seria descartado. Ao final, cada participante poderá levar o seu conjunto de biojoias para casa.

**Dia 14.**

**Sábado,  
14h30 às 16h30.**

**Dia 15.**

**Domingo,  
11h30 às 13h30.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis. Entrega de senhas no local. Atendimento de turmas a cada 30 minutos.



**Oficina** Biojoias de Shape de Skate

Oficina

**DIORAMAS - CENAS DE JOGOS DE VIDEOGAME EM PAPEL**  
**Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

Quer ter um cenário de jogo de videogame na sua estante? Presente em museus e exposições de artes, o diorama é uma miniatura ou representação realista em três dimensões de uma cena, imagem ou escultura. Nesta oficina, usando um pequeno cubo acrílico e algumas imagens em papel, além da própria imaginação, cada participante poderá construir o seu.

**Dia 28.**

**Sábado, 14h30 às 16h30.**

Quiosque.

Grátis. **AL**

Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis. Inscrições a partir das 14h do dia 10, no app Credencial Sesc SP, no site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Ateliê

**LABORATÓRIO DE COSTURA**  
**Mediado pela costureira Vânia Leite.**

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações. *O espaço sempre terá mediação de um costureiro ou costureira experiente.*

**Até 25.**

**Quartas, 14h30 às 17h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis. **A16**

Vagas limitadas. Sujeito à capacidade do espaço.



**Ateliê** Laboratório de Costura



Fotos: Arquivo pessoal

**Bate-papo** Trajetórias Acadêmicas

## JUVENTUDES

Bate-papo

**TRAJETÓRIAS ACADÊMICAS:  
GRADUAÇÃO, MESTRADO E DOUTORADO**  
Com a psicóloga **Jenifer Fernandes** e o  
Prof. Dr. em geografia **Guilherme  
Claudino** e mediação do professor  
e doutorando **Gabriel Pereira**.

A partir de narrativas pessoais coletivizadas, Jenifer Fernandes e Guilherme Claudino compartilham suas experiências acadêmicas, apresentando cada etapa do ensino superior e os caminhos que devem ser percorridos para acessá-las. Em parceria com o Espaço de Tecnologias e Artes, ao final do bate-papo serão apresentadas algumas plataformas de inscrição em vestibulares de universidades públicas e privadas brasileiras.

**Dia 25.**  
**Quarta,**  
**19h30 às 21h.**  
Área de  
Convivência  
Grátis. **AL**

Vivência

**DESVENDANDO AS PLATAFORMAS  
DOS VESTIBULARES**  
Com educador do Espaço de  
**Tecnologias e Artes do Sesc.**

Durante o primeiro encontro "Trajetórias Acadêmicas", o Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc estará aberto para os jovens e adultos que gostariam ou já estão se preparando para as provas e precisam aprender a utilizar as plataformas de inscrição dos principais vestibulares do país.

**Dia 25.**  
**Quarta,**  
**19h às 22h.**  
Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.  
Grátis. **A16**

## Semana Move

Campanha latino-americana de promoção da prática de esportes e atividades físicas em que instituições de caráter privado e público, ONGS e/ou pessoas organizam por 9 dias do mês de setembro atividades de acesso livre para sua comunidade desenhadas para incluir e motivar pessoas de todas as faixas etárias e estratos sociais para a prática.





Fotos: João Pires e Arquivo pessoal

**Bate-papo** Vôlei de Praia: Bate-bola com Atletas

Bate-papo

**VÔLEI DE PRAIA: BATE-BOLA COM ATLETAS**  
**Com os ex-atletas Carol Albuquerque**  
**e Braz Rosas.**

Você que gosta de vôlei de praia, que tal bater bola com dois ex-atletas da modalidade? Na Semana Move, venha participar do Festival de Vôlei de Praia e aprender mais sobre a prática com os ex-atletas Carol Albuquerque, ouro na Olimpíada de Pequim (2008), e Braz Rosas Neto, prudentino de destaque nacional no vôlei de quadra.

**Dia 21.**

**Sábado,**

**15h às 17h30.**

Quadra de Areia.

Grátis. **AL**

Aula aberta

**MOVE ACADEMIA: CONHECENDO A**  
**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**  
**Com Educadores do Sesc.**

A Ginástica Multifuncional (GMF) é um programa desenvolvido e aplicado em todas as academias do Sesc SP. Além dos treinos individuais, as pessoas também participam de aulas em grupo ministradas pelos educadores do Sesc. Durante a Semana Move, todas as pessoas são convidadas a participar de aulas coletivas abertas e conhecer mais sobre o programa.

**Dias 21 e 22.**

**Sábado e domingo,**

**11h às 12h.**

**Dias 25 e 27.**

**Quarta e sexta,**

**19h às 20h.**

Área de

Convivência.

Grátis. **A12**



Foto: Estevão Salomão

## Torneios e Campeonatos Festival de Tênis de Mesa

Vivência

### **BASQUETE NO CALÇADÃO**

**Com educadores do Sesc.**

Já se imaginou jogando basquete no meio do Calçadão de Presidente Prudente? Pois então, chegou esse momento! Nossos educadores te convidam a praticar alguns arremessos e marcar pontos no Centro da cidade.

**Dia 24.**

**Terça,**  
**13h às 17h.**  
No Calçadão.  
Grátis. [AL](#)

Intervenção

### **SE JOGA NESSE JOGO!**

**Com Bella Cia.**

Ao ritmo da Semana Move, um grupo de palhaços anda pelo Calçadão, centro comercial de Presidente Prudente, interagindo e convidando todas as pessoas a participarem dos desafios de basquete.

**Dia 24.**

**Terça,**  
**13h às 17h.**  
Calçadão.  
Grátis. [AL](#)

Torneios e campeonatos

### **FESTIVAL DE TÊNIS DE MESA**

**Com professor Gilberto Lopes.**

Após praticarem fundamentos do esporte ao longo do mês, os participantes das Aulas Abertas de Tênis de Mesa poderão vivenciar uma competição envolvendo a modalidade.

**Dia 26.**

**Quinta,**  
**18h às 20h.**  
Área de  
Convivência.  
Grátis. [A12](#)

Vivência

### **FLOORBALL**

**Com Instituto Brasileiro de Floorball.**

Conheça e vivencie o Floorball, esporte em que duas equipes compostas por seis jogadores de linha e um goleiro duelam utilizando sticks e uma pequena bola oca.

**Dia 27.**

**Sexta, 13h às 15h.**  
**Dia 28.**  
**Sábado, 9h às 12h.**  
**Dia 29.**  
**Domingo, 15h às 17h30.**  
Quadra Esportiva.  
Grátis. A partir de 6 anos

Vivência

## **BAROPODOMETRIA E STAR TEST PARA CORREDORES**

**Com a Clínica Movimentare.**

A baropodometria é fundamental para avaliar a distribuição da pressão plantar durante a caminhada ou corrida, identificando desequilíbrios posturais e sobrecargas em áreas específicas dos pés. Já o Star Test, por sua vez, é um teste que avalia a estabilidade e controle dinâmico do corpo, especialmente dos membros inferiores, amplamente utilizado por atletas para avaliar o risco de lesões, identificando os desequilíbrios musculares e fraquezas. Estes testes contribuem para melhor desempenho e segurança dos corredores.

**Dia 28.**

**Sábado, 10h às 17h.**

Bosque.

Grátis. **A16**

Retirada de senhas no local (vagas limitadas).

Vivência

## **MINIATLETISMO**

**Com a equipe Tojan Experience.**

Circuito de atividades para as crianças experimentarem modalidades do atletismo, como o salto em altura, salto em distância e a corrida de velocidade.

**Dia 28.**

**Sábado, 10h às 17h30.**

Bosque.

Grátis.

A partir de 6 anos.



**Aula aberta** Miniatletismo



Foto: Estevão Salomão

## Corrida Move - Etapa Presidente Prudente

### CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

Este projeto é um convite à prática de exercícios físicos e à vida saudável. As provas do Circuito Sesc de Corridas acontecem tanto nos grandes centros como em municípios do interior e comunidades periféricas, o que amplia a participação do público e incentiva os iniciantes na modalidade. Outra característica do Circuito é promover a integração dos participantes e seus familiares, por meio de ações de lazer e entretenimento realizadas paralelamente às provas, como jogos educativos, aulas e recreações.

### CORRIDA - ETAPA PRESIDENTE PRUDENTE

A já tradicional etapa de Presidente Prudente do Circuito Sesc de Corridas percorre um dos cartões postais da cidade, o Parque do Povo, com provas de corrida de 5 km e 10 km, além de caminhada de 5 km. A largada ocorre às 8h e outras ações paralelas compõem a programação na arena montada no Parque do Povo.

**Dia 29.**  
**Domingo,**  
**8h às 12h.**

Parque do Povo.

Caminhada: **A12**

Corrida: **A16**

Valores:

● R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

Inscrições a partir das 14h do dia 4, por meio do app Credencial Sesc SP e do [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)

### ENTREGA DE KITS

Os kits para corredores, compostos por camiseta, chip e número de peito, devem ser retirados mediante a apresentação do comprovante de inscrição e documentos que comprovem descontos.

**Dia 27 e 28.**  
**Sexta e sábado,**  
**10h às 17h.**

Bosque do Sesc  
Thermas.



Foto: Fernando Madureira

### **Cortejo** Triciclo Batuta

Cortejo

#### **TRICICLO BATUTA**

**Com o Grupo Flor de Crejoá.**

A dupla de palhaços Margarida e Finho carrega a banda nas costas, literalmente. Os dois palhaços cantam e tocam vários instrumentos ao mesmo tempo e o cortejo vai se formando conforme os dois vão andando e tocando.

**Dia 29.**

**Domingo,  
8h às 10h.**

Parque do Povo.

Grátis. **AL**

Vivência

#### **MASSAGEM RÁPIDA**

**Com turma de Massoterapia do Senac.**

Os participantes da corrida e caminhada podem experimentar essa técnica de massagem que auxilia na tonificação e recuperação muscular, feita por técnicos do curso livre de Massagem Relaxante e Energética do Senac de Presidente Prudente.

**Dia 29.**

**Domingo, 8h  
às 11h.**

Parque do Povo.

**A1G**

Vivência

#### **MINIATLETISMO**

**Com a equipe Tojan Experience.**

Circuito de atividades para as crianças experimentarem modalidades do atletismo, como o salto em altura, salto em distância e a corrida de velocidade.

**Dia 29.**

**Domingo,  
7h às 12h .**

Parque do Povo.

Grátis. **AL**

Intervenção

#### **PACER - RUDNEY DIAS NOGUEIRA**

Na Corrida Move, teremos a presença especial do atleta Rudney Dias Nogueira, que fará o percurso de 5 km num tempo pré-determinado, convidando os participantes a seguirem no seu ritmo. Ele fará o percurso na sua modalidade: a marcha atlética.

**Dia 29.**

**Domingo,  
8h às 11h.**

Parque do Povo.

# Esporte e Atividade Física

Aula aberta

## **MOVIMENTO CONSCIENTE**

**Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc.**

As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando assim uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. São trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, posturais, ritmados e de relaxamento.

**Terças e quintas,  
10h às 11h.**

Bosque.

Grátis. **A12**

Aula aberta

## **TÊNIS DE MESA**

**Com o professor Gilberto Lopes.**

Inspirado no tênis e oriundo da Inglaterra, o tênis de mesa é uma modalidade que possui muitos adeptos ao redor do mundo. Misturando técnica e velocidade, é um esporte que ganha cada vez mais espaço no cenário esportivo brasileiro. Ao longo do mês, venha vivenciar e praticar a modalidade.

**A partir do dia 3.  
Terças e quintas,  
18h às 19h30.**

Área de

Convivência.

Grátis. **A12**

Aula aberta

## **DANÇAS CIRCULARES**

**Com a educadora de atividades físico-esportivas do Sesc.**

Venha participar das aulas abertas de danças circulares, que oportunizam o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons. Essa prática desperta a consciência corporal e espacial, incentivando a cooperação entre as pessoas.

**Dia 14.**

**Sábado,**

**10h às 11h.**

Bosque.

Grátis. **A12**



**Recreação orientada** Basquete

Foto: Maila Alves

Recreação livre

## **BASQUETE**

**De 1 a 29.**

**Sábados e domingos, 9h às 12h.**

Quadra Esportiva.

Grátis. **A12**

Recreação orientada

## **FUTSAL**

**Com o professor Geraldo Barbosa.**

**De 1 a 29.**

**Sábados e domingos, 15h às 17h30.**

Quadra Esportiva.

Grátis. **A12**

Recreação orientada

## **VÔLEI DE PRAIA**

**Com a professora Marta Matos.**

**De 1 a 29.**

**Sábados e domingos, 15h às 17h30.**

Quadra de Areia.

Grátis. **A12**

Aula aberta

## **YOGA**

**Com a instrutora Arlete Domênico.**

Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga no nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

**Domingos, 10h. Quintal.**

Grátis. **A12**



Esporte Jovem Basquete Feminino

Foto: Maíla Alves

## PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terças e quintas	Quartas e sextas	Quintas e domingos
<b>ESPORTE CRIANÇA</b> 6 a 10 anos	14h às 17h		
<b>ESPORTE JOVEM</b>			
<b>Basquete Feminino</b> 13 a 16 anos		16h às 17h30	
<b>ESPORTE ADULTO</b>			
<b>Clube do Futsal</b> A partir de 16 anos		19h às 20h	
<b>Clube do Tênis de Mesa</b> A partir de 16 anos		10h30 às 11h30	
<b>Clube da Corrida</b> A partir de 16 anos			9 às 10h

Grátis.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento\* mediante disponibilidade de vagas.

\* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)



Foto: Estevão Salomão

## Ginástica Multifuncional

### GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

#### Terças a sextas

8h às 13h e 15h às 20h

#### Sábados

9h às 15h

#### Domingos e feriados

9h às 13h

● R\$ 48 ▲ R\$ 105 **Grátis:** 12 a 16 anos **Desconto de 50%:** a partir de 60 anos  
A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.  
Inscrições na Central de Relacionamento\* mediante disponibilidade de vagas.

### PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

### 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.

#### Terças e quintas

8h10 e 18h40

#### Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17 ▲ R\$ 38 **Grátis:** 12 a 16 anos e pessoas a partir de 60 anos  
A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.  
Inscrições na Central de Relacionamento\* mediante disponibilidade de vagas.

\* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

# Crianças

Vivência

## ROBÔS CRIATIVOS

**Com o professor de tecnologia Reginaldo Callegari e o educador do Espaço de Tecnologia e Artes do Sesc.**

Nesta atividade, crianças e seus familiares serão convidados a conhecer o universo da programação, experimentando a criação de movimentos, luzes, sons e expressões para pequenos bonecos articulados de papel.

*Recomendável trazer um celular com sistema Android.*

**Dia 1.**

**Domingo, 14h30 às 17h30.**

Quiosque.

Grátis. **A10**

Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis. Entrega de senhas no local.

Show

## BAILINHO DO PLANTÃO

**Com o Grupo Plantão Sorriso.**

Espectáculo fala sobre a liberdade de ser criança, amizade, diversidade e alegria. A apresentação é cheia de graça e propõe uma viagem em um barquinho de papel, em um trem e até dentro de uma bolha de sabão! Os passageiros são as crianças que embarcam em uma viagem muito divertida conduzida pelas palhaças e os palhaços que compõem a banda.

**Dia 1.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**



**Espectáculo Cine Circo**



Foto: Rodrigo Menezes

### Espetáculo O Grito - Teatro de Mamulengo

Espetáculo

#### **CINE CIRCO**

**Com a Cia. Lacozzamia.**

Luz, câmera e muita diversão!

Dois palhaços que trabalham em um estúdio de cinema percebem que o diretor se ausentou das filmagens e resolvem brincar com os equipamentos de gravação, sendo os protagonistas de seus filmes prediletos.

**Dia 8.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Espetáculo

#### **O GRITO - TEATRO DE MAMULENGO**

**Com o Grupo Rapioca Teatro.**

Com música ao vivo, poesia e os tradicionais bonecos de mamulengo, o espetáculo reconta a história da independência do Brasil, a partir do protagonismo de mulheres, em especial a baiana Maria Felipa.

**Dia 15.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Vivência

#### **PISTA DE BOLINHAS**

**Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

Nesta vivência, teremos disponível uma pista construída de shapes de skates reutilizados e diferentes bolinhas, que deverão vencer diversos obstáculos durante o percurso, tornando o desafio de alcançar a linha de chegada ainda mais divertido. Na brincadeira, tratamos aspectos sobre a força da gravidade, velocidade e aceleração de uma forma lúdica e divertida.

**Dia 15.**

**Domingo, 15h às 17h30.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Entrega de senhas no local.

Espectáculo

### **PEDRO E O LOBO**

**Com a Cia. Lúdica.**

Inspirados na obra literária e musical de Serguei Prokofiev, dois palhaços resolvem viver a história de Pedro e o Lobo. Com máscaras, adereços diversos e dois sacos repletos de objetos, a dupla transforma a história em um jogo de aventura.

**Dia 22.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Contação de história

### **CLUBE DE LEITURA PARA AS INFÂNCIAS**

**Com Histórias da Nana.**

Espaço de incentivo e promoção à leitura que, por meio da seleção de livros que celebram a diversidade, propõe conectar mensalmente pesquisadores, contadores de histórias, escritores e ilustradores aos pequenos leitores e suas famílias. Neste mês, o livro escolhido para leitura é o livro-imagem "Doçura", das escritoras Emília Nuñez e Anna Cunha. O livro pode ser acessado gratuitamente em nosso Espaço de Leitura durante todo o mês.

**Dia 28.**

**Sábado, 15h.**

Quintal.

Grátis. **AL**

Espectáculo

### **SEMEANDO HISTÓRIAS - NA OFICINA DO VOVÔ TONHO**

**Com o Grupo Teatral Negro Sim.**

No embalo de canções tocadas em sua rabeca e na companhia de seus amigos Sabiá e Urutau, vovô Tonho conta a história de Fabião das Queimadas, um homem de pele pretinha que viveu e encantou o nordeste brasileiro com suas poesias.

**Dia 29.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**



**Espectáculo** Semeando Histórias - Na Oficina do Vovô Tonho



Foto: Maila Alves

### Encontro Quintal do Brincar

Vivência

#### **OUTROS MODOS DE JOGAR FUTEBOL**

**Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

Confecção e vivência com brinquedos que podem ser feitos em casa e simulam o famoso jogo de futebol de mesa. Os modos de jogar são diversos: puxando, lançando e até mesmo utilizando um hand spinner (girador de mão).

**Dia 29.**

**Domingo,  
15h às 17h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Encontro

#### **QUINTAL DO BRINCAR**

**Com as educadoras Evelyn Mayra, Josiane Amorim e as educadoras infantojuvenil do Sesc.**

Com o objetivo de valorizar o brincar e promover momentos de compartilhamentos e trocas em meio à natureza, são propostas diversas atividades para crianças de todas as idades e seus acompanhantes. Um espaço acolhedor, composto por diferentes texturas, cheiros, cores, brinquedos e livros.

**Domingos.**

**14h às 17h30.**

Quintal.

Grátis. **AL**

#### **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)



**Oficina** Pulseira com Tear de Papelão

Foto: Malu Santana

## Pessoas Idosas

Oficina

### **PULSEIRA COM TEAR DE PAPELÃO** **Com a artesã Malu Santana.**

Cada participante terá a oportunidade de aprender a tecer o seu próprio fio com a ajuda de um mini tear de papelão. Assim, tem a liberdade de escolher as cores, texturas e espessuras de cada fio. Depois de tecer seu fio, o participante montará um colar com nó de marinheiro e fará os devidos acabamentos.

**Dia 5.**

**Quinta,**  
**14h30 às 17h30.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de 60 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Oficina

### **BRINCO COM SOBRAS DE FIOS** **Com a artesã Malu Santana.**

Além de ensinar técnicas para que os participantes possam desenvolver suas habilidades manuais e criatividade, esta atividade tem o objetivo de trazer um novo olhar para sobras de materiais que, normalmente, vão para o lixo. Essa técnica, que já é bastante usada por artesãos e artistas plásticos, gera produtos com um baixo custo e contribui para o reuso daquilo que seria descartado.

**Dia 6.**

**Sexta,**  
**10h às 13h.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de 60 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

---

Curso

## **DANÇA**

**Com a professora de dança Kinha Campos.**

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Neste curso, os participantes aprendem coreografias de ritmos para se dançar, junto, "solto" ou sem a necessidade de um par, como samba de gafieira, forró, bolero, valsa, xote e sertanejo.

*Para pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.*

---

**Quartas e sextas,  
14h30 às 16h.**

Quintal.

Grátis.

A partir de  
55 anos.

Inscrições  
na Central de  
Relacionamento.

---

Curso

## **BEABÁ DO CELULAR - BÁSICO**

**Com o educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos.

*Este curso será realizado em três  
módulos sequenciais.*

---

**Terças,  
14h30 às 16h.**

Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.

Grátis. A partir  
de 60 anos.

*Curso em  
andamento.*

---

Curso

## **BEABÁ DO CELULAR - INTERMEDIÁRIO**

**Com o educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos.

*Este módulo é direcionado apenas para pessoas  
que já completaram o nível básico do curso.*

---

**Quintas,  
14h30 às 16h.**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes

Grátis. A partir  
de 60 anos.

*Curso em  
andamento.*

---

Oficina

## **PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE CELULARES**

**Com o educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Dificuldades com o celular? Nestes encontros rápidos você pode sanar suas dúvidas a respeito do uso do seu celular, seja em relação aos aplicativos, configurações, internet e outros.

---

**Terças,  
16h às 17h.**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes

Grátis. A partir  
de 60 anos



**Fisioterapia** Cinesioterapia

Foto: Maíla Alves

## Saúde

Tratamento

### **FISIOTERAPIA**

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo).

Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Vagas limitadas.

Grátis. **A18**

Os pacientes serão chamados pelas fisioterapeutas conforme disponibilidade de vagas e avaliação prévia.



Foto: Marcia Regina de Oliveira

**Excursão** Encantos Naturais: Um Mergulho em Bonito/MS

## Turismo Social

Excursão

### **ENCANTOS NATURAIS: UM Mergulho em Bonito (MS)**

O município de Bonito (MS), que integra o complexo turístico do Parque da Serra da Bodoquena, tem como principais atrações as paisagens naturais e a possibilidade da prática de mergulho e flutuação em rios de águas transparentes, além de visita a cachoeiras, grutas e cavernas. Neste roteiro, visitaremos os principais atrativos, entre eles o passeio de bote pelo Rio Formoso, flutuação no Aquário Natural e visita à Gruta do Lago Azul.

Inclui meia pensão, hospedagem no Hotel Sesc Bonito em apartamentos duplos e triplos e ingressos dos passeios.

**Inscrições:** de 17 a 25/9/24 na Central de Relacionamento (mediante agendamento) ou pelo site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)

**Sorteio eletrônico:** 27/9

**Divulgação dos sorteados:** 27/9 a partir das 12h, no site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)

**Pagamento:** 28/9 a 5/10 na Central de Relacionamento (mediante agendamento)

*Este roteiro não é indicado para crianças menores de 6 anos e para pessoas com mobilidade reduzida.*

**De 5 a 12/11/24**

**Terça a segunda.**

Saída: 5/11, 22h30

Valores:

Consulte a

Central de

Relacionamento

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

**3**

**Esporte e Atividade Física**  
**10h** - Aula aberta Movimento Consciente  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**10**

**Esporte e Atividade Física**  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**Cinema**  
**20h** - Exibição Alam - A Bandeira

**17**

**Esporte e Atividade Física**  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**Cinema**  
**20h** - Exibição Até Amanhã

**24**

**Esporte e Atividade Física**  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**Cinema**  
**20h** - Exibição Europa

**4**

**Pessoas idosas**  
**14h30** - Curso Dança

**11**

**Pessoas idosas**  
**14h30** - Curso Dança

**18**

**Pessoas idosas**  
**14h30** - Curso Dança

**25**

**Juventudes**  
**19h30** - Bate-papo Trajetórias Acadêmicas: Graduação, Mestrado e Doutorado

**5**

**Pessoas idosas**  
**14h30** - Oficina Pulseira com Tear de Papelão

**Esporte e Atividade Física**  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**12**

**Tecnologias e Artes**  
**19h30** - Vivência Observação Astronômica

**19**

**Literatura**  
**19h** - Intervenção Sarau Pretas Peri

**Esporte e Atividade Física**  
**18h** - Aula aberta Tênis de Mesa

**26**

**Esporte e Atividade Física**  
**10h** - Aula aberta Movimento Consciente  
**18h** - Festival Tênis de Mesa



**SEXTA****6**

**Pessoas idosas**  
10h - *Oficina* Brinco  
com Sobras de Fios

**Pessoas idosas**  
14h30 - *Curso*  
Dança

**13**

**Florestar**  
10h - *Vivência*  
Mãos à Horta

**Pessoas idosas**  
14h30 - *Curso*  
Dança

**20**

**Pessoas idosas**  
14h30 - *Curso*  
Dança

**27**

**Pessoas idosas**  
14h30 - *Curso*  
Dança

**SÁBADO****7**

**Florestar**  
15h - *Oficina*  
Colar com Sobras  
de Madeira

**Música**  
16h - *Show*  
Mila Costa

**14**

**Esporte e  
Atividade Física**  
10h - *Aula aberta* -  
Danças Circulares

**Música**  
16h - *Show*  
Elly Guimarães

**21**

**Florestar**  
9h30 às 13h -  
Feira de Pequenos  
Produtores

**Semana Move**  
15h - *Bate-papo*  
Vôlei de Praia: Bate-  
bola com Atletas

**28**

**Crianças**  
15h - Clube de  
Leitura para as  
Infâncias

**Música**  
16h - *Show*  
Leo Bianchini

**DOMINGO****1**

**Crianças**  
15h - *Espetáculo*  
Bailinho do  
Plantão

**8**

**Crianças**  
15h - *Espetáculo*  
Cine Circo

**15**

**Crianças**  
15h - *Espetáculo*  
O Grito - Teatro  
de Mamulengo

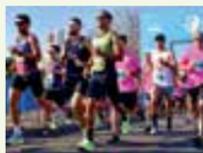
**22**

**Florestar**  
11h - *Oficina*  
Composteiras  
Domésticas: do  
Resíduo ao Adubo

**Crianças**  
15h - *Espetáculo*  
Pedro e o Lobo

**29**

**Circuito Sesc  
de Corridas**  
8h - Corrida -  
Etapa Presidente  
Prudente



## 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

### Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h15 às 17h30.

Emissão e renovação de credenciais, inscrições em atividades, Turismo Social, bilheteria e informações. O atendimento presencial ocorre mediante agendamento prévio, que pode ser realizado no site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br) ou no aplicativo Credencial Sesc SP (disponível nas lojas Google Play e App Store).

### Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h15 às 17h30.

Venda de CD's, DVD's, livros,  
camisetas e souvenirs.

### Espaço de tecnologias e artes

Destinado à realização de atividades como oficinas e cursos ligados à prática artística ou à vivência tecnológica, desenvolvendo diferentes linguagens e estimulando a prática do criar.

### Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h às 17h30.

Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.

O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

### Bosque e pista de caminhada

Com mais de 30 mil m<sup>2</sup>, o Bosque do Sesc Thermas possui uma área amplamente arborizada com uma pista de aproximadamente 1 km que convida o público a praticar diferentes atividades físicas como caminhada, corrida, skate, patins.

### Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

Sábados, domingos e feriados,  
das 9h às 17h45. Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

---

## Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,  
das 9h às 17h30.

Composto por três piscinas de águas quentes naturais, o Parque Aquático do Sesc Thermas é abastecido por um poço de águas termais naturais. Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini ou sunga, não transparentes).

### Exame dermatológico

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados,  
9h15 às 12h30.

Valores:

R\$ 11 (Credencial Plena)

R\$ 22 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de 60 anos são isentas do pagamento

### Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

Sábados, domingos e feriados,  
das 10h às 17h40.

Nossa cafeteria oferece opções de salgados, doces, frutas, bolos e bebidas quentes e frias.

### Odontologia

Tel.: 18 3226-0413

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site [sescsp.org.br/odontologia](http://sescsp.org.br/odontologia)  
O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.

### Brigada de incêndio

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

faça sua  
credencial  
sesc



**SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE**

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

 [@sescthermas](#)

 [/sescthermasprudente](#)

[sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)