

Guia de Programação



Janeiro 2025

Sesc Bertioga

Sesc



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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

Crédito da foto da capa: Fotonativa.

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

A partir de março, consulte os dias disponíveis no próximo caderno. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada



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

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- ▲ **Inteira.**

6

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

16

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

18

**Esporte e
Atividade Física**

28

Crianças

30

Pessoas Idosas

31

Turismo Social

32

Agenda de Destaques

Editorial

Ah, o verão! Esperamos o ano inteiro, mas quando chega, ele não decepciona. Verão combina com férias, com praia, diversão. Por aqui estamos a todo vapor com as atividades do Sesc Verão. O projeto chega à sua 30ª edição com o tema "Segue o Jogo!", celebrando a permanência de um legado: o incentivo à prática de esportes e de atividades físicas ao longo da vida. Na nossa programação, os esportes de praia não poderiam ficar de fora, teremos festivais, como Beach Tênis, Futevôlei e Vôlei de Praia. Para quem quiser aprofundar o aprendizado, teremos cursos como: "Surfe para Mulheres Iniciantes" e "Nado em Águas Abertas e Meditação".

Na Reserva Natural, muitas opções de atividades para todos os públicos. Um destaque vai para o curso: "Plantas Medicinais nas Tradições Afro-Brasileiras, Com Tata Jaga Anzulo, Pedro Carlessi e Ricardo Souza. No programa, serão abordados temas sobre como as plantas ocupam um papel central nas comunidades de matriz africana e como as comunidades se relacionam com elas, além de diferenças entre conceitos científicos e tradicionais de catalogação e utilização.

O projeto Natureza Zen tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar. A Prática do mês será Yoga - Surya Namaskar (Saudação ao Sol), com Dani Briozotti.

Na praia em frente ao Sesc, diversas práticas corporais, vivências e jogos recreativos, para adultos e crianças. Uma atividade especial para a criançada: todos os sábados, vamos brincar junto com indígenas tupi-guarani da Aldeia Jaraguá - SP, com brincadeiras e jogos como peteca, jogo da onça ou adugo, além das danças.

Neste caderno de programação, você pode consultar essas e outras programações.



Curso NSABA - Plantas Medicinais nas Tradições Afro-brasileiras

Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras, a Trilha do Sentir e a Trilha do Tucum, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga Trilha do Tucum

Vivência

CAMINHADA AO PÉ DA ÁRVORE

Com Agentes de Educação Ambiental

Ao percorrer a Reserva Natural Sesc Bertioiga as pessoas identificam algumas das espécies que compõem a arborização local. A partir de suas características e curiosidades, descobre-se a importância de cada uma, com ênfase nas plantas da Mata Atlântica, uma das regiões do mundo mais ricas em biodiversidade.

Dias 2, 9, 16. 23 e 30. Quintas, 9h.

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.



Oficina

LIVRINHO DOS AROMAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Que tal guardar lembranças de uma experiência sensorial na Reserva Natural do Sesc Bertioiga? Nesta atividade as crianças confeccionam um livrinho a partir de técnicas de dobradura e fazem uma caminhada pela Reserva para coletar diferentes plantas aromáticas que irão compor o conteúdo do livro.

Dia 2.

Quinta, 10h30.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

A partir de 6 anos.

Oficina

COLAGEM BOTÂNICA

Com Agentes de Educação Ambiental

Nessa oficina, utilizando materiais como a colagem, a pintura, a escrita ou a sobreposição dessas e outras formas de arte, é possível se encantar pela natureza através do papel.

Dia 2.

Quinta, 15h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.



Vivência

HORA DA TRILHA!

Com Agentes de Educação Ambiental

De forma lúdica e divertida as crianças são convidadas a caminhar pela Trilha do Tucum. Numa espécie de jogo, durante o percurso o público pode observar a interação entre os diferentes seres que compõem a floresta, reconhecendo um pouco da biodiversidade presente na Mata Atlântica. Recomenda-se o uso de calçado fechado, roupas confortáveis, repelente e protetor solar.

Dias 3 e 31.

Sextas, 9h.

Reserva Natural, Trilha do Tucum. Grátis.

7 a 12 anos.

Vivência

JOGO: HERÓIS DA FLORESTA

Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta brincadeira, crianças se unem à princesa Ayana para salvar a floresta do "Xingão", um perigoso vilão que tenta emporcalhar o mundo espalhando todo o tipo de lixo e sujeira por onde passa. Os heróis da floresta têm a missão de recolher o lixo reciclável colocando no cesto da cor certa para vencerem a brincadeira. Mas cuidado! O vilão tentará te impedir.

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertiooga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertiooga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABECO com o apoio do Sesc Bertiooga. Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertiooga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 10 km. Duração: 6h.

Dia 3.

Sexta, 15h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

De 6 a 10 anos.

Dias 4,

11, 18 e 25.

Sábados, 9h30.

Ponto de Encontro:
entrada da trilha
do Guaratuba
(Rua P Um, do
Loteamento
Costa do Sol -
Guaratuba).
Inscrições 1h
antes. Em caso
de chuva a
atividade poderá
ser cancelada.
Grátis.

12



Junior Castro

Vivência Trilha do Guaratuba

Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS**Com Agentes de Educação Ambiental**

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertiooga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dias 4, 18 e 1/2.
Sábados, 9h30.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.



Vivência

ESTAÇÃO: NOSSAS ABELHAS**Com Agentes de Educação Ambiental**

Agentes responsáveis pela polinização de grande parte dos alimentos que fazem parte de nosso dia a dia, as abelhas prestam um serviço de inestimável valor. Nesta mesa expositiva o visitante pode conhecer a diversidade de espécies de abelhas nativas sem ferrão, seus modos de vidas, curiosidades e características dos meles.

Dias 4 e 1/2.
Sábados, 14h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.





Vivência Mini Mundos

Ana Karolyne

Vivência

MINI MUNDOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Imaginar! A criança tem um poder que todo mundo deveria lutar para não perder. O poder de enxergar outros mundos no mundo, outras possibilidades, de reinventar, criar sentidos. A partir das memórias e das referências que trazem consigo, as crianças são convidadas a criarem seus mini mundos, inspiradas nos elementos da natureza.

Dias 5 e 2/2.

Domingos, 9h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Até 10 anos.

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar, recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, conhece um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Dias 5, 19 e 2/2.

Domingos, 10h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.



Acessibilidade:
🦿 Acessível.

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

Dias 5, 12 e 2/2.

Domingos, 14h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.



Acessibilidade:

Acessível.

Oficina

REPELENTES NATURAIS

Com Agentes de Educação Ambiental

Existem algumas plantas que atuam como verdadeiros repelentes, e até mesmo como inseticidas, ajudando no controle dos mosquitos. Algumas delas produzem óleos essenciais, substâncias que em contato com a pele ajudam a proteger de picadas de insetos, além de promover hidratação. Nesta oficina, os participantes aprendem a produzir repelentes naturais que não causam danos ao ambiente e à saúde.

Dias 5, 19 e 2/2.

Domingos, 15h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.
A partir de
15 anos.

Vivência

MEMÓRIAS E ERVAS: BANHOS E CHÁS

Com Agentes de Educação Ambiental

Ervas medicinais são plantas populares ou cientificamente utilizadas para fins terapêuticos. Algumas espécies são mais conhecidas do que outras e seu uso e eficiência são diversos. Conhecer fontes confiáveis de informação é o primeiro passo para um bem-estar de fato saudável e seguro. Venha conhecer e conversar sobre esse universo botânico do conhecimento tradicional e da divulgação científica.

Dias 8, 15, 22 e

29. Quartas, 10h

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.



Vivência

JARDIM BRINCANTE

Com Agentes de Educação Ambiental

O Jardim das Brincadeiras é especialmente preparado com materiais como utensílios de cozinha, cestas, tecidos e elementos naturais, para que crianças e adultos possam brincar ao ar livre e junto com a natureza. É recomendado o uso de roupas confortáveis, protetor solar e repelente.

Dias 8,

15, 22 e 29.

Quartas, 15h30.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.



Bate-papo

MULHER OCEANO - SURF NATUREZA

Com Águas de Gaia

O Sesc Bertioiga convida as mulheres para uma manhã especial de autoconhecimento e surfe. Nessa atividade feita por e para mulheres, as participantes podem conversar sobre a importância do oceano em suas vidas e a respeito da conexão das mulheres com o oceano e consigo mesmas através da meditação em frente ao mar, terapia do corpo e do movimento.

Dias 9, 16, 23 e 30. Quintas, 10h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga.

Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

14

Vivência

BRINCANDO DE SARAU

Com Agentes de Educação Ambiental

Debaixo da sombra de uma árvore, bebês e crianças são estimulados a darem asas à imaginação. Através da observação da natureza, é possível expressar muitas formas de arte. Entrar no ritmo da música, cantar, dançar, desenhar, ouvir e contar histórias, o mais importante aqui é fortalecer o cuidar uns dos outros e do planeta.

Dias 9, 23 e 30. Quintas, 16h.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras.

Grátis.

De 3 a 6 anos.

Oficina

CONFECÇÃO DE BIOJOIAS

Com Jéssica Terra

Biojoias são colares, brincos, pulseiras, braceletes produzidos com sementes, cascas, madeiras e fibras naturais. Durante a oficina, o público é convidado a refletir sobre a biodiversidade brasileira, de forma criativa e prática, através da confecção de peças exclusivas com elementos naturais. Encontros independentes.

Dias 10, 11, e 12. De sexta a domingo, 9h30.

Reserva Natural, Espaço Teiú.

Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

A partir de 7 anos.

Vivência

HISTÓRIAS DA FLORESTA

Com Robson Alexandre (Til Passarinho) & Luísa Helene (Tie Passarada)

Apresentação da mata e os elementos que nela habitam como seres com alma, seres encantados, como a Curupira e a Sumaúma, a Mãe d'Água, e outros, que trazem a importância do cuidado com o outro e o equilíbrio com o planeta. Um convite à compreensão sobre a importância da harmonia de todas as almas que habitam o mundo. A cada encontro, uma história diferente.

Dias 10, 17, 24 e 31. Sextas, 15h

Reserva Natural.

Grátis.

L



Vivência Luderê Afrolúdico

Celso Junior

Vivência

TRILHA DO TUCUM MEDIADA

Com Agentes de Educação Ambiental

Mais uma trilha foi inaugurada na Reserva Natural Sesc Bertiooga! A Trilha do Tucum é de nível fácil, tem cerca de 370 metros de extensão e tem nome de uma palmeira muito encontrada pelo seu trajeto. Essa trilha de pé no chão da floresta oferece maior contato com a natureza e possui uma cortina de observação de aves. É recomendado fazer a trilha de sapato fechado.

Dias 11.

Sábado, 15h.

Reserva Natural,
Trilha do Tucum.
Grátis.

L

Vivência

LUDERÊ AFROLÚDICO

Com Luderê

Instalação de um espaço afro lúdico dedicado às crianças, onde têm a oportunidade de explorar uma variedade de materiais sensoriais, tais como caxixis, cabaças, colheres de pau, livros sem palavras, caixinhas surpresas, folhas secas, tecidos, entre outros.

Dias 17 e 24.

Sextas, 10h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

L



Fotomativa

Vivência Troca de Mudas e Sementes

Vivência

TROCA DE MUDAS E SEMENTES**Com Agentes de Educação Ambiental**

Essa vivência é para todos os amantes de plantas. A ideia é compartilhar mudas ou sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso de sua casa. Durante a roda de trocas, é abordado um pouco da história botânica de algumas plantas, modos de cultivo e reflexões sobre a importância de áreas verdes na cidade.

Dia 25.

Sábado, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

12

Curso

**NSABA - PLANTAS MEDICINAIS NAS
TRADIÇÕES AFRO-BRASILEIRAS****Com Tata Jaga Anzulo, Pedro
Carlessi e Ricardo Souza**

As plantas ocupam um papel central nas comunidades de matriz africana, e neste curso é apresentado a forma que as comunidades se relacionam com elas. Serão abordadas as diferenças entre os conceitos científicos e tradicionais de catalogação e utilização. Inscrições a partir das 14h, do dia 14/1 até o término das vagas, online em centralrelacionamento.sescsp.org.br

Dias 25 e 26.

**Sábado e
domingo, 14h.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

Necessário
inscrição, vagas
limitadas.

A presença na
primeira aula é
a garantia de
permanência
no curso.

10

AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertiooga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertiooga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertiooga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertiooga! Inscrições de 17 a 21/1, pelo link bit.ly/observaçãodeaves

Dia 26.

Domingo, 5h30.

Ponto de encontro: Reserva Natural. Grátis. Necessário inscrição.

12



Vivência Clube de Observação de Aves

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHOS DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente.

Dia 2/2.

Domingo, 9h.

Ponto de encontro:

Espaço Cultural

Vila da Mata.

Grátis.

Vagas limitadas,

inscrições

30 min antes.

7 a 12 anos.

ARTES VISUAIS

Oficina

ARTESÃOS DE BERTIOGA: SAÍDA DE PRAIA EM MACRAMÊ

Com Elaine Sotero

Na oficina serão ensinados os nós básicos que possibilitam a criação uma saída de praia, ideal para quem não tem nenhum conhecimento de macramê e gostaria de aprender não somente a técnica, mas também desenvolver a criatividade e autonomia.

Dia 11.

Sábado, 14h.

Viveiro de Plantas

Seo Leo - Rua

Manoel Gajo,

1080.

Grátis.

14



Aula aberta Yoga - Surya Namaskar



Vivência Besourinhos da Mata - Observação de Aves para Crianças

Maura Pereira

SAÚDE

NATUREZA ZEN

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

YOGA - SURYA NAMASKAR

Com Dani Briozotti

A proposta da aula desse mês, do projeto Natureza Zen é apresentar o Sury Namaskar (Saudação ao Sol) que é uma das práticas mais conhecidas do Yoga. Essa série de movimentos funciona como um condutor para profundos conhecimentos do Yoga, oferecendo uma experiência para o corpo e mente.

**Dias 11, 18,
25 e 1/2.**

Sábados, 9h.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis.

12

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.

Sesc Verão 2025

O Sesc Verão chega à sua 30ª edição com o tema "Segue o Jogo!", celebrando a permanência de um legado: o incentivo à prática de esportes e de atividades físicas ao longo da vida. Por meio de uma programação que prioriza o convívio social, a inclusão e a diversidade, o projeto visa não apenas inspirar um estilo de vida ativo, mas também promover vivências duradouras que estimulem todas as pessoas a incorporar o esporte em suas rotinas.

Torneio

FESTIVAL DE BEACH TENNIS

Modalidade apreciada por muitas pessoas como uma prática gostosa e fácil de aprender. Participe do Festival de Beach Tennis montando sua equipe antes do jogo começar. Vagas limitadas. Inscrições 30 minutos antes no local. Participe!

Dia 4. Sábado, 9h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

16

Torneio

FESTIVAL DE FUTEVÔLEI

Jogo que mistura futebol e vôlei, mas usa o pé, o peito ou a cabeça, mas a mão não vale. Venha competir e ver como está seu jogo. Inscrições 30 minutos antes no local. Vagas limitadas.

Dia 4.

Sábado, 15h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

16

Torneio

FESTIVAL VÔLEI DE PRAIA

Venha participar deste festival de vôlei de duplas, e viver as emoções deste jogo rápido e cheio de estratégias. Inscrições 30 minutos antes no local. Vagas limitadas.

Dia 5.

Domingo, 9h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

16

Curso

VIVÊNCIA DE SURFE PARA MULHERES INCIANTES

Prática orientada do surfe direcionada para mulheres que nunca tiveram a oportunidade de experimentar este esporte.

É necessário saber nadar. Inscrições do dia 2 a 5/1, centralrelacionamento.sescsp.org.br

Dias 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30/1. Terças e quintas, 14h30 às 16h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

Necessário inscrição.

16



Dalmir Ribeiro

Curso Nado em Águas Abertas e Meditação Projeto Mar

Curso

NADO EM ÁGUAS ABERTAS E MEDITAÇÃO PROJETO MAR (CURSO PROCESSUAL)

Serão abordados a relação com a natureza: sentir-se parte da água, controle respiratório e mental, diferenciais técnicos, análise de condições imprevistas e autonomia para praticar o nado. Necessário saber nadar. Inscrição online do dia 2 ao 5/1, centralrelacionamento.sescsp.org.br

Dias 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30. Terças e quintas, 7h30 às 9h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis. Necessário inscrição.

16

Vivência

CAPOEIRA

Esporte brasileiro que vem da ancestralidade africana, passando de geração em geração pelas escolas de capoeira e seus mestres, com movimentos malemolentes, aéreos, rasteiros trazendo o berimbau e as músicas que contam uma história de vida e de resistência.

Dias 7, 14, 21 e 28. Terças, 17h. Dias 9, 16, 23 e 30. Quintas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

BRINCANDO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Esta brincadeira é para você conhecer alguns movimentos combinando força, agilidade e movimentos corporais no solo ao som de músicas dançantes e de forma divertida.

Dias 8, 15, 22 e 29. Quintas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

De 6 a 13 anos.

Torneio

TORNEIO BASQUETE 3X3

Monte seu time: misto, feminino ou masculino e venha participar deste festival com a gente. Inscrição on-line, até dia 16, ou término das vagas, centralrelacionamento.sescsp.org.br.

Dia 30. Quinta, 19h30.

Sesc Bertiooga, Ginásio. Grátis.

18

Esporte e Atividade Física

Vivência

CAMINHADA MEDITATIVA

Caminhada na praia com a intenção de proporcionar uma experiência áudio guiada, onde o público terá contato com: a contemplação do ambiente e sons, a atenção à respiração e a sua profundidade e introspecção.

**Dias 4, 11,
18, 25 e 1/2.
Sábados, 8h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

16

Aula aberta

YOGA

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

**Dias 5, 12,
19, 26 e 2/2.
Domingos, 8h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Aula aberta

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

**Dias 5,
12, 19 e 26.
Domingos, 17h30.**

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

**Dias 7, 14, 21 e
28. Terças, 7h.**

Sesc Bertioga,
Ginásio.
Grátis.

12

Vivência

VOLEIBOL

Venha participar desta recreação orientada por educadores do Sesc, você conhecerá os fundamentos básicos para jogar, e na hora, poderá montar times e fazer partidas divertidas.

**Dias 7,
14, 21 e 28.
Terças, 19h30.**

Sesc Bertioga,
Ginásio.
Grátis.

16

Aula aberta

AULÃO DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Quer cuidar da saúde no Sesc Bertioga? Então participe de um circuito de condicionamento físico que desenvolve sua resistência cardiorrespiratória, além de fortalecer e desenvolver agilidade e coordenação.

**Dias 8, 10, 15,
17, 22, 24, 29
e 31. Quartas e
sextas, 8h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12



Aula aberta Yoga

Matheus José Maria

Aula aberta

BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis. Pode ser jogado em duplas ou quartetos.

Dias 8, 15, 22 e 29. Quartas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

Aula aberta

VÔLEI DE PRAIA

A atividade promove a organização de equipes mistas e equilibradas em minitorneios recreativos, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes e conhecer algumas regras desta modalidade.

Dias 8, 15, 22 e 29. Quartas, 16h30.

Dias 10, 17, 24 e 31. Sextas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

Vivência

MOVIMENTO CONSCIENTE

Conjunto de práticas que integram corpo e mente, trabalham a expressão corporal, conectando o indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. A prática irá possibilitar o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dias 9, 16, 23 e 30. Quintas, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

Aula aberta

FUTEVÔLEI

Nem futebol, nem vôlei, mas uma mistura dos dois que deu muito certo. Venha participar desta aula com educadores do Sesc.

**Dias 9, 16 e 23.
Quintas, 16h30.
Dia 30. Quinta,
16h30.**

Praia em frente
ao Sesc Bertoga.
Grátis.

18

Aula aberta

BASQUETE 3X3

Vivência para aqueles que gostam de jogar basquete na modalidade de rua, algumas técnicas e dicas serão dadas por educadores do Sesc.

**Dias 9, 16 e 23.
Quintas, 19h30.**

Sesc Bertoga,
Ginásio.
Grátis. Vagas
limitadas,
inscrições 30
min antes.

18

Aula aberta

GINÁSTICA RECREATIVA

Atividade com conteúdos da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**Dias 9, 16, 23 e
30. Quintas, 17h.**

Praia em frente
ao Sesc Bertoga.
Grátis.

12



Aula aberta Basquete 3X3



Vivência Skate para Mulheres

@andrezs

Vivência

PIQUE BANDEIRA

Jogo recreativo e estratégico disputado em equipes, onde o objetivo é pegar a bandeira de seu time no campo adversário, sem ser pego. Quem for pego deve ficar parado, congelado, no território oposto. O participante poderá ser libertado por alguém de sua equipe que conseguir tocá-lo.

Dias 10, 17, 24 e 31. Sextas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.
De 7 a 12 anos.

Vivência

SKATE PARA MULHERES

Com Karen Jonz

A primeira brasileira skatista campeã mundial de Skate Vertical, tetracampeã mundial, musicista, mãe e uma inspiração para muitas atletas desta modalidade. Karen traz consigo a experiência de uma mulher que iniciou tardiamente no esporte, e que em muitas vezes se sentiu deslocada em sua prática, por ver poucas mulheres praticando ou competindo entre tantos homens. Agora ela vem te mostrar que mulher pode estar onde quiser e com a idade que tiver para realizar o sonho de usar um skate. Mulher traga seu Skate!

Dia 11.

Sábado, 9h.

Sesc Bertiooga,
Ginásio.
Grátis.

16

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

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

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

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.

● R\$20
■ R\$30
▲ R\$40

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

● R\$24
■ R\$39,50
▲ R\$52,50

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade, além de favorecer a difusão da cultura esportiva e o convívio coletivo. Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

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.

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 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.

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS

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

Grátis. Consulte os próximos cadernos para informações sobre as inscrições.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Ginástica Para Todos	A partir de 60 anos	3ª e 5ª	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4ª e 6ª	7h às 8h

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
GMF	A partir de 12 anos (turma única)	3ª a 6ª	7h às 9h30 e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3ª e 5ª	18h às 20h
		4ª, 6ª e sábado	8h às 12h
Futebol Soçaite	16 a 49 anos	4ª	18h30 às 20h
	Acima de 50 anos	4ª	18h30 às 20h
Vôlei	16 anos	3ª e 5ª	20h30 às 22h

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA, MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Esporte Criança	6 a 10 anos	4ª e 6ª	9h às 12h
		4ª e 6ª	15h às 18h
Esporte Jovem	10 a 13 anos Multimodalidade	3ª e 5ª	9h às 11h30
		3ª e 5ª	15h30 às 18h
	13 a 16 anos Surfe	3ª e 5ª	15h30 às 17h
	13 a 16 Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30
Esporte Adulto	16 anos Clube da Corrida	3ª e 5ª	7h às 8h30
			19h às 20h30
	16 anos Clube do Boxe	4ª e 6ª	20h às 21h
	16 anos Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30



Vivência Bolha de Sabão Gigante

Silvio Dutra

Crianças

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

Dia 1. Quarta, 9h30 às 10h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

Até 12 anos.

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 para informações de acesso.

Vivência

BRINCADEIRAS INDÍGENAS

As brincadeiras indígenas são aquelas herdadas das culturas desenvolvidas pelos diversos grupos indígenas do Brasil. Representam as brincadeiras e os jogos que foram criados nas aldeias para diversão, como a peteca, o jogo da onça ou adugo e as danças. Vamos brincar junto com indígenas tupi-guarani da Aldeia Jaraguá - SP.

Dias 4, 11, 18 e 25. Sábados, 10h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

L

Vivência

BRINCANDO PELOS ARES!

ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

Confecção de brinquedos voadores conhecidos como barangandans, com foco na criatividade e no estímulo às brincadeiras ao ar livre.

Dias 8, 15, 22 e 29. Quartas, 9h30 às 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

L

Vivência

CASTELOS E ESCULTURAS NA AREIA

Fazer castelos na areia é uma experiência marcante na infância de quem frequenta a praia. O contato direto com a areia e a água do mar, oferecem estimulação sensorial, permitindo que as crianças explorem texturas, temperaturas e sensações únicas.

Dias 9, 16, 23 e 30. Quintas, 9h30 às 10h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

De 3 a 6 anos.

Vivência

PEGA-PEGA CARANGUEJO

Uma variação divertida do clássico jogo de pega-pega que envolve uma diferença criativa: os participantes precisam se movimentar como caranguejos! Esse toque especial torna a brincadeira mais desafiadora, exigindo maior coordenação motora e agilidade, enquanto garante muita diversão.

Dias 10, 17, 24 e 31. Sextas, 9h30 às 10h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

De 3 a 6 anos.

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



TSPI Trabalho social com pessoas idosas

Dani Sandrini

Pessoas Idosas

Inscrições

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Inscrições para as atividades de fevereiro e março do programa TSPI (Trabalho Social com Pessoas Idosas).

Dia 30.

Quinta, 15h.

Sesc Bertioga,
Central de
Atendimento.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Em janeiro, as atividades do **TSPI** ficam suspensas. O Acesso à unidade está liberado a partir do dia 7/1/2025. As inscrições para as atividades de fevereiro serão no dia 30/1/25, quinta, às 15h, na Central de Atendimento.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas.

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

- R\$ 115,00;
- ▲ R\$ 456,00.

*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período.

PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralderelacionamento.sescsp.org.br.

As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada.

Cada pessoa poderá adquirir um máximo de seis ingressos por mês.

Detalhes sobre a política de cancelamento e reembolso de ingressos podem ser encontrados no Termos de Uso no sescsp.org.br.

- Com almoço na lanchonete: R\$ 30,00;
- Com almoço no restaurante: R\$ 40,00.

- ▲ Com almoço na lanchonete: R\$ 136,00;
- ▲ Com almoço no restaurante: R\$ 170,00.

O valor do estacionamento não está incluso no ingresso do Passe o Dia. Consulte os valores na Central de Atendimento.

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

31

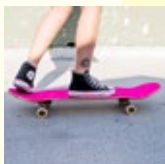


7

Sesc Verão 2025

Vivência de Surfe
para Mulheres
Inciantes

Capoeira



14

Esporte e Atividade Física

Voleibol

Alongamento



21

Sesc Verão 2025

Nado em
Águas Abertas
e Meditação
Projeto Mar



28

Sesc Verão 2025

Vivência de Surfe
para Mulheres
Inciantes



QUARTA

1

Crianças

Bolha de Sabão
Gigante

8

Esporte e Atividade Física

Beach Tennis

Vôlei de Praia

15

Reserva Natural Sesc Bertiooga

Jardim Brincante

Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia

22

Esporte e Atividade Física

Aulão de Ginástica
Multifuncional

29

Esporte e Atividade Física

Aulão de Ginástica
Multifuncional

QUINTA

2

Reserva Natural Sesc Bertiooga

Livrinho dos
Aromas

Colagem Botânica

9

Esporte e Atividade Física

Futevôlei

Basquete 3x3

16

Esporte e Atividade Física

Ginástica

Recreativa

Movimento

Consciente

23

Sesc Verão 2025

Vivência de Surfe
para Mulheres
Inciantes

30

Sesc Verão 2025

Nado em
Águas Abertas
e Meditação
Projeto Mar

SEXTA

3**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Hora da Trilha!

Jogo: Heróis
da Floresta

10

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Histórias da
Floresta**Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia

17

**Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Histórias da
Floresta

24

**Esporte e
Atividade Física**Aulão de Ginástica
Multifuncional

SÁBADO

4**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Por Dentro
dos BichosTrilha do
Guaratuba

11

SaúdeYoga - Surya
Namaskar**Esporte e
Atividade Física**Skate para
mulheres

18

**Esporte e
Atividade Física**Caminhada
Meditativa**Saúde**Yoga - Surya
Namaskar

25

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**NSABA - Plantas
Medicinais
nas Tradições
Afro-brasileiras

DOMINGO

5**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Trilha do Sentir

Aventuras na
Reserva Natural

12

**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

Ritmos

19

**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

Yoga

26

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**Clube de
Observação
de Aves

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em 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

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 43 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 Bertioga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 as 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. A partir de março, consulte os dias disponíveis no próximo caderno. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada.

Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta. Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Reserva Natural Sesc

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30
Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)
E-mail: atendimento grupos.ber tioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

faça sua
credencial
sesc





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

[sescsp.org.br/bertioga](https://www.sescsp.org.br/bertioga)