

# Março 2025

**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.  
Dia 3 e 4, segunda e terça, a unidade funciona das 9h às 18h.  
Dia 5, e quarta, a unidade não abre.

## 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)

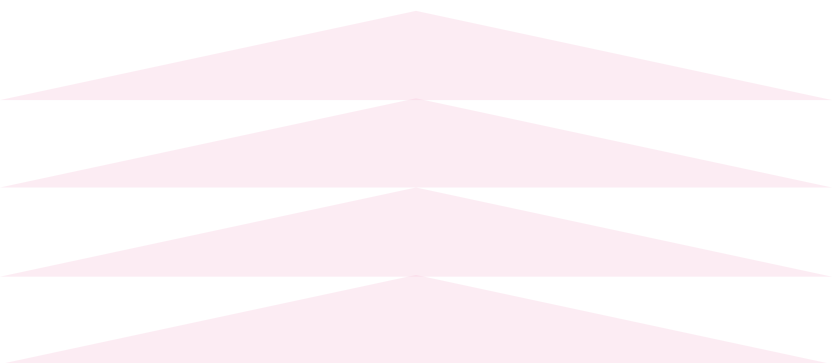


Este guia traz os destaques da programação da unidade de Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## 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	<b>Fuzuê</b>
15	<b>Direitos Humanos Para Todas as Pessoas</b>
18	<b>Shows e Espetáculos</b>
20	<b>Exposições</b>
22	<b>Cinema</b>
25	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
32	<b>Esporte e Atividade Física</b>
36	<b>Crianças</b>
38	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Saúde</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>



# Editorial

Carnaval é desfile de escola de samba e de boneco gigante; é marchinha no salão de baile; é bloco na rua, trio elétrico e muito axé. Nos diferentes carnavais desse Brasil plural, mudam os ritmos, mas uma coisa se mantém e nos mantém unidos: a alegria que caracteriza essa festa popular.

No Fuzuê, especial de carnaval do Sesc Thermas, tem vários pouquinhos de Brasil: shows e discotecagens; oficinas de bonequinhos de Olinda, boizinhos, ganzá e chocalho; cortejos de carimbó, de drag queens, um arrastão do frevo e até um maracatu caipira. Tem karaokê pra soltar a voz, sem medo de ser feliz - e nem brega -, além de um carnaval para bebês, os foliões de primeira viagem: vem sambar mais eu!

Depois do Fuzuê, voltamos à nossa programação normal, em que atividades físico-esportivas, diversão e arte são entendidas como imprescindíveis para o bem viver. Aqui, o final do verão não é desculpa para deixar de praticar basquete, futsal, beach tennis e vôlei de areia.

Fora das quadras, dá para aprender sobre robótica, a fazer papel reciclado, estêncil ecológico e um surpreendente



hotel para insetos; preparar biscoitos com ingredientes brasileiros; confeccionar arabescos de papelão, bonecos com papietagem, chaveiros de madeira e um sapo musical.

Da plateia, é possível assistir às mulheres dominarem o palco - no espetáculo “Maria de Quem?”, com Pagu Cia de Teatro, e na maioria das apresentações musicais de sábado - e ocuparem as telas, assinando os seis filmes que compõem a Mostra Alemã de Cinema: Elas Dirigem!

Para as crianças, as peças contemplam da Arca de Noé (e de Vinicius) ao Pequerrucho Príncipe, passando por histórias do forró e do chorinho. O mês termina com outra programação especial, “Direitos Humanos para Todas as Pessoas”. Dentre as ações, destaque para uma vivência de restauração florestal na Terra Indígena Vanuíre.

Seja pelo Fuzuê, para manter sua saúde e aprender coisas, para se engajar em causas de interesse coletivo - ou por tudo isso ao mesmo tempo - convidamos você a vir para o Sesc, celebrar aquilo que nos une e as diferenças que nos fazem únicos.



## Fuzuê

É puro suco de Brasil! Em quatro dias de festa, o Sesc apresenta diferentes ritmos, manifestações da cultura popular e maneiras de brincar o Carnaval, originárias das várias regiões que compõem um país diverso e plural como o nosso. Venha descobrir os carnavais do Brasil - e múltiplas formas de se divertir!







Foto: Maíla Alves

**Recreação** Vem Brincar no Carnaval!

Recreação

### **DEM BRINCAR NO CARNAVAL!**

**Com a educadora Eliane Disaró**

Elementos fundamentais da cultura popular, as brincadeiras são ótimas ferramentas para o desenvolvimento das crianças, tanto individualmente quanto coletivamente.

Venha participar de um divertido circuito de brincadeiras de rua e jogos populares.

**De 1 a 4.**

**Sábado a terça,  
10h às 11h30 e  
15h30 às 17h .**

Bosque.

Grátis. [AL](#)

Oficina

### **BONEQUINHOS DE OLINDA**

**Com Andréia de Oliveira, artista  
e arte-educadora**

Homem da Meia-Noite, Mulher do Meio-Dia, Menino da Tarde... As personagens, além de personalidades do Brasil, compõem o desfile dos Bonecos Gigantes de Olinda, tradição do carnaval de Pernambuco. Com essa inspiração, aprenda a confeccionar um boneco em miniatura e leve sua alegria para passear pelas ladeiras do Sesc!

**Dia 1.**

**Sábado,  
14h30 às 17h.**

Quiosque.

Grátis. [AL](#)

Turmas a cada 30 minutos e entrega de senhas a partir das 14h. Vagas limitadas.

Discotecagem

**DJ LUJARO | DJ GUINA**

**Projeto “Som de Preto”**

**Produção: Coletivo Caixa Preta**

Nesta tarde de Fuzuê, os DJs Lujaro e Guina, o performer Itamar e o MC AfroDeus pré-aquecem a pista com os diversos ritmos dos carnavais brasileiros.

DJ Lujaro (Assis-SP) é músico autodidata com domínio das linguagens culturais urbanas; pianista e tecladista, trabalha com diversas bandas da região. DJ Guina (residente) discoteca há 5 anos ancorado por referências da música negra, principalmente do R&B e Soul, incorporando os gêneros aos seus sets. Itamar (Presidente Prudente-SP), popularmente conhecido como Garçom do Farol, possui uma trajetória de mais de 30 anos na dança e de pesquisa musical. AfroDeus (Presidente Prudente-SP) é rapper, DJ e produtor cultural com uma trajetória de 10 anos na cena dos movimentos de juventude e eventos de música.

**Dia 1.**  
**Sábado,**  
**14h30 às 16h.**

Área de  
Convivência.  
Grátis. [AL](#)  
Limitado à  
capacidade  
do espaço.

Cortejo

**CARNARIMBÓ**

**Com Yandê Transpará (SP)**

Em meio à exuberância da natureza e à diversidade cultural que marcam a Amazônia, a roda de carimbó surge como uma celebração vibrante. Banjos, maracás, curimbós e flautas acompanham o cortejo, criando um ambiente sonoro que capta a essência da rica herança cultural dessa região.

**Dia 1.**  
**Sábado,**  
**15h e 17h.**  
Bosque.  
Grátis. [AL](#)



**Cortejo Carnarimbó**



---

Show

### **BATUCADA NAGÔ** **“Carnaval da Bahia”**

O grupo apresenta clássicos do axé, samba-reggae e outros gêneros que embalam os Carnavais de Salvador. A batida contagiante dos tambores, unida às letras repletas de alegria e resistência, transporta a plateia para as ruas do Pelourinho e para os blocos icônicos da Bahia.

---

Karaokê

### **KARAOKÊRA KERIDA** **Com Coletivo Acuenda (SP).**

Resgata a essência da MPB (Música Popular Brega) com o objetivo de aproximar os espectadores e deixá-los à vontade para cantar suas músicas preferidas.

---

Oficina

### **BUMBA MEU BOIZINHO** **Com Andréia de Oliveira, artista e arte-educadora**

Muito popular no Maranhão, o boi é protagonista também em festas populares de outros estados do Brasil, especialmente no Norte e Nordeste do país. Independente da região ou folgado de sua preferência, venha confeccionar e brincar o boi com a gente.

---

Discotecagem

### **DJ ELLE H** **Projeto “Som de Preto”** **Produção: Coletivo Caixa Preta**

Nesta tarde de Fuzuê, a DJ Elle H, o performer Rofreedys e a MC Alikka pré-aquecem a pista com os diversos ritmos dos carnavais brasileiros. DJ Elle H (Londrina-PR) iniciou sua trajetória na discotecagem há 6 anos enquanto buscava encontrar mais mulheres no meio. Roofreedys (Presidente Prudente-SP) é profissional da dança e, ao longo da sua carreira, dividiu palco com diversos artistas brasileiros, incluindo MC Matheuzim, além de participar de videoclipes e programas de TV. MC Alikka (Marília-SP) é uma rapper e drag queen cujo alter ego ganhou vida com o lançamento de “Preta Drama”, sua primeira faixa autoral.

---

**Dia 1.**  
**Sábado,**  
**16h às 17h30.**

Área de Convivência.  
Grátis. **AL**  
Limitado à capacidade do espaço.

---

**Dias 2 e 3.**  
**Domingo e**  
**segunda,**  
**11h às 12h30.**

Bosque.  
Grátis. **AL**  
Limitado à capacidade do espaço.

---

**Dia 2.**  
**Domingo,**  
**14h30 às 17h.**

Quiosque.  
Grátis. **AL**  
Turmas a cada 30 minutos e entrega de senhas a partir das 14h. Vagas limitadas.

---

**Dia 2.**  
**Domingo,**  
**14h30 às 16h.**

Área de Convivência.  
Grátis. **AL**  
Limitado à capacidade do espaço.

---



Foto: Nilton Fukuda

## Cortejo Arrastão do Frevo

Cortejo

### **ARRASTÃO DO FREVO** **Com Núcleo Fervo**

Surgido em Pernambuco, o ritmo acelerado e a dança acrobática e pulsante fizeram o Frevo ganhar o Brasil e o mundo, sendo patrimônio cultural da humanidade. Esse cortejo é composto por uma pequena orquestra de sopros e percussão, dançarinas e dançarinos, cabeções e bonecos gigantes que retratam o carnaval de rua.

**Dia 2.**

**Domingo,**  
**15h e 17h.**

Bosque.  
Grátis. [AL](#)

Show

### **MARCHINHAS E SAMBAS-ENREDO**

Canções que resistem ao tempo na memória dos foliões embalam a tarde de domingo, colocando o público para cantar e dançar junto.

**Dia 2.**

**Domingo,**  
**16h às 17h30.**

Área de Convivência.  
Grátis. [AL](#)  
Limitado à capacidade do espaço.

Oficina

### **PEGA NO GANZÁ**

Com No Fio da Arte

O ganzá é um instrumento muito presente no samba, nas baterias de escola de samba, no choro e no pagode. Ele foi criado por povos africanos e indígenas para ser utilizado na música e em rituais. Venha confeccionar um ganzá e ditar seu próprio ritmo!

**Dia 3.**

**Segunda,**  
**14h30 às 17h.**

Quiosque.  
Grátis. [AL](#)  
Turmas a cada 30 minutos e entrega de senhas a partir das 14h. Vagas limitadas.

Discotecagem

**DJ JEFFI.SON**

**PROJETO “SOM DE PRETO”**

**Produção: Coletivo Caixa Preta**

Nesta tarde de Fuzuê, o DJ Jeffi.son, a performer Alikka e o MC Pedrinho pré-aquecem a pista com os diversos ritmos dos carnavais brasileiros.

DJ Jeffi.son (residente) iniciou trajetória na discotecagem em 2019, realizando as suas primeiras mixagens nas festas universitárias da Caixa Preta Produções como DJ residente. MC Alikka (Marília-SP) é uma rapper e drag queen cujo alter ego ganhou vida com o lançamento de “Preta Drama”, sua primeira faixa autoral, projeto que a destacou na cena local, onde colabora e produz diversos projetos musicais. Mc Pedrinho (Tarabai-SP) iniciou sua carreira como MC, cantor de rap e produtor cultural em 2017, tornando-se referência no movimento hip hop local.

**Dia 3.**  
**Segunda,**  
**14h30 às 16h.**

Área de  
Convivência.  
Grátis. **AL**  
Limitado à  
capacidade  
do espaço.

Cortejo

**CARNADRAG**

**Com Coletivo Acuenda (SP) e convidadas locais.**

A partir de uma pesquisa musical que mistura a atual sonoridade do Carnaval com clássicos incontestáveis, desde marchinhas aos sambas-enredos, o Coletivo Acuenda convida o público para celebrar a conexão entre a arte drag e a cultura carnavalesca brasileira.

**Dia 3.**  
**Segunda,**  
**15h e 17h.**  
Bosque.  
Grátis. **AL**



**Cortejo Carnadrag**

Show

### **CARNAVALIZANDO A EMEPEBÊ**

São músicos prudentinos, integrantes de diferentes grupos da cidade, unidos em uma formação especial para esse show. A banda apresenta canções dos Novos Baianos, Doces Bárbaros, Secos e Molhados, Mutantes, Raul Seixas, Tribalistas, entre outros artistas que, em diferentes épocas, tropicalizaram ou carnavalizaram o cenário da música popular brasileira.

**Dia 3.**

**Segunda,  
16h às 17h30.**

Área de  
Convivência.

Grátis. **AL**

Limitado à  
capacidade  
do espaço.

Vivência musical

### **CARNAVAL PARA BEBÊS:**

#### **VEM SAMBAR MAIS EU**

**Com Cia Baobá**

O coletivo traz brinquedos e brincadeiras, cantos e instrumentos oriundos do samba de roda que permitem o brincar de forma espontânea, valorizando as infâncias e transmitindo saberes tradicionais.

**Dia 4.**

**Terça,  
10h30 às 12h.**

Quintal.

Grátis.

Recomendado  
para crianças  
de 0 a 6 anos  
acompanhadas por  
seus responsáveis.



**Vivência musical** Carnaval para Bebês: Vem Sambar mais Eu

Oficina

**CHACOALHA O CHOCALHO****Com No Fio da Arte**

Os participantes confeccionam chocalhos de tampinhas de garrafas nesta atividade conduzida por Malu Santana, artesã há 20 anos, e Beto Madureira, atuante na musicalização infantil.

**Dia 4.****Terça,  
14h30 às 17h.**

Quiosque.  
Turmas a cada 30 minutos e entrega de senhas a partir das 14h. Vagas limitadas. Grátis. [AL](#)

Discotecagem

**DJ CAMISKA | DJ BADUH****Projeto “Som de Preto” | Produção:****Coletivo Caixa Preta**

Nesta tarde de Fuzuê, as DJs Camiska e Baduh, a performer Maré e a MC Lav pré-aquecem a pista com os diversos ritmos dos carnavais brasileiros. Camiska (Araçatuba-SP) é DJ e pesquisadora da música desde 2018, explorando uma vasta gama de gêneros que incluem música eletrônica mundial, brasileira e hip-hop. DJ Baduh (Araçatuba-SP) possui uma pesquisa mais recente, marcada de autenticidade e valorizando a diversidade sonora. Lav (Presidente Prudente-SP) é slammer premiada; atua em movimentos culturais como organizadora de batalhas de rima e MC, expandindo seu ritmo e poesia para trabalhos em estúdio e realizando pockets shows. Maré (Marília-SP) é performer, escritora, bailarina, atriz e pesquisadora de narrativas audiovisuais, integrou e colabora em diversos grupos de dança e teatro no interior do estado.

**Dia 4.****Terça,  
14h30 às 16h.**

Área de Convivência.  
Grátis. [AL](#)  
Limitado à capacidade do espaço.

**Discotecagem** DJ Camiska | DJ Baduh

Cortejo

### **MARACATU BAQUE CAIPIRA**

#### **Com Baque Caipira**

O grupo percussivo Baque Caipira de Piracicaba transforma o Carnaval em uma experiência única. A percussão ancestral se mistura a ritmos contemporâneos, criando uma festa que celebra a cultura popular e contagia a todos com sua energia.

**Dia 4.**

**Terça, 15h e 17h.**

Bosque.

Grátis. [AL](#)

Show

### **CARNAVAL DA VELHA FUBICA**

#### **Com Lili Flor & Paulo Pixu**

Trazem os frevos tocados ao som das guitarras, seguindo a trilha deixada pelo Trio Elétrico de Dodô e Osmar - dupla a quem é atribuída a invenção do trio elétrico e da guitarra baiana. No repertório, tem também canções populares e músicas infantis carnavalizadas.

**Dia 4.**

**Terça,  
16h às 17h30.**

Área de  
Convivência.

Limitado à  
capacidade  
do espaço.

Grátis. [AL](#)



**Show** Carnaval da Velha Fubica



# Direitos Humanos Para Todas as Pessoas

O projeto tem como objetivo fomentar reflexões sobre o aspecto formal dos direitos humanos e sua realização concreta na realidade social, discutindo os desafios de transformar a ampla gama de declarações, estatutos, convenções e leis em garantias efetivas da dignidade humana para todas as pessoas.

## MEIO AMBIENTE

---

Curso

### **PLANTANDO FLORESTA NA TERRA INDÍGENA VANUÍRE**

**Com Kitche-Rã Kaingang, Awa Djerowewedju  
e o agente de educação ambiental do Sesc**

Vivência de restauração florestal com os povos Kaingang e Guarani-Nhandeva, na Terra Indígena Vanuíre.

No primeiro dia, nos encontraremos no Sesc Thermas para uma atividade preparatória, com teoria e prática, abordando os princípios e a importância de reflorestamentos com espécies nativas da Mata Atlântica e Cerrado.

No segundo dia, vamos à Terra Indígena Vanuíre, em Arco-Íris (SP), para uma experiência prática e cultural, com plantio de mudas de espécies nativas em uma área degradada para proteção de uma nascente, contribuindo para a recuperação ambiental do local.

Além disso, faremos uma trilha ecológica e participaremos de uma roda de conversa para aprender sobre a rica cultura Kaingang e Guarani-Nhandeva, sua luta pela preservação do território e o projeto de criação do Museu Worikg.

**Dia 22.**

**Sábado,  
9h30 às 12h30.**

**Dia 23.**

**Domingo,  
6h às 17h.**

Grátis. **A16**

Inscrições a partir das 14h do dia 11/3, por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

CINEMA

---

Exibição

**VENCEDORAS**

**Dir.: Soleen Yusef**

**Alemanha | 2024 | 119 min.**

Mona fugiu da Síria com sua família curda e foi parar em uma escola primária em Berlim-Wedding. As coisas são difíceis por lá. Todas as integrantes do time de futebol de Mona jogam umas contra as outras. Mas só o trabalho em equipe faz o sonho funcionar.

**Dia 25.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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

Exibição

**SETE INVERNOS EM TEERÃ**

**Dir.: Steffi Niederzoll**

**Alemanha | 2023 | 99 min.**

Teerã, julho de 2007: Reyhaneh Jabbari, 19 anos, tem uma reunião de negócios com um novo cliente. Quando ele tenta estuprá-la, ela o esfaqueia em legítima defesa. Mais tarde naquele dia, ela é presa por assassinato. Seu julgamento resulta em uma sentença de pena de morte. Graças aos vídeos pessoais e secretamente gravados fornecidos pela família de Reyhaneh, seus testemunhos e as cartas escritas por Reyhaneh na prisão, o filme reconstitui o destino de uma mulher que se tornou um símbolo de resistência e dos direitos das mulheres, mesmo além das fronteiras do Irã.

**Dia 26.**

**Quarta, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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



Foto: Carmen Garcia

## Intervenção urbana Rua Correspondida

### SAÚDE

Intervenção urbana

#### **RUA CORRESPONDIDA**

**Com a psicanalista Camila Ribeiro e a artista visual Carmen Garcia**

Uma mesa montada no Calçadão com o objetivo de criar um espaço para a interação entre artistas do território, trabalhadores e a população em geral. A mesa servirá como um dispositivo de promoção de saúde mental na rua a partir da escrita, escuta, trocas de cartas, experiências e criações artísticas, como um ponto de diálogo que pretende borrar as fronteiras entre o espaço institucional e a rua.

**Dia 27.**

**Quinta, 9h às 12h.**

Praça 9 de Julho - Calçadão - Centro de Presidente Prudente.

Grátis. [AL](#)

Bate-papo

#### **A PSICANÁLISE, A ARTE E A SAÚDE MENTAL EM SITUAÇÕES SOCIAIS CRÍTICAS**

**Com a psicanalista Camila Ribeiro e a artista visual Carmen Garcia (Ruas CorreSPondidas)**

Inspirada nos projetos Amor CorreSPondido e Rua em Cores (SP), essa roda de conversa busca promover uma reflexão abrangente sobre o papel da escuta ativa e do acolhimento em territórios urbanos socialmente críticos, explorando a interação entre psicanálise, arte e a saúde mental como ferramentas de transformação social e integração comunitária.

**Dia 27.**

**Quinta, 16h**

Área de Convivência.

Grátis. [AL](#)



Foto: Tacisio Nobre

**Show** Forró do Cajuína

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

MPB

#### **THAISSA QUEIROZ**

A jovem cantora prudentina enaltece grandes intérpretes brasileiras como Marisa Monte, Maria Betânia, Gal Costa e Maria Rita, por meio da apresentação de canções que se tornaram clássicos da música popular nas vozes dessas artistas.

**Dia 8.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.  
Grátis. [AL](#)

Forró

#### **FORRÓ DO CAJUÍNA**

Tamiris Rosa e seu grupo apresentam repertório entoadado pelas rainhas do forró: Anastácia, Elba Ramalho, Amelinha, Marinês... promovendo uma viagem à cultura nordestina através da música.

**Dia 15.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.  
Grátis. [AL](#)

Pop

#### **JAZZING THE BEATLES**

A cantora carioca radicada em Araraquara (SP) Adriana Gennari interpreta clássicos de uma das maiores bandas de todos os tempos. No repertório, canções como Blackbird, Here Comes the Sun, The Fool on the Hill, entre muitas outras ganham novos arranjos, interpretações jazzísticas e uma sonoridade autêntica com experimentações em ritmos e formas.

**Dia 22.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.  
Grátis. [AL](#)

Música regional

### CHICO TEIXEIRA

O cantor e compositor leva aos palcos repertório composto por músicas autorais e clássicos da música brasileira de diversos sotaques. Canções como "Tristeza do Jeca", "Luar do Sertão", "Romaria" - que marcou a carreira de seu pai, Renato Teixeira -, entre outras que fazem parte do imaginário popular brasileiro.

**Dia 29.**

**Sábado, 16h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

## TEATRO

### PALCO TERRITÓRIO

Projeto que tem como objetivo a valorização e o fomento para produção em artes cênicas em Presidente Prudente e região.

Espectáculo

### MARIA DE QUEM?

**Com Pagu Cia de Teatro | 50 min.**

Quatro histórias, uma realidade? Maria Bonita, Dadá, Adília e Lídia são revividas através da Cia, que caminha pela linha do tempo, transbordando no hoje, porque as "moiras" contam, tecem e cortam. Entre cordéis e poesias, a dureza dos fatos, as verdadeiras histórias sendo reveladas e as cangaceiras como você nunca viu!

**Dia 13.**

**Quinta, 20h30.**

Área de Convivência.

Grátis. **A14**

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



**Espectáculo** Maria de Quem?

## Exposições

Intervenção artística

### **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.

**Terça a sexta,  
8h às 20h.**

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

Bosque.  
Grátis. **AL**

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. Em um exercício de provocação e reflexão, a artista cria um intercâmbio entre arte e tecnologia, estabelecendo conexões ao mesclar técnicas digitais de arte-colagem, e manuais, como o cortar, colar e entintar, além de intervenções em caneta, spray, stencil e linhas.

**Terça a sexta,  
8h às 20h.**

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

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



**Instalação** Parede Ocupada - Narrativas do Imaginário



**Instalação Gamela**

Foto: Maila Alves

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**



**Exibição** Tesouro

Foto: Reprodução

## Cinema

### **MOSTRA ALEMÃ DE CINEMA: ELAS DIRIGEM!**

Parceria entre o Consulado da Alemanha em São Paulo e o Sesc São Paulo, a Mostra apresenta 6 longas metragens contemporâneos dirigidos por cineastas mulheres.

Exibição

#### **OS ORDINÁRIOS**

**Dir.: Sophie Linnenbaum**

**Alemanha | 2022 | 124 min.**

Em uma sociedade repressiva de três classes, Paula, uma simples personagem coadjuvante, está prestes a enfrentar o teste mais importante de sua vida: ela precisa provar que merece ser uma protagonista.

**Dia 11.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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

---

Exibição

## **QUANDO AS COISAS VOLTARÃO A SER COMO NUNCA FORAM**

**Dir.: Sonja Heiss**

**Alemanha | 2022 | 116 min.**

Passar a infância e a adolescência numa ala psiquiátrica não é nada de extraordinário para Joachim, pois seu pai é o diretor da instituição. Com humor e emoção, o filme conta uma história clássica de crescimento num lugar especial onde o que é "normal" deve ser cada vez mais questionado.

**Dia 12.**

**Quarta, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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

---

Exibição

## **ELAHA**

**Dir.: Milena Aboyan**

**Alemanha | 2023 | 115 min.**

Pouco antes de seu casamento com Nasim, Elaha é confrontada com as expectativas dos que a rodeiam de que se case virgem. Ela então procura desesperadamente fingir sua virgindade para preservar a reputação da família. Longa de estreia da diretora, Elaha é uma história sobre a luta pela soberania do corpo feminino no campo de tensão entre tradições culturais.

**Dia 18.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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

---

Exibição

## **TESOURO**

**Dir.: Julia von Heinz**

**Alemanha | 2024 | 111 min.**

Anos 1990. Ruth, jornalista musical e seu pai, Edek, sobrevivente do Holocausto, viajam à Polônia, sua terra natal. O choque cultural é um exemplo de como o reencontro com a família e o passado pode ser um tesouro inesperado.

**Dia 19.**

**Quarta, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **A14**

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

Exibição

## VENCEDORAS

**Dir.: Soleen Yusef**

**Alemanha | 2024 | 119 min.**

Mona fugiu da Síria com sua família curda e foi parar em uma escola primária em Berlim. As coisas são difíceis por lá. Todas as integrantes do time de futebol de Mona jogam umas contra as outras. Mas só o trabalho em equipe faz o sonho funcionar.

**Dia 25.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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

Exibição

## SETE INVERNOS NO TEERÃ

**Dir.: Steffi Niederzoll**

**Alemanha | 2023 | 99 min.**

Teerã, julho de 2007: Reyhaneh Jabbari, 19 anos, tem uma reunião de negócios com um novo cliente. Quando ele tenta estuprá-la, ela o esfaqueia em legítima defesa. Mais tarde naquele dia, ela é presa por assassinato. Seu julgamento resulta em uma sentença de pena de morte. Graças aos vídeos pessoais e secretamente gravados fornecidos pela família de Reyhaneh, seus testemunhos e as cartas escritas por Reyhaneh na prisão, o filme reconstitui o destino de uma mulher que se tornou um símbolo de resistência e dos direitos das mulheres, mesmo além das fronteiras do Irã.

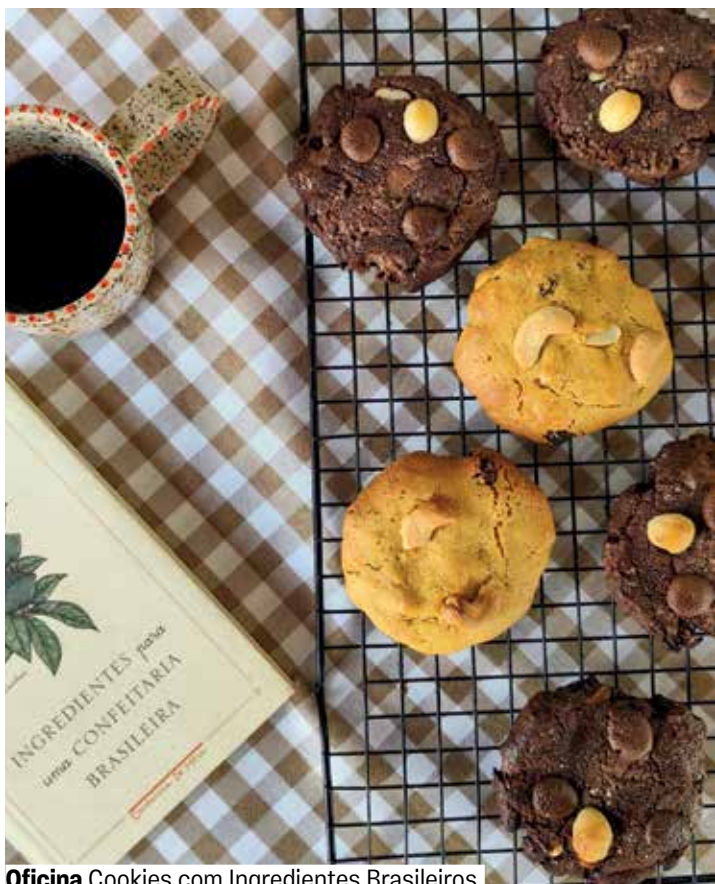
**Dia 26.**

**Quarta, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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



**Oficina** Cookies com Ingredientes Brasileiros

Foto: Julia Lazaretti

## Cursos, oficinas e encontros

### ALIMENTAÇÃO

Oficina

#### **COOKIES COM INGREDIENTES BRASILEIROS** **Com a cozinheira e confeitadeira Julia Lazaretti**

O universo dos cookies ganha um toque brasileiro e mais saudável, valorizando ingredientes da nossa biodiversidade. Aprenda a criar cookies deliciosos e nutritivos, explorando o potencial de ingredientes como cumaru, amburana e puxuri. Ao final, os participantes ainda levam para casa um livreto com receitas e um kit de especiarias nativas de diversos biomas do nosso território.

**Dia 15.**  
**Sábado,**  
**10h30 às 12h30.**  
Quiosque.  
Grátis. **A16**  
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.  
Vagas limitadas.

## MEIO AMBIENTE

**FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS**

O projeto 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.

Curso

**CONFECÇÃO E ARTE COM PAPÉIS RECICLADOS  
Com Arumã Brasil - Educação Ambiental**

Os participantes aprendem a fazer papel reciclado e a utilizá-lo (já seco) para produzir objetos artísticos e/ou funcionais. O papel pode ser transformado em diversos tipos de novos produtos, como marcadores de livros, cartões, papel semente e outros materiais.

**Dia 8. Sábado,  
10h às 11h30.**  
**Dia 9.**

**Domingo,  
11h às 12h30.**

Quiosque.  
Grátis. [AL](#)  
Inscrições por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Oficina

**HOTEL PARA INSETOS****Com Arumã Brasil - Educação Ambiental**

Descubra a importância de um "hotel" para insetos e como esses pequenos seres desempenham um papel vital no equilíbrio do ecossistema. Os participantes aprendem a construir hotéis para insetos utilizando materiais naturais e recicláveis, com texturas e formatos diversos, projetados para atrair joaninhas, borboletas e outros seres benéficos para saúde das plantas.

**Dia 8. Sábado,  
15h às 16h30.**

Quiosque.  
Grátis. [AL](#)  
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.



**Oficina** Hotel para Insetos



**Oficina** Estêncil Ecológico

Foto: Carol Daniele

Oficina

**ESTÊNCEL ECOLÓGICO****Com Arumã Brasil - Educação Ambiental**

Aprenda a produzir artes em estêncil, utilizando papel reciclado e tintas naturais. Cada participante pode desenvolver seus próprios modelos, explorando formas, imagens e contornos diversos. É uma oportunidade divertida de expressar a criatividade enquanto se trabalha com materiais sustentáveis.

**Dia 9.****Domingo,  
16h às 17h.**

Quiosque.

Grátis. [AL](#)

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

**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 15.****Sábado,  
9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis. [AL](#)

Curso

**PLANTANDO FLORESTA NA  
TERRA INDÍGENA VANUÍRE****Com Kitche-Rã Kaingang, Awa Djerowewedju e o agente de educação ambiental do Sesc***Sinopse na página 15.***Dia 22.****Sábado,  
9h30 às 12h30.****Dia 23.****Domingo, 6h às 17h.**Grátis. [A16](#)

Inscrições a partir das 14h do dia 11/3, por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento.



Foto: Estevão Salomão

**Vivência** Mãos à horta**VISITA MEDIADA AO BOSQUE****Com o 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 de visitas pelo e-mail: [agendamentos.prudente@sescsp.org.br](mailto:agendamentos.prudente@sescsp.org.br)  
Grátis. **AL**

Vivência

**MÃOS À HORTA****Com o agente de educação ambiental do Sesc**

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

**Dia 28.**  
**Sexta,**  
**10h às 12h.**  
Horta.  
Grátis. **AL**

**TECNOLOGIAS E ARTES**

---

Ateliê

**LABORATÓRIO TÊXTIL****Com o educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc e parceiros locais**

Ateliê livre de práticas têxteis, estéticas, artísticas e de processos criativos e ações coletivas que valorizem o fazer manual, os saberes ancestrais e a prática artística para a transformação social com autonomia. A cada mês, uma nova técnica será trabalhada. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar o projeto do dia ou desenvolver a sua própria ideia.

**Dias 12 e 26.****Quartas,  
14h30 às 16h.**Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.Grátis. **A14**Entrega de  
senhas no local.  
Participação  
limitada à  
capacidade  
do espaço.

Curso

**INTRODUÇÃO À ROBÓTICA****Com o educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc**

Incentiva atividades de construção e modelagem de protótipos de baixo custo, além de exercícios em plataformas digitais sobre programação e lógica. Em cada encontro, os participantes aprendem sobre um novo componente eletrônico a ser utilizado para incorporar partes de um robô.

**De 13/3 a 3/4.****Quintas,  
14h30 às 16h.**Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.Grátis. **A12**Inscrições a partir  
das 14h do dia 5/3,  
por meio do app  
Credencial Sesc  
SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)  
ou na Central de  
Relacionamento  
(mediante  
agendamento).

Oficina

**ARABESCOS DE PAPELÃO****Com o educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc**

O arabesco é um ornamento, como o nome sugere, de origem árabe e que se caracteriza pelo entrecruzamento de linhas, ramagens e flores, muito presente nos cobogós, elementos vazados popularmente utilizados na arquitetura. Aprenda a reproduzir esses elementos utilizando rolos de papelão como matéria-prima.

**Dia 15.****Sábado,  
10h30 às 12h.**Espaço de  
Tecnologias e Artes.  
Grátis. **A10**Inscrições a partir  
das 14h do dia 5/3,  
por meio do app  
Credencial Sesc  
SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)  
ou na Central de  
Relacionamento  
(mediante  
agendamento).

---

Oficina

### **SAPO MUSICAL: CONFEÇÃO DE INSTRUMENTOS SONOROS**

**Com a educadora social Karina Cordeiro e a arte-educadora e artesã Renata Abdla**

Os participantes constroem um instrumento sonoro percussivo utilizando materiais alternativos, como tampinhas de garrafa pet. *Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis.*

---

Oficina

### **CHAVEIROS DE MADEIRA**

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

Conheça algumas ferramentas manuais e elétricas, seus usos básicos e aprenda a empregá-las na confecção de chaveiros de madeira de reaproveitamento.

---

Oficina

### **PAPIETAGEM: CONFEÇÃO DE BONECOS**

**Com a educadora social Karina Cordeiro e a arte-educadora e artesã Renata Abdla**

A papietagem é uma técnica de modelagem com papel, muito utilizada na criação de figuras decorativas e brinquedos. Os participantes aprendem a trabalhar com materiais recicláveis, estimulando a criatividade e a conscientização ambiental. *Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis.*

---

**Dia 15.**

**Sábado, 14h30 às 16h.**

**Dia 16.**

**Domingo, 16h às 17h30.**

Bosque.

Grátis. **A10**

Entrega de senhas no local. Vagas limitadas.

---

**Dia 29.**

**Sábado, 10h30 às 12h.**

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis. **A10**

Inscrições a partir das 14h do dia 5/3, por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

---

**Dia 29.**

**Sábado, 14h30 às 16h.**

**Dia 30.**

**Domingo, 16h às 17h30.**

Bosque.

Grátis. **A10**

Entrega de senhas no local. Vagas limitadas.



Ateliê Laboratório de Artes Visuais

Foto: Maíla Alves

Ateliê

## LABORATÓRIO DE ARTES VISUAIS TÉCNICA DO MÊS: COLAGEM

Com a artista visual Lizis

Exploração de diferentes técnicas nos campos das artes visuais tais como desenho, pintura, lambe, gravuras, estêncil, colagem, graffiti, lettering, entre outras. A cada mês, uma nova técnica será trabalhada. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar o projeto do dia ou desenvolver a sua própria ideia. O espaço sempre terá mediação de um profissional da área proposta.

De 3 a 24/4.

Quintas.

17h às 19h.

Espaço de  
Tecnologias  
de Artes

Grátis. **A16**

Entrega de senhas  
no local.

Vagas limitadas.

Curso

## INTRODUÇÃO AO FIGURINO TEATRAL

Com a arquiteta, cenógrafa e  
figurinista Nathália Campos

O figurino pode ser entendido como o traje cênico, ou mesmo o conjunto da indumentária e acessórios, criado ou produzido pelo figurinista e utilizado pelo artista para compor a estética da cena em expressões artísticas como teatro, cinema, televisão, ópera e dança. Neste curso, articulado em três encontros, aborda-se a importância da pesquisa histórica para o processo criativo de concepção de figurino, tendo como ponto de partida a caatinga, inspiração estética do espetáculo "Maria de Quem?", da Pagu Cia de Teatro.

De 15 a 17/4.

Terça a quinta.

18h30 às 21h30.

Quiosque.

Grátis. **A16**

Inscrições a partir das 14h do dia 18/3, por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).



Foto: Maila Alves

Recreação esportiva orientada Basquete

## Esporte e Atividade física

Recreação esportiva orientada

### **BASQUETE**

Com o instituto Edespp.

**De 1 a 30.**

**Sábados e domingos,  
9h às 12h.**

**Dias 3 e 4.**

**Segunda e terça,  
9h às 12h.**

Quadra Esportiva.  
Grátis. **A12**

Recreação esportiva orientada

### **BEACH TENNIS**

Com o educador Murilo Cruz.

**De 1 a 30.**

**Sábados e domingos,  
9h às 12h.**

**Dias 3 e 4.**

**Segunda e terça,  
9h às 12h.**

Quadra de Areia.  
Grátis. **A12**

Recreação esportiva orientada

### **VÔLEI DE AREIA**

Com a educadora Fernanda Silva.

**De 1 a 30.**

**Sábados e domingos,  
15h às 17h30.**

Quadra de Areia.  
Grátis. **A12**

Recreação esportiva orientada

### **FUTSAL**

Com o educador Geraldo Barbosa.

**De 1 a 30.**

**Sábados e domingos,  
15h às 17h30.**

**Dias 3 e 4.**

**Segunda e terça,  
15h às 17h30.**

Quadra Esportiva.  
Grátis. **A12**



---

Aula aberta

## YOGA

Com a instrutora Edna Branco

De 2 a 30.  
Domingos,  
10h às 11h.

Quintal.

Grátis. **A12**

Limitado à  
capacidade  
do espaço.

---

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.

---

A partir do dia 6.  
Terças e quintas,  
10h às 11h.

Bosque.

Grátis. **A12**

---

Vivência

## VEM BRINCAR!

Com a professora Eliane Disaró.

Elementos fundamentais da cultura popular, as brincadeiras são ótimas ferramentas para o desenvolvimento das crianças, tanto individualmente quanto coletivamente. Venha participar de um divertido circuito de brincadeiras de rua e jogos populares.

---

De 8 a 30.  
Sábados e  
domingos,  
9h30 às 11h30.

Bosque.

Grátis. **AL**

---

Aula aberta

## DANÇAS CIRCULARES

Com a educadora de atividades  
físico-esportivas do Sesc

A prática oportuniza o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons. Desperta a consciência corporal e espacial, incentivando a cooperação entre as pessoas.

---

Dia 15.  
Sábado,  
10h às 11h.

Bosque.

Grátis. **A12**



Foto: Maíla Alves

## Esporte Jovem Basquete Feminino

### 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			9h às 10h (1 turma por dia)

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)



Espetáculo A Arca de Noé

Foto: Mari Menda

## Crianças

Espetáculo circense

### **A ARCA DE NOÉ**

**Com a Cia de Teatro Diversão e Arte | 60 min.**

Por meio da fusão da linguagem de cordel, circo, humor, poesia e música, o espetáculo objetiva dar vida aos personagens de Vinícius de Moraes, resgatando a obra do poeta dedicada ao público infantil.

**Dia 9.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Espetáculo teatral

### **MAMULENGO, A HISTÓRIA DO FORRÓ**

**Com Cia Manopla | 40 min.**

O espetáculo conta a história de amor de Seu Oliveira e Julieta, e traz em sua narrativa a origem do forró vindo para São Paulo. Ao abordar temas como a dança, arte, culinária, linguajar e vestimentas, o objetivo da obra é fomentar e disseminar a cultura nordestina, preservando a nossa cultura popular, reconhecendo a sua contribuição e importância para a sociedade.

**Dia 16.**

**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

**Espectáculo** De quem é esse Chorinho? A história e as estórias do Choro

Espectáculo músico-teatral  
**DE QUEM É ESSE CHORINHO? - A HISTÓRIA E AS ESTÓRIAS DO CHORO**  
 Com Casa do Ritmo | 60 min.

Dois amigos que moram no mesmo bairro, um dia jogando bolinha de gude na rua, ouvem um som diferente vindo da pracinha na rua de cima... Um som diferente. Seria um miado de gato? Seria a buzina do vendedor de algodão doce? Que mistério é esse? Afinal, "De quem é esse chorinho?".

**Dia 23.**  
**Domingo, 15h.**  
 Área de Convivência.  
 Grátis. [AL](#)

espectáculo teatral  
**O PEQUERRUCHO PRÍNCIPE**  
 Com o Grupo Lugar de Ser Qualquer | 50 min.

Ele viaja pelo universo visitando muitos planetas habitados por pessoas grandes que gostam de números, praticidade e de mandar. Nestes planetas, não há tempo para admirar rosas e estrelas, fazer amigos e desenhar uma jiboia digerindo um elefante. Na Terra, o Pequerrucho Príncipe encontra a aviadora Amelia Earhart e com suas indagações a faz perceber que o universo das pessoas grandes é muito pequeno, e devemos sempre ampliar o olhar pelo poder da imaginação.

**Dia 30.**  
**Domingo, 15h.**  
 Área de Convivência.  
 Grátis. [AL](#)



**Curso** Dança

Foto: Maíla Alves

## Pessoas Idosas

Curso

### **DANÇA**

**Com os professores de dança Chico Luz e Gisela Mesquita.**

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. 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.*

**De 12/3 a 30/7. Quartas e sextas (exceto feriados), 14h30 às 16h.**

Quintal  
Grátis.

A partir de 55 anos.  
Inscrições na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Curso

### **BEABÁ DO CELULAR - MÓDULO BÁSICO**

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

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

**Até dia 25.**

**Terças (exceto feriados), 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, você pode sanar suas dúvidas sobre o uso do seu aparelho, seja em relação aos aplicativos, configurações ou internet.

**De 11/3 a 1/4. Terças (exceto feriados), 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.

Aula aberta

### **ALONGUE-SE**

#### **Com a equipe de fisioterapia do Sesc**

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia no alívio das tensões musculares, na melhora da postura corporal e na prevenção de lesões. Venha aprender técnicas corretas para seu alongamento no dia a dia.

**Dia 8.**

**Sábado,**

**10h às 11h.**

Área de Convivência.

Grátis. **A16**

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

3

**Fuzuê**

15h - *Cortejo* - Carnadrag

16h - *Show* Carnavalizando a Emepebê



4

**Fuzuê**

15h - *Cortejo* - Maracatu Baque Caipira

16h - *Show* - Carnaval da Velha Fubica

5

**Unidade fechada**

6

11

**Mostra Alemã de Cinema:**

**Elas Dirigem**  
20h - *Exibição* - Os Ordinários

12

**Mostra Alemã de Cinema: Elas Dirigem**

20h - *Exibição* - Quando as Coisas Voltarão a ser como Nunca Foram

13

**Palco Território**

20h30 - *Espectáculo de Teatro* - Maria de Quem?



18

**Mostra Alemã de Cinema:**

**Elas Dirigem**  
20h - *Exibição* - Elaha

19

**Mostra Alemã de Cinema:**

**Elas Dirigem**  
20h - *Exibição* - Tesouro

20

**Espaço de Tecnologias e Artes**

14h30 - *Curso* - Introdução à Robótica

25

**Mostra Alemã de Cinema:**

20h - *Exibição* - Vencedoras

26

**Mostra Alemã de Cinema:**

20h - *Exibição* - Sete invernos no Teerã

27

**Direitos Humanos Para Todas as Pessoas**

16h - *Bate-papo* - A Psicanálise, a Arte e a Saúde Mental em Situações Sociais Críticas

**SEXTA****SÁBADO****DOMINGO****1**

**Fuzuê**  
**14h30** - Oficina -  
 Bonequinhos  
 de Olinda

**16h** - Show -  
 Batucada Nagô

**2**

**Fuzuê**  
**11h** - Karaokê  
 Karaokêra Kerida

**16h** - Show  
 Marchinhas e  
 sambas-enredo

**7****8**

**Saúde**  
**10h** - Aula aberta  
 Alongue-se

**Música**  
**16h** - Show MPB -  
 Thaissa Queiroz

**9**

**Crianças**  
**15h** - Espetáculo  
 Circense -  
 A Arca de Noé

**14**

**Pessoas Idosas**  
**14h30** - Curso -  
 Dança

**15**

**Florestar**  
**9h30** - Feira  
 de Pequenos  
 Produtores

**Música**  
**16h** - Show Forró -  
 Forró do Cajúina

**16**

**Crianças**  
**15h** - Espetáculo  
 teatral -  
 Mamulengo, a  
 História do Forró

**21**

**Pessoas Idosas**  
**14h30** - Curso -  
 Dança

**22**

**Direitos Humanos**  
**Para Todas**  
**as Pessoas**  
**9h30** - Curso -  
 Plantando Floresta  
 na Terra Indígena  
 Vanuíre

**23**

**Crianças**  
**15h** - Espetáculo  
 músico teatral -  
 De quem é esse  
 Chorinho? -  
 A história e as  
 estórias do Choro

**28**

**Pessoas Idosas**  
**14h30** - Curso -  
 Dança

**29**

**Música**  
**16h** - Show Música  
 Regional - Chico  
 Teixeira

**30**

**Crianças**  
**15h** - Espetáculo  
 teatral -  
 O Pequerrucho  
 Príncipe



## 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 [ssectv.org.br/agorantv](http://ssectv.org.br/agorantv)

## Edições Sesc

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

[sescsp.org.br/edicoes](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 41 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 78 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

### 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  
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.

### Exame dermatológico

Horários até 30/3\*:

Terça a quinta, 8h15 às 11h30  
e 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados,  
9h15 às 12h30 e 13h15 às 16h30.

*\*Horários sujeitos a alterações.*

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 17h30.

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




DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

## **SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE**

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

 @/sescthermas

 /sescthermasprudente

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