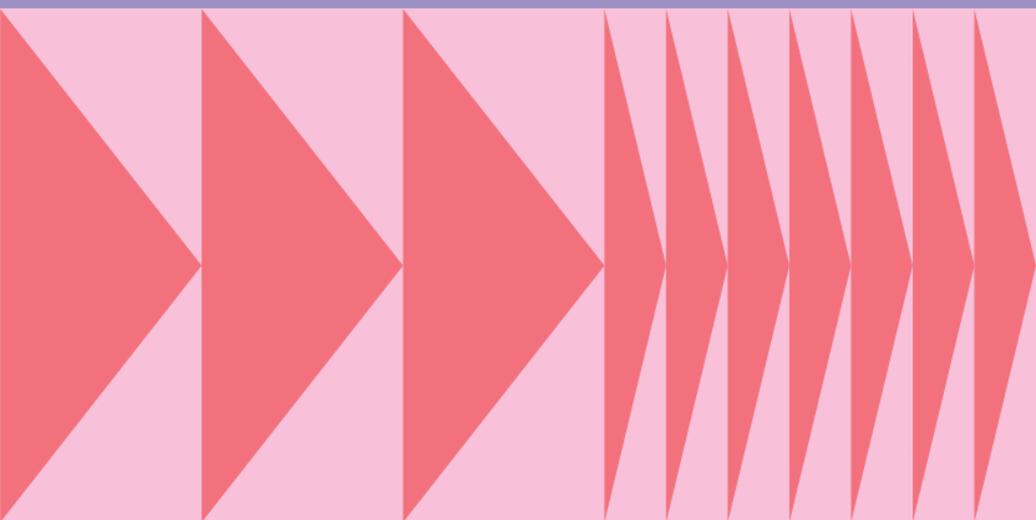


# Setembro 2023

**Sesc São Carlos**

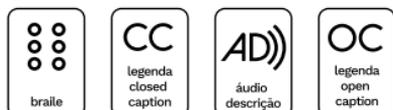
**Guia de Programação**





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual.

## 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.

## Preços

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

## 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

## Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h30. Unidade aberta, 9h30 às 18h30, dia 7 (feriado).



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

4	<b>Música</b>
5	<b>Teatro</b>
6	<b>Dança</b>
6	<b>Circo</b>
7	<b>Cinema</b>
8	<b>Artes Visuais</b>
9	<b>Tecnologias e Artes</b>
9	<b>Alimentação</b>
10	<b>Semana Move</b>
15	<b>Esporte e Atividade Física</b>
23	<b>Crianças</b>
24	<b>Jovens</b>
25	<b>Pessoas Idosas</b>
25	<b>Turismo Social</b>
26	<b>Agenda de Destaques</b>

## Editorial

Em março de 2020 as unidades do Sesc fecharam suas portas em decorrência da pandemia do Coronavírus. Nossas atividades, exceto o atendimento nas clínicas odontológicas e a arrecadação de alimentos com o Mesa Brasil, foram adaptadas e migradas para o ambiente digital por quase 2 anos.

Mesmo com o retorno gradativo das atividades presenciais a partir de outubro de 2021, e seguindo os protocolos sanitários, a divulgação das atividades continuou no formato digital, por meio de nossas redes sociais, portal e app Credencial Sesc SP.

Desde essa volta ao presencial, clientes nos perguntam pelo antigo caderno de programação e, neste mês de setembro de 2023, o Sesc retorna com a divulgação de suas atividades num guia impresso para as unidades do interior, litoral e grande São Paulo.

Para acompanhar nossa programação, continue acessando nossas redes sociais, portal, app, entre outras formas de divulgação, ampliadas agora com o novo guia impresso.



Ah, setembro não será marcado apenas pela volta do guia. Teremos muitas atividades ao longo do mês. Shows musicais, espetáculos de teatro adulto e infantis, exposições de cinema, oficinas e outras atividades fazem parte da programação.

Como destaque temos a Semana Move, que acontece anualmente em diversos países da América Latina e Europa, incentivando a prática de esporte para uma vida saudável.

Neste contexto, mulheres e pessoas com mobilidade reduzida, além de serem protagonistas das atividades, serão incentivadas e desafiadas à prática de modalidades que usualmente acontecem ao ar livre. Prepare-se!

Acompanhe nossa programação de forma impressa ou online. Aproveite os espaços, serviços e tudo mais que o Sesc oferece.





Foto: Flávia Baxhix

**Show** Tropicadélia

## Música

### **SONS DA TARDE**

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

Show

### **TROPICADELIA MPB**

Um passeio pela essência da música brasileira desde a Tropicália até hoje, passando por Tim Maia, Chico Buarque, Elis Regina e Caetano e Gil.

**Dia 3/9.**

**Domingo, 16h**

Convivência externa. Grátis. **AL**

Show

### **MORGANA KURMANN E CLEBER SHIMU Vintage Pop**

Versões com influências do blues, rockabilly, r&b, bluegrass, funk e soul, de Amy Winehouse, Janis Joplin, The Beatles, Oasis, Madonna, U2 e mais.

**Dia 10/9.**

**Domingo, 16h**

Convivência externa. Grátis. **AL**

Show

### **FORRÓ DA MORADA Forró**

Interpretações e músicas autorais que passam por várias vertentes da cultura popular: forró, baião, arrasta-pé, samba de coco, frevo e outras.

**Dia 17/9.**

**Domingo, 16h**

Convivência externa. Grátis. **AL**



Foto: Lu Oficina

**Espetáculo** Balé Anacrônico da Solidão

Show

**FERNANDA MARX****Samba**

Em homenagem a cantora Alcione, a artista traz suas canções e versões.

**Dia 24/9.****Domingo, 16h**Convivência externa. Grátis. **AL****MENU MUSICAL**

Na última sexta-feira do mês, o Sesc São Carlos traz uma combinação entre boa música, em formato intimista, e um cardápio exclusivo para este dia.

Show

**MURILO ROMANO****Sozinho com os Beatles**

Clássicos do quarteto de Liverpool rearranjados de maneira singular e executadas com seu violão.

**Dia 29/9.****Sexta, 20h**Convivência externa. Grátis. **AL****Teatro**

Espetáculo

**BALÉ ANACRÔNICO DA SOLIDÃO****Com Coletivo Artístico Balanço de Corda**

Partindo de entrevistas, relatos e memórias de pessoas que durante uma pane de dimensão mundial precisam se isolar em suas casas.

O elenco é formado por quatro atores, sendo dois deles também intérpretes de Libras.

Bate-papo com artistas, após o espetáculo.

**Dia 20/9.****Quarta, 20h.**

Teatro

● R\$ 10,00

■ R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

Duração: 60 min

Espetáculo acessível para surdos. **14**



Foto: Nirely Araujo

**Apresentação** Futebol das palhaças

## Dança

Espetáculo

### RISO

**Com Key Zetta e Cia**

Cinco pessoas habitam e povoam o espaço construindo percursos e cruzamentos, criando situações em que risos e movimentos constroem uma dramaturgia única. O transbordamento do riso no corpo ou do corpo em riso.

**Dia 6/9.**

**Quarta, 20h.**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

## Circo

Apresentação

### FUTEBOL DAS PALHAÇAS

**Com Cia. Asfalto de Poesia**

Intervenção lúdica com temática esportiva que diverte e faz refletir sobre ser mulher através de jogos e brincadeiras para todas as pessoas.

**Dia 16/9.**

**Sábado, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

## Cinema e Vídeo

Exibição

### APENAS O VENTO

Hungria, 2012. Cor. Dir.: Benedek Fliegauf.

Drama. 86 min.

Notícias sobre assassinatos de famílias ciganas se espalham numa aldeia Húngara. Mari luta para manter sua rotina enquanto Rió tem outras preocupações.

**Dia 1/9.**

**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

16

Exibição

### RIFLE

Brasil, 2017. Cor. Dir.: Davi Pretto. Drama. 88 min.

Um jovem, defende sua família e a propriedade onde vivem, contra um rico proprietário que pretende comprá-la. Passa então, a carregar sempre um rifle.

**Dia 8/9.**

**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

Exibição

### O CONTO DAS TRÊS IRMÃS

Turquia, 2019. Cor. Dir.: Emin Alper. Drama. 108 min.

Três garotas de um vilarejo são enviadas para trabalhar com famílias ricas. Enquanto se confrontam com rejeições, sonham com um futuro longe de casa.

**Dia 15/9.**

**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

Exibição

### E AGORA AONDE VAMOS?

Fra, 2012. Cor. Dir.: Nadine Labaki. Drama. 102 min.

Numa pequena e isolada comunidade, dividida religiosamente, porém em paz, as mulheres se unem para evitar conflitos entre os homens, mantendo-os ocupados.

**Dia 22/9.**

**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

Exibição

### JULIETTI: UMA VIDA NAS MONTANHAS

Brasil, 2019. Cor. Dir.: Wiland Pinsdorf.

Documentário. 25 min.

A jornada emocionante de um casal, que após um grande revés, busca a essência da vida e do amor escalando montanhas.

**Dia 29/9.**

**Sexta, 19h30**

Teatro

Grátis. Ingresso uma hora antes, na Loja Sesc. 1



Colagem digital: Moara de Mairi

**Intervenção** Mirasawá em São Carlos

## Artes Visuais

Intervenção

### **MIRASAWÁ EM SÃO CARLOS**

**Por Moara Tupinambá**

Um mural em lambe-lambe a partir da série Mirasawá, povo em nheengatu, com fotomontagens de retratos de indígenas de diversos cantos do Brasil.

**Visitação: terça a sexta, 13h às 22h. Sábado, domingo e feriado, 9h30 às 18h30.**

Quadra de Tênis. Grátis.

Curso

### **PROCESSOS CRIATIVOS A PARTIR DA FOTOMONTAGEM/COLAGEM**

**Com Moara Tupinambá**

Como a colagem pode provocar a conexão com sua memória, história e ancestralidade?

Um ciclo de 4 encontros com o objetivo de apresentar os processos criativos da artista Moara Tupinambá, suas inspirações, pesquisa e a importância da técnica da colagem para a construção de sua poética na série "Mirasawá".

**De 2 a 23/9.**

**Sábados, 14h às 18h.**

Sala multiuso. Grátis. Inscrições on-line e na Central de atendimento até 2/9.

A partir de 14 anos.

Ateliê

### **ATELIÊ COM MOARA TUPINAMBÁ**

Um encontro para produção de colagens a partir do processo criativo da artista responsável pela obra "Mirasawá em São Carlos".

**Dias 8 e 15/9.**

**Sextas, 16h às 19h.**

Arena. Grátis. A partir de 12 anos.

## Tecnologias e Artes

Oficina

### **ARDUÍNO: PRIMEIROS PASSOS**

As placas arduíno são capazes de ler entradas - luz em um sensor, em um botão ou uma mensagem no Twitter - e transformá-las em uma saída - ativando um motor, ligando um led, publicando algo online.

**De 13 a 27/9.**

**Quartas, 18h30 às 20h.**

Sala multiuso.

Grátis. Inscrições on-line de 5 a 13/9.

A partir de 10 anos.

Oficina

### **INTRODUÇÃO AO MICRO:BIT**

Um computador de bolso que mostra como o software e o hardware funcionam juntos. Possui um display de luz led, botões, sensores e muitos recursos de entrada/saída que permitem que ele interaja com você e seu mundo.

**De 15 a 29/9.**

**Sextas, 18h30 às 20h.**

Sala multiuso.

Grátis. Inscrições on-line de 5 a 13/9.

A partir de 10 anos.

## Alimentação

Palestra

### **COMER CONSCIENTE**

**Com Jane Glebia, nutricionista**

Bate-papo sobre a importância de uma alimentação prazerosa, prática, saudável e consciente, sem interferência de modismos, valorizando o padrão alimentar brasileiro.

**Dia 8/9. Sexta, 19h30.**

Galpão. Grátis.

Senha 30 min antes na Loja Sesc.

A partir de 12 anos.

Oficina

### **DIVERSIDADE ALIMENTAR: COZINHANDO COM MILHO E MANDIOCA**

**Com Jane Glebia, nutricionista**

Preparações à base de milho e mandioca, sem glúten e valorizando a cultura, saberes e fazeres dos nossos povos originários.

**Dia 9/9. Sábado, 10h às 11h30**

Galpão. Grátis.

Senha 30 min.

antes na Loja Sesc.

A partir de 12 anos

# SEMANA MOVE

A Semana Move é uma campanha anual que acontece em diversos países da América Latina e Europa, visando mostrar a importância das atividades físicas para uma vida saudável.

Este é o momento da descoberta do prazer na prática regular de esportes e atividades físicas, com uma programação diversificada. São diversas atividades abertas e gratuitas, para que as pessoas encontrem a modalidade que cabe em sua rotina.



Vivência Boulder

Foto: divulgação

## MOVE ÁGUA

### MARATONA AQUÁTICA

Incentivo à prática da natação, integração e competição saudável, reforçando a importância das atividades físicas regulares para uma vida saudável e equilibrada.

A prova será realizada por equipes de 3 pessoas e cada bateria terá a duração de 1 hora.

Consulte regulamento em [sescsp.org.br/saocarlos](http://sescsp.org.br/saocarlos)

**Dia 24/9. Domingo, a partir das 8h.**

Piscina aquecida. Grátis. Inscrições de 22/8 a 10/9 (Credencial Plena) e a partir de 12/9 (demais categorias). A partir de 12 anos.

## MOVE ESPORTE

### SOBRE MULHERES E MONTANHAS

Ambientação com fotos que objetiva ampliar o conhecimento e reconhecimento das diversas atividades ao ar livre em que as mulheres estão inseridas. O acervo conta com fotos ao redor do mundo, mas em especial no Brasil, de atividades como escalada em rocha, escalada em gelo, trail run, mountain bike, expedições, trilhas, canionismo, canoagem, entre outras.

**De 23/9 a 1/10.**

Foyer do teatro. Grátis. Parceria com CUME (Centro Universitário de Montanhismo e Excursionismo) e DEFMH - UFSCar (Departamento Educação Física e Motricidade Humana).

### BOULDER

Parede de escalada com 7 metros de altura para vivência com travessias marcadas, possibilitando uma experiência desafiadora e segura para todas as idades.

**De 23/9 a 1/10.**

**Sábados e domingos, 10h às 18h. Terça a sexta, 13h30 às 21h30.**

Convivência interna. Grátis. Inscrições no local.



Foto: Divulgação

## Bate-papo Sobre Mulheres e Montanhas

Bate-papo

### **SOBRE MULHERES E MONTANHAS**

**Com as atletas Branca Franco, Juliana Tozzi e Thaís Cavichioli**

Encontro com mulheres que vivem o esporte ao ar livre, com o objetivo de inspirar pessoas a ocupar os espaços externos, fomentando as atividades na montanha e em ambientes naturais.

Além do bate-papo, teremos a exibição do documentário "Julietti: uma vida nas montanhas", com a presença de Juliana Tozzi, primeira montanhista cadeirante no Brasil e inspiração para a "Julietti" (cadeira de trilha desenvolvida especificamente para pessoas com mobilidade reduzida).

**Dia 29/9. Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis. Retirada de ingresso uma hora antes, na loja Sesc. Parceria com CUME (Centro Universitário de Montanhismo e Excursionismo) e DEFMH - UFSCar (Departamento Educação Física e Motricidade Humana).

Trilha no cerrado

### **SOBRE MULHERES E MONTANHAS**

**Com Juliana Tozzi, do projeto Montanha para todos**

Trilha nível iniciante, com percurso de 3km, na área de preservação do Cerrado da UFSCar, com a finalidade de incentivar pessoas a percorrerem trilhas em ambientes naturais.

Participantes com deficiências físicas poderão fazer uso das "Juliettis", cadeiras de trilhas desenvolvidas especificamente para pessoas com mobilidade reduzida.

**Dia 30/9. Sábado, 9h e 11h.**

Grátis. Inscrições on-line e na Central de atendimento de 12 a 25/9.

♿ Acessível. Parceria com CUME e DEFMH. Apoio UFSCar - SGAS e DeAEA e Secretaria da Pessoa com Deficiência e Mobilidade Reduzida.

---

**MOVE CRIANÇA**

---

**GINÁSTICA ARTÍSTICA COM APARELHOS**  
**Com Fernando Oliveira**

Vivência em ginástica solo e nos aparelhos airtrack, trampolim e plinto, com o objetivo e apresentar a modalidade de forma lúdica e segura em um circuito com aparelhos para movimentos como correr, saltar, girar, se equilibrar de maneira divertida, por meio das ginásticas artística e acrobática.

**De 26/9 a 1/10.**

**Terça a sexta,**  
**18h30 às 20h30.**

**Sábado e domingo,**  
**10h às 12h e 14h**  
**às 18h.**

Ginásio. Grátis.

Inscrições no local.

---

**MOVE ACADEMIA**

---

**PILATES DE SOLO**

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

**Dias 26 e 28/9.**

**Terça e Quinta,**  
**16h às 17h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**CORE, CONTROLE E COORDENAÇÃO**

Exercícios que estabilizam e movimentam o quadril e a coluna, utilizados para fortalecer a musculatura. É indicado para quem passa muito tempo sentado ou sente dores na coluna. Os alongamentos melhoram a flexibilidade, eliminam dores no corpo, relaxam, aliviam o stress e renovam as energias.

**Dias 27 e 29/9.**

**Quarta e sexta,**  
**16h às 17h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**RITMOS**

Aula de dança com ritmos variados, brasileiros e internacionais, elaboradas para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico. Valorizam a participação, a vivência na dança e a socialização.

**De 26 a 29/9.**

**Terça a sexta, 18h**  
**às 19h30.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**PERCUSSÃO NO BIOBALL**

Percussão realizada com bolas de ginástica, onde o participante se exercita criando ritmos e movimentos coordenados.

---

**Dias 26 e 28/9.****Terça e quinta,  
19h30 às 20h30.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO**

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

---

**Dias 27 e 29/9.****Quarta e sexta,  
19h30 às 20h30.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**MOVE ZEN**

---

**MOVIMENTO CONSCIENTE**

Aula que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração.

Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

---

**Dias 23 e 30/9.****Sábados, 10h  
às 11h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

---

**YOGA E ATENÇÃO PLENA**

Concentrar completamente no presente, permitindo maior percepção dos nossos pensamentos, sentimentos e controle de nossas ações. O yoga, por meio dos pranayamas (exercícios respiratórios), meditação e a prática dos ásanas (posturas), pode auxiliar no desenvolvimento de nossa atenção, promovendo um estado de tranquilidade interna, reintegrando o corpo com a mente.

---

**Dia 24/9. Domingo,  
9h30 às 10h30.**

Galpão. Grátis.

Retirada de senha

no local, 30

minutos antes.

A partir de 12 anos.

---

**YOGA: OS CINCO RITOS TIBETANOS**

Exercícios milenares conhecidos como “Fonte da Juventude”, pois trazem benefícios para a saúde do corpo e da mente. Realizados de forma dinâmica e em sincronia com a respiração, podem ser praticados diariamente. Entre os benefícios da prática dos ritos inclui-se: aumento dos níveis de energia, redução da ansiedade, melhora da postura e da respiração, reequilíbrio dos chackras e glândulas, maior vitalidade.

---

**Dia 1/10. Domingo,  
9h30 às 10h30.**

Galpão. Grátis.

Retirada de senha

no local, 30

minutos antes.

A partir de 12 anos.

# Esporte e Atividade Física

## FUTEBOL DE MULHERES

Recreação de futebol que visa incentivar a prática regular da modalidade para mulheres e estimular a integração entre as participantes. A formação das equipes é realizada no local e o material é fornecido pelo Sesc.

**De 2 a 30/9.**

**Sábados, 14h às 16h.**

Ginásio. Grátis.  
Inscrições no local.

## ALONGAMENTO

Aula para aumentar os níveis de flexibilidade e relaxamento muscular e, com isso, diminuir os riscos de lesões, melhorar a postura e a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

**De 2 a 16/9.**

**Sábados, 10h.**

Convivência interna.  
Grátis. Retirada de senha no local, 30 minutos antes.  
A partir de 12 anos.

## TREINO ABERTO - MARATONA AQUÁTICA

Treino com objetivo da melhora do condicionamento físico, desenvolvimento de resistência e aperfeiçoamento do nado.

**De 2 a 16/9.**

**Sábados, 10h às 11h30.**

Piscina aquecida.  
Grátis. Inscrições no local. A partir de 12 anos.

## PERDENDO O MEDO DA ÁGUA

A atividade tem como objetivo criar um ambiente seguro, onde os participantes possam se familiarizar com a água e desenvolver confiança em suas habilidades aquáticas.

**Dias 3 e 10/9.**

**Domingos, 10h às 11h.**

Piscina aquecida.  
Grátis. Inscrições no local. A partir de 12 anos.

## YOGA

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas e movimentos que promovem a força, a flexibilidade e colaboram para o autoconhecimento, a concentração e a prática da meditação.

**De 3 a 17/9.**

**Domingos, 9h30 e 10h30.**

Convivência interna.  
Grátis. Senha no local, 30 minutos antes. A partir de 12 anos.



Foto: Mariane Camargo Soares

**Aula aberta** Danças circulares**RITMOS**

Aula de dança com ritmos variados, nacionais e internacionais, elaboradas para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico. Valorizam a participação, a vivência na dança e a socialização.

**De 5 a 21/9.**

**Terças e quintas,  
18h30 às 19h30  
(exceto dia 7/9).**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

**TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO**

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

**De 6 a 22/9.**

**Quartas e sextas,  
19h30 às 20h30.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

**DANÇAS CIRCULARES**

Atividade realizada em roda, com diversas finalidades, dentre elas facilitar um ambiente de união, centramento e um estado elevado de conexão consigo e com o outro, através das coreografias que trazem as diversas manifestações dos povos do mundo. Tem o corpo físico que dança, o mais importante veículo para expressar e manifestar essas sensações.

**Dia 16/9. Sábado,  
16h30 às 18h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local.

A partir de 12 anos.

**CURSOS PERMANENTES****Com educadores do Sesc.**

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

**Informações para inscrição:**

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) dispensa a firma reconhecida (válida por 1 ano).
- 15 a 69 anos: preencher questionário PAR-Q disponibilizado pelo Sesc (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válida por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válida por 6 meses).

Inscrições na Central de Atendimento, no app Credencial Sesc SP ou no site Central de Relacionamento Sesc SP mediante a disponibilidade de vagas.

**PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa.

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

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

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

**Sábado, 9h30  
às 18h. Domingo,  
9h30 às 12h30.**

● R\$ 38,00

▲ R\$ 83,00

A partir de 12 anos.

**Terça a sexta,  
9h às 18h.**

● R\$ 19,00

▲ R\$ 41,50

Acima de 60 anos.

**PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS**

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

**YOGA**

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

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

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

Sala de atividades corporais

● R\$ 30,00

▲ R\$ 68,00

A partir de 12 anos.

**PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS**

Cursos de hidroginástica, práticas aquáticas e atividades recreativas, ministrados por educadores do Sesc. Ensinam e motivam a prática da natação e de outras modalidades.

**CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO**

É um curso planejado, periodizado que oferece exercícios individuais e em grupo, estimulando as capacidades físicas, a socialização e a relação positiva com a água. Busca promover a melhora do condicionamento físico e da saúde integral das pessoas.

**Terça e quinta,  
7h, 8h, 9h, 16h30,  
17h30 e 19h30.**

**Quarta e sexta,  
7h, 8h, 15h, 16h,  
18h30 e 20h30.**

Piscina interna

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

● R\$ 28,00

▲ R\$ 62,00

A partir de 12 anos.

**PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS**

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

**Terça e quinta, 9h.  
Quarta e sexta, 17h.**

Piscina interna.

Grátis.



Foto: Paulo Arruda

### Esporte Práticas Aquáticas

#### PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

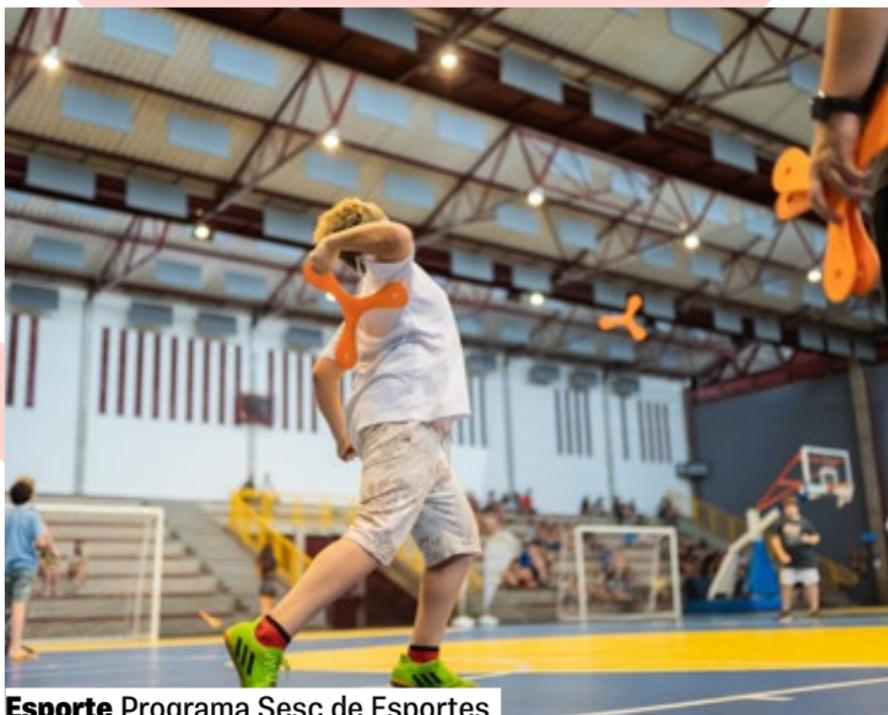
Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

**Terça e quinta,  
10h e 15h30.  
Quarta e sexta, 10h.**  
Piscina interna.  
Grátis.

#### PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

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

**Terça e quinta,  
18h30 e 20h30.  
Quarta e sexta,  
7h, 9h e 19h30.**  
Piscina interna  
Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.  
● R\$ 28,00  
▲ R\$ 62,00  
A partir de 12 anos.



**Esporte** Programa Sesc de Esportes

Foto: Paulo Arruda

## **PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

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

### **ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS**

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

**Quarta e sexta,  
18h30 às 19h20.**

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

### **ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS**

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

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

Grátis.

**ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**

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

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

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**

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

**BASQUETE**

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

**VÔLEI**

**Quarta e sexta,  
17h às 18h30.**

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

Prática da modalidade possibilitando a compreensão do jogo, da competição e aperfeiçoamento das habilidades, além dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Incentiva a autonomia, o prazer pela prática esportiva e a melhoria da qualidade de vida.

**INICIAÇÃO AO VOLÊI**

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

**INICIAÇÃO AO BASQUETE**

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

**CLUBE DO VÔLEI FEMININO**

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

---

**CLUBE DO VÔLEI MASCULINO**

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

---

**CLUBE DO BASQUETE**

**Terça, 19h30 às  
21h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO FUTSAL**

**Quarta e sexta,  
18h às 19h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DA CORRIDA**

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

---

**TRIATLO**

**Quarta e sexta,  
20h às 21h30.**  
Grátis.

---

**TÊNIS**

**Terça e quinta,  
19h30 às 21h30.  
Quarta e sexta,  
19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS**

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

---

**MULTIMODALIDADES**

**Quarta e sexta,  
16h às 17h.**  
Grátis.



**Espectáculo** Jogo de Imaginar

Foto: divulgação

## Crianças

Show musical

### **BORBOLETRANDO**

**Com Trupe Borboletras**

Com canções que valorizam a cultura popular brasileira e seus personagens fantásticos como Sacis, Iaras e Jacarés-dragões, interativo e brincante para ninguém ficar parado!

**Dia 2/9.**

**Sábado, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

Oficina

### **PEQUENOS EXPERIMENTOS**

**Com educadoras do Sesc**

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

**De 6/9 a 29/11.**

**Quartas, 16h30 às 18h.**

Espaço de brincar e Convivência interna. Grátis.

Espectáculo

### **JOGO DE IMAGINAR**

**Com Barracão Cultural**

Na busca por descobrir quem era seu avô, Eulindo, um menino negro que não conhece a sua ancestralidade, vai parar dentro de um teatro e vive uma aventura deliciosa e engraçada através das origens do teatro.

**Dia 7/9. Quinta (feriado), 16h.**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

Grátis para crianças até 12 anos.

AL

Espectáculo

### VIAJANTES DAS GALÁXIAS

Com a Trupe Zona de Teatro (RS)

Zipt, Zept e Zupt são três astronautas atrapalhados. Ao errarem o destino da missão, vão parar no palco do teatro onde contam algumas histórias e fazem revelações sobre o futuro e a humanidade.

**Dia 9/9.**

**Sábado, 16h.**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

Grátis para crianças até 12 anos.

AL

Espectáculo

### ENTRE MUNDOS

Com Gabriel Bodstein e Gabriela Cerqueira.

Direção de Elisa Rossin.

Duas criaturas exploram um portal mágico, visitando dimensões como a era dos dinossauros, o fundo do mar, um deserto e cavernas escuras. Uma aventura silenciosa e cheia de descobertas.

**Dia 23/9.**

**Sábado, 16h.**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

Grátis para crianças até 12 anos.

AL

Contação de história

### DANDARA, A GUERREIRA QUILOMBOLA

Com o Núcleo Histórias de Comadres

Narração criada a partir de relatos e lendas populares sobre a história de Dandara, a guerreira negra rainha do Quilombo dos Palmares, capoeirista forte e corajosa que planejava ações de combate, além de liderar quilombolas na luta pela liberdade.

**Dia 30/9.**

**Sábado, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

AL

## Jovens

Vivência

### A JUVENTUDE FAZ O SOM

Com DJ ScratchJ

Um completo setup de DJ para aprender a manusear e tocar, contando com bateria eletrônica, controladora e toca discos de vinil.

**Dias 8 e 15/9.**

**Sextas, 17h às 19h.**

Quadra de tênis

Grátis. Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

Vivência

### ESPAÇO K-POP 2023

Um ambiente de encontro entre jovens, voltado à livre experimentação dos estilos, batidas e elementos coreográficos do K-Pop, movimento que mescla músicas populares coreanas com diversos estilos e que se tornou referência em todo o mundo.

**De 2/9 a 30/9.**

**Sábados, 14h30 às 16h30**

Sala de atividades corporais. Grátis.

Necessária a apresentação de credencial do Sesc.



**Excursão** Circuito Quilombola (SP)

Foto: Mayra Vergotti

## Pessoas Idosas



Vivência

### **DANÇA CIRCULARES PARA IDOSOS**

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

**Dia 6/9. Quarta,**  
**14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 min. antes, na loja Sesc. Exclusivo para maiores de 60 anos.

### **PONTO DE ENCONTRO - CAFÉ COM PROSA**

Um espaço para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do TSI em São Carlos.

**Dia 29/9. Sexta,**  
**14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 min. antes, na loja Sesc.

## Turismo Social

Excursões

### **CIRCUITO QUILOMBOLA NO VALE DO RIBEIRA (SP)**

Em setembro, vamos conhecer as histórias de resistência das comunidades quilombolas do Vale do Ribeira, em Eldorado-SP.

**De 14 a 17/9**

Vendas no portal [sescsp.org.br/saocarlos](http://sescsp.org.br/saocarlos)

**VEM AÍ!**

### **CALDAS NOVAS E PIRENÓPOLIS (GO) E SÃO ROQUE DE MINAS (MG)**

Em novembro, programe-se para as nossas próximas viagens!

**Datas em breve.**

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

TERÇA

QUARTA

QUINTA

5

**Esporte e  
Atividade Física**  
Ritmos

6

**Crianças**  
Pequenos  
Experimentos

7 - feriado

**Crianças**  
Jogo de imaginar

**Dança**  
Riso

12

**Esporte e  
Atividade Física**  
Ritmos

13

**Crianças**  
Pequenos  
Experimentos

14

**Esporte e  
Atividade Física**  
Ritmos

**Tecnologias e  
Artes**  
Arduíno: primeiros  
passos

19

**Esporte e  
Atividade Física**  
Ritmos

20

**Tecnologias e  
Artes**  
Arduíno: primeiros  
passos

21

**Esporte e  
Atividade Física**  
Treino em grupo:  
condicionamento  
físico

**Teatro**  
Balé anacrônico  
da solidão

26

**Esporte e  
Atividade Física**  
Pilates de Solo

27

**Esporte e  
Atividade Física**  
Core, controle e  
coordenação

28

**Esporte e  
Atividade Física**  
Parede de escalada

**Esporte e  
Atividade Física**  
Ginástica artística  
com aparelhos

**Esporte e  
Atividade Física**  
Percussão no  
Bioball



Foto: Ines Correa



Foto: Paulo Arruda

**SEXTA****1****Cinema e Vídeo**

Apenas o vento

**8****Artes Visuais**Ateliê com Moara  
Tupinambá**Alimentação**

Comer consciente

**15****Jovens**A juventude faz  
o som**Tecnologias e  
Artes**Introdução ao  
Micro:bit**22****Tecnologias e  
Artes**Introdução ao  
Micro:bit**Cinema e Ví**E agora aonde  
vamos?**29****Esporte e  
Atividade Física**Bate papo: sobre  
mulheres e  
montanhas**Música**

Murilo Romano

**SÁBADO****2****Esporte e  
Atividade Física**Treino aberto  
Maratona Aquática**Crianças**

Borboletrando

**9****Alimentação**Cozinhando com  
Milho e Mandioca**Crianças**Viajantes das  
galáxias**16****Circo**Futebol das  
Palhaças**Esporte e  
Atividade Física**

Danças Circulares

**23****Esporte e  
Atividade Física**Sobre mulheres e  
montanhas**Crianças**

Entre Mundos

**30****Esporte e  
Atividade Física**

Simulado de triatlo

**Literatura**Dandara, a  
guerreira  
quilombola**DOMINGO****3****Esporte e  
Atividade Física**

Yoga

**Música**

Tropicadelia

**10****Esporte e  
Atividade Física**Perdendo o medo  
da água**Música**Morgana Kurmann  
e Cleber Shimu**17****Esporte e  
Atividade Física**

Yoga

**Música**

Forró da Morada

**24****Esporte e  
Atividade Física**

Maratona Aquática

**Música**

Fernanda Marx



Foto: Flávia Baxhix



Foto: Divulgação

## 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](http://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 40 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido pelos empresários 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.



Sesc São Carlos

---

## **Informações e horários**

### **Sesc São Carlos**

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h

### **Central de atendimento**

**Tel.: 16 3373-2333**

Informações, credenciamento,  
inscrições em atividades, Turismo  
Social e Bilheteria.

Terça a sexta, 13h às 22h.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h30.

### **Loja Sesc**

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h.

Venda de CD's, DVD's, livros  
e produtos exclusivos.

### **Biblioteca**

Biblioteca e sala de leitura.

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h

O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas  
está disponível para consulta online no  
site [sesc.com.br/bibliotecas](http://sesc.com.br/bibliotecas)

### **Quadras e Ginásio**

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h.

Com apresentação de credencial plena.

Atividades esportivas e recreativas.

### **Exame dermatológico**

Terça a sexta 17h45 às 21h45.

Sábados e domingos, 10h15 às 13h45  
(finais de semana alternados).

---

## **Parque aquático**

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,  
9h30 às 18h.

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

## **Comedor / Cafeteria**

Terça a sexta, das 13h às 21h30

Sábados, domingos e feriados,  
das 9h30 às 18h

Em dias de shows/espetáculos,  
a Comedoria poderá atender com  
cardápio alterado ou reduzido.

## **Bicicletário**

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, Domingos e Feriados,  
das 9h30 às 18h.

É obrigatório o uso da corrente e  
cadeado por bicicleta.

Permanência da bicicleta somente  
durante horário de funcionamento da  
unidade.

## **Odontologia**

Tel.: 16 3373-2306

Terça a sexta, 7h30 às 21h30.

Sábado, 9h30 às 17h.

Serviço exclusivo para trabalhadores  
no comércio de bens, turismo e  
serviços credenciados e dependentes.  
Atendimento com inscrição prévia.

Vagas limitadas.

## **Brigada de incêndio**

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

faça sua  
credencial  
sesc



**SELO FSC**

**SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

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