

Janeiro 2024

Sesc São Carlos

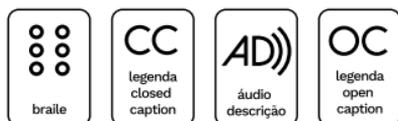
Guia de Programação





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	A1	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 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.



Este guia traz os destaques da programação do Sesc São Carlos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1 a 7/1	19/12	20/12
8 a 14/1	19/12	20/12
15 a 21/1	9/1	10/1
22 a 28/1	16/1	17/1
29/1 a 4/2	23/1	24/1
5 a 11/2	30/1	31/1

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

6 Shows e Espetáculos

10 Cinema

**13 Cursos, Oficinas
e Encontros**

**14 Esporte e
Atividade Física**

35 Crianças

38 Pessoas Idosas

39 Turismo Social

40 Agenda de Destaques

Editorial

O hábito de realizar atividades físicas

Existem preferências por determinados tipos de atividades físico-esportivas e cada indivíduo tem suas características pessoais que motivam suas escolhas e práticas.

Algumas pessoas preferem atividades físicas mais solitárias, como corrida, natação ou caminhada. Exercícios que proporcionam tempo sozinho e contemplativo podem ser mais adequados para elas.

Outras, preferem atividades mais disciplinadas e que envolvem rotinas estruturadas, como musculação, treinamento intervalado ou aulas programadas.

Há pessoas que se interessam por escalada, dança contemporânea ou atividades que podem reduzir o estresse, como ioga, meditação



Esporte e Atividade Física Festival de vôlei

ou tai chi, que contribuam para o equilíbrio emocional. A variedade e a novidade são fatores motivadores na escolha de cada atividade.

Algumas pessoas têm uma inclinação natural para a competição. Esportes de equipe, como futebol, tênis, vôlei ou até mesmo esportes de combate, podem ser atraentes para esses indivíduos.

Existem muitas variáveis que influenciam a preferência para cada atividade física. Seja qual for a modalidade escolhida, qual exercício físico preferido, o que realmente importa é a prática, o hábito.

No Sesc Verão 2024 várias modalidades e práticas físico-esportivas serão oferecidas nos meses de janeiro e fevereiro. Inicie uma nova prática ou retome sua prática preferida. É só chegar! Faça de uma atividade física, seu hábito.





Foto: Edu Moraes

Música Brunelli

Shows e Espetáculos

MÚSICA

SONS DA TARDE

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

Show

BRUNELLI

Pop

Dono de uma voz surpreendente, o artista faz releituras de canções de artistas que movimentam o cenário da diversidade pop nacional e internacional, e tem seu ponto de partida na representatividade. Ele quer cantar o que vive. O repertório reflete a personalidade do cantor e passeia pelo universo abrangente do pop, com muita brasilidade. O seu EP “Freelance” foi lançado em 2019, e acumula mais de 600 mil plays nas plataformas digitais.

Foi destaque do programa Canta Comigo 5 e representante comandando um trio na parada LGBTQIAP+ de São Paulo no ano de 2023.

Dia 7/1.

Domingo. 16h.

Convivência externa.

Grátis. 



Foto: Divulgação

Música Gaetaço Brasil

Show

GAETAÇO BRASIL**Forró**

Desde cedo, Gaetaço demonstrou um grande dom pela música e uma paixão pelo acordeão. Instrumentista versátil, ele tem como característica um repertório que transita por todos os gêneros, do forró ao tango e ao clássico, com músicas de Luiz Gonzaga a Gilberto Gil, entregando-se ao acústico dançante do forró pé de serra.

Dia 14/1.**Domingo. 16h.**Convivência
externa.Grátis. [AT](#)

Show

SAMBEABÁ**Samba**

O grupo atua no cenário musical desde 2006, e tem como ponto forte a valorização dos sambas clássicos, procurando sempre inovar, com arranjos modernos e bem elaborados.

Dia 21/1.**Domingo. 16h.**Convivência
externa.Grátis. [AT](#)



Foto: Zé Carlos de Andrade

Música Rodrigo Belloni

Show

FRÃ FINAMORE

Disco Club

Estilo que teve como precursor George McCrae, no Brasil a “Disco Music” teve início em São Paulo e no Rio de Janeiro. Neste show, Frã Finamore selecionou um repertório de grandes representantes da cena como Bee Gees, Kool & The Gang, KC & Sunshine Band e Michael Jackson. Um show feito para dançar no ritmo das discotecas.

Dia 28/1.

Domingo. 16h.

Convivência externa.

Grátis. [At](#)

MENU MUSICAL

Toda última sexta feira do mês o Sesc São Carlos traz a combinação perfeita entre boa música e um cardápio especial. São apresentações em um formato mais intimista que harmonizam muito bem com comidas elaboradas exclusivamente para cada dia.

Show

RODRIGO BELLONI

Foi nas raízes da música negra (blues, soul e funk) que o guitarrista, cantor e compositor Rodrigo Belloni encontrou matéria prima para fundir seus sentimentos e influências. Apaixonado pelo ritmo, composições e verdadeiras histórias que são contadas através desses gêneros, o artista lançou seu primeiro álbum “Tears like a river”, trazendo composições autorais e releituras dos anos 70.

Dia 26/1.

Sexta. 20h.

Convivência externa.

Grátis. [At](#)



Dança Cria

Foto: Renato Mangolin

CIRCO

Espetáculo

OTETO

Com Coletivo Esquina

Criado a partir da pesquisa dos acrobatas Liz Braga e Pedro Guerra sobre "saudade". Palavra tida como intraduzível. Diante do desafio de representar a ausência numa disciplina artística que está condicionada a presença do outro, o duo se abre a novas formas de abordar a sua acrobacia.

Dia 18/1.

Quinta. 20h.

Galpão.

Grátis. Lugares limitados. **A12**

DANÇA

Espetáculo

CRIA

Com Alice Ripoll e Cia Suave

Nóis é cria, não é criado.

Criaturinhas. Cobra criada, solidão. Lambuzar-se.

O ato, a criação e seu momento. Rebento.

O coração dizendo "bata!" a cada bofetão do sofrimento.

Na cena se nasce e se morre. A cada vez. Mesmo no parto há uma força que quer desistir.

As relações criam movimentos, e a dança recém-nascida aqui é filha dos nossos afetos.

Dia 11/1.

Quinta. 20h.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda **online** a partir das 17h de 19/12/2023, e **presencial** a partir das 17h de 20/12/2023.

16



Foto: Divulgação

Teatro Um dia, um rio

TEATRO

Espectáculo

UM DIA, UM RIO

Com grupo 59 de Teatro

De forma poética e cativante, é contada a história de um rio. Suas transformações de pequeno riacho a curso de águas exuberantes a cortar e moldar paisagens. Dos desafios para preservar suas águas e a vida que abrigam diante da invasão da mineração. Brincando, cantando e tocando em cena, os atores dão vida e voz ao rio de um dia e a suas memórias. O espetáculo é uma adaptação para o teatro do livro "Um dia, um rio", de Leo Cunha e André Neves.

Dia 25/1.
Quinta. 20h.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Venda **online** a partir das 17h de 16/1, e **presencial** a partir das 17h de 17/1.

[Al](#)

Cinema

Exibição

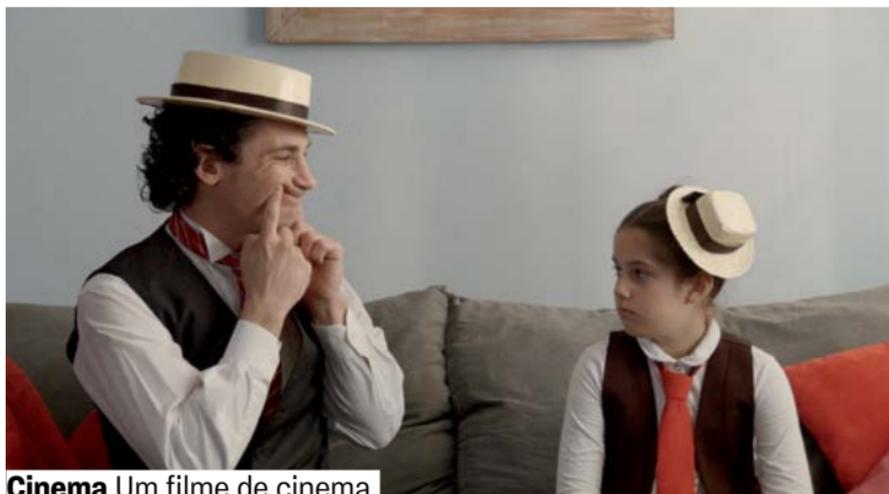
TAPETE VERMELHO

Brasil, 2006. Cor. Dir.: Luiz Alberto Pereira. Comédia. 102 min.

Quinzinho mora em uma roça bem distante de qualquer cidade grande. Ele deseja levar seu filho para assistir a um filme no cinema, mantendo a tradição iniciada por seu pai. Para isso, ele, sua esposa, seu filho e o burro Policarpo viajam pelas cidades em busca de um cinema que possa exibir o filme.

Dia 5/1. Sexta.
19h30.

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. [10](#)



Cinema Um filme de cinema

Foto: Divulgação

Exibição

UM FILME DE CINEMA

Brasil, 2017. Cor. Dir.: Walter Carvalho.
Documentário. 111 min.

Um cinema abandonado e em ruínas no interior da Paraíba é o cenário inicial de um filme sobre o cinema, que viaja nos depoimentos do romancista e dramaturgo Ariano Suassuna e de inúmeros cineastas - Ruy Guerra, Julio Bressane, Ken Loach, Andrzej Wajda, Karim Ainouz, José Padilha, Hector Babenco, Vilmos Zsigmond, Béla Tarr, Gus Van Sant, Jia Zhangke e outros. Todos respondem a duas perguntas básicas: por que fazem cinema e para que serve a sétima arte, expondo suas ideias sobre tempo, narrativa, ritmo, luz, movimento, sentido da tragédia, os desejos do público e as fronteiras com outras artes.

**Dia 12/1. Sexta.
19h30.**

Teatro. Grátis.
Retirada de
ingressos 1h antes
na Loja Sesc. **L**

Exibição

UM FILME DE CINEMA

Brasil, 2017. Cor. Dir.: Thiago B.
Mendonça. Família/Comédia. 84 min.

Bebel, filha de um diretor de cinema em crise, decide fazer um filme com seus amigos. O filme se torna uma grande aventura e leva a turma da Bebel e sua família a um mergulho na história do cinema.

**Dia 19/1. Sexta.
19h30.**

Teatro. Grátis.
Retirada de
ingressos 1h antes
na Loja Sesc. **L**



Foto: Divulgação

Cinema Retratos fantasmas

Exibição

RETRATOS FANTASMAS

Brasil, 2023. Cor. Dir.: Kleber Mendonça Filho. Documentário. 93 min.

Documentário brasileiro dirigido por Kleber Mendonça Filho e ambientado no centro do Recife. Reúne imagens de arquivos, fotografias e registros em movimento, explorando a história do centro da cidade, contada a partir das salas de cinema que movimentavam a população e ditavam comportamentos. O documentário, que levou 7 anos para a sua conclusão, marca o retorno do diretor Kleber Mendonça Filho ao Festival de Cannes após vencer o Prêmio do Júri, em 2019, com Bacurau. Tratando do desenvolvimento urbano acelerado, o filme segue o ponto de vista da janela da casa do diretor, onde morou por vários anos.

**Dia 26/1. Sexta.
19h30.**

Teatro. Grátis.
Retirada de
ingressos 1h antes
na Loja Sesc. **L**



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes ETA férias legal!

Cursos, Oficinas e Encontros

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

ETA FÉRIAS LEGAL!

Com educadores de Tecnologia e Artes

O projeto ETA férias legal! surge a partir da necessidade de acolhimento das crianças e famílias que frequentam a unidade no mês de janeiro, com o objetivo de dar oportunidade às crianças conhecerem possibilidades de jogos, brincadeiras e oficinas do Espaço de Tecnologias e Artes a partir do repertório dos educadores Laís Lacerda e Renato Assis.

De 13/1 a 3/2
Sábados. 14h
às 16h.

Convivência
Interna.
Grátis. Senhas
30 min antes na
Loja Sesc. Lugares
limitados. [AL](#)

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

BOLSA DE CROCHÊ PARA CARREGAR GARRAFA

Com Cândida dos Santos, artesã associada à TASCA (Talentos Artísticos de São Carlos)

Aprenda a confeccionar uma bolsa de crochê para levar sua squeeze ou garrafa no dia a dia. Serão ensinadas técnicas básicas de crochê e de reaproveitamento de tecido de roupas que seriam descartadas. Não é necessário nenhum conhecimento prévio.

De 10 a 24/1.
Quartas. 19h.

Sala Multiuso.
Grátis. Senhas
30 min antes na
Loja Sesc. Lugares
limitados. [14](#)

Sesc Verão 2024

Realizado desde 1995, nos meses de janeiro e fevereiro, em todas as Unidades do Regional São Paulo, tem o objetivo de sensibilizar a comunidade para a importância da continuidade das práticas esportivas e atividades físicas. Além de atividades como cursos, oficinas, clínicas, apresentações de atletas e festivais esportivos, são realizadas instalações, ambientações cenográficas e uma campanha temática que busca promover a cultura esportiva, bem como motivar as pessoas para a inclusão de esportes e atividades na vida diária, com foco no bem-estar e na qualidade de vida.

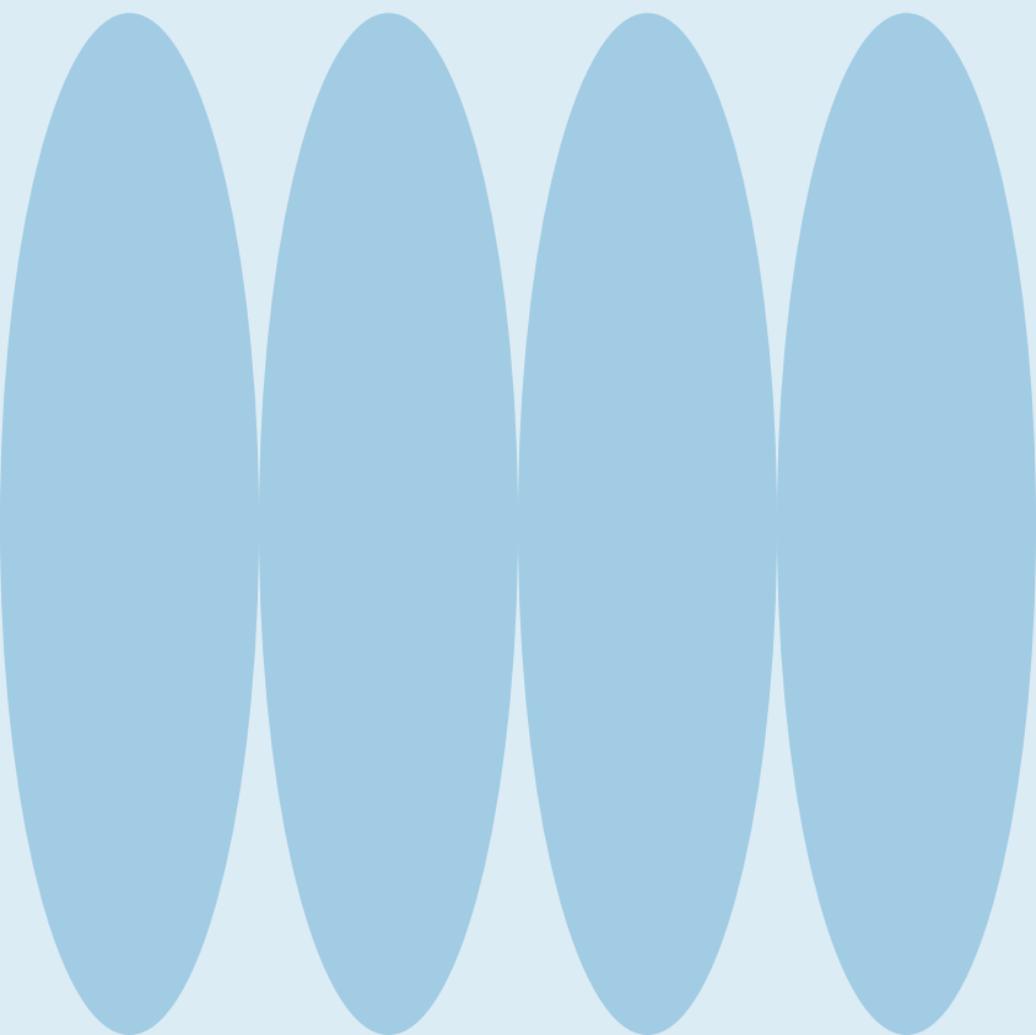




Foto: Bruno Medino

Esporte e Atividade Física Basquete 3x3

Demonstração e vivência

BASQUETE 3X3**Com Cristal Rocha**

Ação esportiva que envolve o basquete com elementos do hip hop e utilizando as mesmas regras do basquete tradicional. As atividades serão conduzidas pela atleta Cristal Rocha, que figurou entre as 10 melhores do mundo na modalidade.

Dia 6/1. Sábado.

**Demonstração:
15h às 16h30.**

**Vivência: 16h30
às 18h.**

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [AL](#)

ESPORTES PARA MULHERES

Aula aberta

BASQUETE PARA MULHERES**Com Marcelo Brocco**

Espaço com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade basquete realizada por mulheres.

**De 6/1 a 3/2.
Sábados. 10h
às 12h.**

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [A16](#)



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Futsal para mulheres

Aula aberta

FUTSAL PARA MULHERES

Com Ieda Fernanda Alvarez

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade futsal realizada por mulheres.

De 6/1 a 3/2.

Sábados. 14h

às 16h.

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. **A16**

Aula aberta

VÔLEI PARA MULHERES

Com Jeniffer Candido

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade do vôlei realizada por mulheres.

De 7/1 a 4/2.

Domingos.

13h às 15h.

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. **A14**

AULAS ABERTAS

Aula aberta

RITMOS

Com educadores físico-esportivos

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 6/1 a 3/2.
Sábados. 17h às 18h.

Dias 17/1, 24/1 e 7/2. Quartas.
18h30 às 19h30.

Dias 19/1, 26/1 e 9/2. Sextas.
18h30 às 19h30.

Dias 6 e 8/2.
Terça e quinta.
18h30 às 19h30.

Galpão. Grátis.
Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [A1](#)

Aula aberta

ALONGAMENTO E MOBILIDADE ARTICULAR

Com educadores físico-esportivos

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

De 6/1 a 10/2.
Sábados.
10h às 11h.
Galpão.

De 9/1 a 8/2.
Terças e quintas.
8h às 9h. Exceto dias 30/1 e 1/2.
Galpão.

Dias 10/1 e 7/2.
Quartas. 16h às 17h.
Sala de Atividades Corporais.

Dias 12/1 e 9/2.
Sextas.
16h às 17h.
Sala de Atividades Corporais.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [A12](#)



Esporte e Atividade Física Yoga

Foto: Iasha Salerno

Aula aberta

YOGA

Com educadores físico-esportivos

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

De 7/1 a 4/2.

Domingos. 9h30

às 10h30 e

10h30 às 11h30.

Galpão. Grátis.

Senhas 30

minutos antes

no local da

atividade. Lugares

limitados. **A12**

Aula aberta

TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO

Com educadores físico-esportivos

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

De 9/1 a 8/2.

Terças e quintas.

16h às 17h.

Exceto dias 30/1

e 1/2.

Sala de Atividades

Corporais.

De 10/1 a 9/2.

Quartas e sextas.

8h às 9h. Exceto

dias 31/1 e 2/2.

Galpão.

De 16 a 25/1.

Terças e quintas.

18h30 às 19h30.

Sala de Atividades

Corporais.

Grátis. Inscrições

no local e horário

da atividade.

Lugares

limitados. **A1**



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Verão +60: Baila comigo?

Aula aberta

PILATES

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.

De 9/1 a 12/1.

Terça a sexta.

18h30 às 19h30.

Com Lidiana Brasil.

De 17 a 26/1.

Quartas e sextas.

16h às 17h.

Com educadores físico-esportivos.

Sala de Atividades Corporais. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [A1](#)

Aula aberta

VERÃO +60: BAILA COMIGO?**Com educadores físico-esportivos**

Aula com muito ritmo e coordenação, na medida para quem já passou dos 60 anos e quer iniciar, experimentar ou manter uma rotina de prática de atividades físicas.

Atividade voltada para público a partir de 60 anos.

De 11/1 a 8/2.

Quintas.

14h às 15h.

Sala de Atividades Corporais. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Jogos e brincadeiras para pais e filhos

Aula aberta

LPO: LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO
Com o professor Flávio Cardoso

Venha explorar o levantamento de peso olímpico (LPO), aprimorando seu condicionamento físico, força e postura por meio de movimentos precisos e dinâmicos. Seus fundamentos também são utilizados para melhoria de condicionamento físico, ganho de força e potência para outras modalidades, para reabilitação e bem-estar.

De 30/1 a 2/2.

Terça a sexta
8h às 9h,
16h às 17h e
18h30 às 19h30.

Galpão. Grátis.
Senhas 30 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados. **A16**

VIVÊNCIAS

Vivência

JOGOS E BRINCADEIRAS PARA PAIS E FILHOS

Espaço recreativo para as crianças brincarem, jogarem e se divertirem juntos com os adultos!

De 6/1 a 3/2.
Sábados. 9h30
às 12h30.

Ginásio de Eventos. Grátis.
Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. **A1**

Vivência

TECIDO ACROBÁTICO E TRAPÉZIO

Atividade realizada em aparelhos de acrobacias aéreas, os participantes poderão vivenciar as modalidades Tecido acrobático e Trapézio. Uma atividade que mistura força, beleza e muita diversão.

De 6/1 a 4/2.
Sábados e
domingos.
10h às 12h e
14h às 18h.
De 9/1 a 2/2.
Terças a sextas.
17h às 21h.

Convivência interna. Grátis.
Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. **A1**



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Queimada

Vivência

QUEIMADA

Com coletivo Gaymada SP

Festival de queimada com o coletivo Gaymada SP, voltado para o público lésbico, trans, bissexual e gay, numa brincadeira descontraída, mas que ajuda a quebrar preconceitos e ocupar espaços que, costumeiramente, não são abertos ao público LGBTs.

**Dia 7/1. Domingo.
15h às 18h.**

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. [A10](#)

VIVÊNCIAS NO PARQUE AQUÁTICO

Vivência

HIDRORECREATIVA

Com educadores físico-esportivos

Aulas recreativas compostas por exercícios de força e resistência na água, que além de ajudar na melhoria do condicionamento físico oferecem aos participantes um espaço de integração. Passe o protetor solar e venha se divertir com a gente!

**De 6/1 a 3/2.
Sábados.**

15h às 16h.
Piscina Externa. Grátis. Lugares limitados. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Utilizar cadeado para guarda de pertences nos armários. [A10](#)

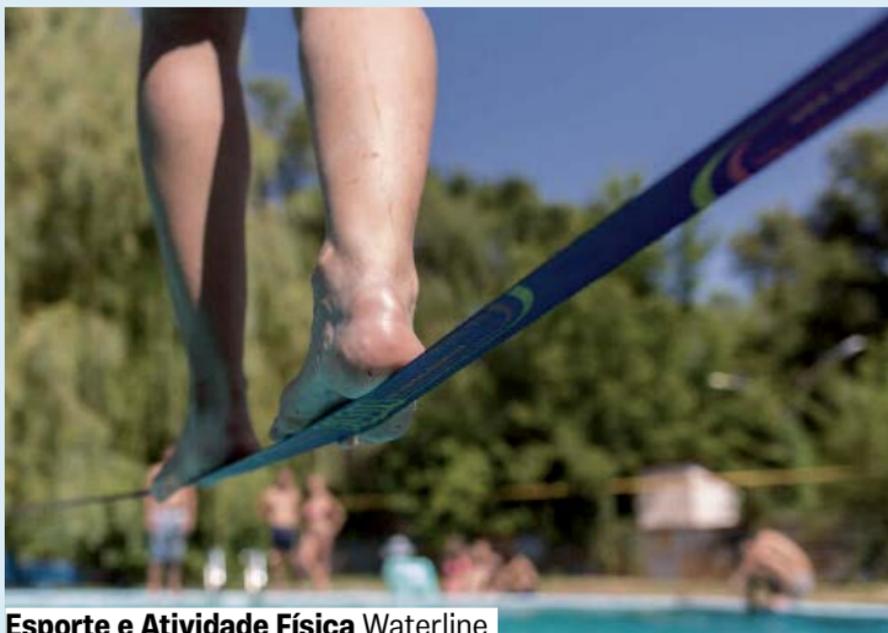


Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Waterline

Vivência

RECREAÇÃO AQUÁTICA

Com educadores físico-esportivos

Jogos e brincadeiras na água que estimulam a prática de atividades físicas, a convivência e a parceria de forma lúdica e divertida.

De 7/1 a 4/2.

Domingos.

14h30 às 16h.

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

Lugares limitados.

Necessário

Credencial

Plena e exame dermatológico

válidos. Utilizar

cadeado para

guarda de

pertences nos

armários. [A1](#)

Vivência

WATERLINE

Com educadores físico-esportivos

O waterline é uma forma de praticar slackline por cima de água. O que determina essa prática é a linha estar suspensa sobre a água.

Dias 10 e

11/2. Sábado e domingo.

10h às 17h.

Piscina Externa.

Grátis. Lugares limitados.

Necessário

Credencial

Plena e exame dermatológico

válidos. Utilizar

cadeado para

guarda de

pertences nos

armários. [A1](#)



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Arena de skate

SKATE

Vivência

ARENA DE SKATE

Com Ítalo Penarrubia e Tony Alves

Nesse bate-papo seguido de vivência de skate, Ítalo e Tony compartilham suas experiências e conquistas no esporte e na vida trazendo à tona o impacto da cultura do skate em suas histórias.

Dia 12/1. Sexta.
16h às 18h.

Local: CEU das Artes Emílio Manzano - Rua Luiz Luchesi Filho, 01 - Bairro São Carlos VIII

Ponto de referência: CRAS São Carlos VIII.

Grátis. Lugares limitados. [AL](#)

Oficina de DJ
ARENA DE SKATE: COLA NO SK8

**De 12/1 a
2/2. Sextas.
14h às 18h.**

Local: CEU das
Artes Emílio
Manzano - Rua
Luiz Luchesi
Filho, 01 - Bairro
São Carlos VIII

**Ponto de
referência:** CRAS
São Carlos VIII.

Grátis. **AL**

Aula aberta
INICIAÇÃO AO SKATE

Atividade recreativa com orientações de movimentos básicos e disponibilização de equipamentos para prática e vivência do skate. Nesta atividade o público terá a oportunidade de aprender e praticar com orientações de professores especialistas. *Com empréstimo de skate e capacete.*

**De 13 a 27/1.
Sábados. 15h
às 18h.**
Quadra de Tênis.
Entrega de senhas
30 minutos
antes no local
da atividade.
Lugares limitados.
Grátis. **AL**



Esporte e Atividade Física Iniciação ao skate

FESTIVAIS DE VÔLEI FEMININO, FUTSAL FEMININO E VÔLEI MASCULINO

Têm como objetivo atender e promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral, promovendo o esporte como ferramenta para a valorização de conceitos relacionados à cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

Festival

VÔLEI FEMININO

Dia 14/1.

Domingo. 14h às 18h.

Ginásio de Eventos.
Inscrições no local e horário da atividade.
Vagas limitadas.
Grátis. [AI](#)

Festival

FUSTAL FEMININO

Dia 21/1.

Domingo. 14h às 18h.

Ginásio de Eventos.
Inscrições no local e horário da atividade.
Vagas limitadas.
Grátis. [AI](#)

Festival

VÔLEI MASCULINO

Dia 28/1.

Domingo. 14h às 18h.

Ginásio de Eventos.
Inscrições no local e horário da atividade.
Vagas limitadas.
Grátis. [AI](#)



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Vôlei com Mireya Luis e Virna

VÔLEI

Bate-papo e vivência

VÔLEI COM MIREYA LUIS E VIRNA

Neste bate papo seguido de vivência, as ex-jogadoras das seleções cubana e brasileira, Mireya Luis e Virna Dias compartilham suas histórias, conquistas, bastidores e dialogam sobre o cenário atual do voleibol feminino, a ascensão da modalidade e o protagonismo da mulher no esporte. Oponentes nas quadras e amigas fora dela, um encontro entre duas protagonistas de uma das maiores rivalidades da história da modalidade: Brasil X Cuba.

Dia 17/1. Quarta.

Bate-papo: 19h30 às 20h30.

Teatro. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

A1

Vivência: 20h30 às 21h30.

Ginásio de Eventos. Grátis. Lugares limitados. **A1**

TRIATLO

Vivência

TREINO TRIATLO: NATAÇÃO

Com educadores físico-esportivos

Treino para melhora do condicionamento físico e aperfeiçoamento do nado.

De 6 a 27/1.

Sábados.

10h às 11h30.

Piscina Aquecida. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Utilizar cadeado para guarda de pertences no armários. **A16**



Foto: Divulgação

Esporte e Atividade Física Como superar os limites no triatlo

Vivência

TREINO TRIATLO: CICLO SESC

Com educadores físico-esportivos

Treino para melhora do condicionamento físico e aperfeiçoamento do pedalar sob orientação em percursos simulados diversos.

De 6 a 27/1.

Sábados.

16h.

Sala de Ginástica Multifuncional. Grátis. Senhas 30 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados. **A16**

Vivência

TREINO TRIATLO: CORRIDA

Com educadores físico-esportivos

Treino para melhora do condicionamento físico e aperfeiçoamento da corrida.

De 7 a 28/1.

Domingos.

8h30 às 10h.

Ginásio de Eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. **A16**

Bate-papo

COMO SUPERAR OS LIMITES NO TRIATLO

Com Edson Dantas

Superação de limites. Este é um dos termos mais ouvidos nas rodas de conversa entre os praticantes do triatlo, ao terminar uma prova. O paratleta Edson Dantas trará uma reflexão sobre sua determinação em reconhecer seus limites, bem como dicas de como transpor barreiras em treinos e provas.

Dia 3/2. Sábado.

15h às 17h.

Galpão. Grátis. **A1**

Festival

FESTIVAL DE TRIATLO

Com objetivo de democratizar a modalidade, este festival é destinado para quem está iniciando a prática do triatlo. O evento é composto por provas de natação de 200m, ciclismo 10,2Km e corrida 3,4 Km.

Categorias: individual feminina, individual masculina e equipes mistas ou não (2 a 3 integrantes).

Dia 4/2.

Domingo. 8h.

Diversos Espaços.
Grátis. **A12**

Inscrições presenciais na Central de Atendimento:

De 9 a 14/1.

Terça a domingo: exclusivo para Credencial Plena.

De 16 a 26/1.

Terça a sexta: para outras categorias e não credenciados, sujeito à disponibilidade de vagas.

Menores de 18 anos podem participar mediante apresentação do termo de autorização preenchido pelo responsável.



Esporte e Atividade Física Festival de triatlo

Vivência

PARA BRINCAR DE ESPORTES

No mês de janeiro, as crianças estão convidadas a entrar no universo dos esportes por meio de oficinas e vivências. Nelas as pequenas e os pequenos poderão conviver, aprender, praticar atividades físicas e principalmente brincar e se divertir para valer!

Pré-inscrição online

- É a reserva da vaga;
- A pré-inscrição deve ser feita no nome da criança. No caso de crianças da mesma família é necessário fazer uma pré-inscrição para cada criança;
- De forma online, pelo app Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br;
- Para quem já tem o acesso, basta ir ao menu de serviços e escolher a opção “inscrições”;
- Para o primeiro acesso nesses canais, será necessário, escolher a opção “crie sua senha”, inserir seu CPF e finalizar com a criação da sua senha. Orientamos que esse procedimento seja realizado antes da data de abertura da pré-inscrição.

Como efetivar a inscrição?

- Após a realização da pré-inscrição online, o responsável pela criança deverá comparecer na Central de Relacionamento do Sesc São Carlos, em até 2 dias (terça e quarta), para efetivação da inscrição, em cada turma de interesse;
- O não comparecimento nesse período, acarretará perda da vaga;
- A efetivação consiste no preenchimento de ficha de inscrição, com informações pessoais da criança, pelos pais ou responsável;
- Não será necessário realizar agendamento para a Central de Relacionamento para esse atendimento;
- Caso haja vagas remanescentes, essas serão disponibilizadas presencialmente no balcão da Central de Atendimento.

De 9 a 26/1.
Terça a sexta.
14h às 18h.

Como participar?
Serão realizadas pré-inscrições, semana a semana, de acordo com o período de interesse.

Turma 1: 9 a 12/1
Abertura da pré-inscrição:
2/1, às 15h.

Turma 2:
16 a 19/1
Abertura da pré-inscrição:
9/1, às 15h.

Turma 3:
23 a 26/1
Abertura da pré-inscrição:
16/1, às 15h.

Grátis. Inscrições semanais.
Vagas limitadas.
Exclusivo para crianças de 6 anos completos a 12 anos com a Credencial Plena válida. 

Esporte e Atividade Física

CURSOS PERMANENTES

Com educadores físico-esportivos

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

Informações para inscrição:

Nas 1^{as} e 3^{as} quintas-feiras do mês, a partir das 14h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

Como se inscrever:

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

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

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



Esporte e Atividade Física Práticas corporais

Foto: Divulgação

PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL Com educadores do Sesc

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

**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.



Esporte e Atividade Física Condicionamento físico aquático

Foto: Divulgação

YOGA

Com educadoras(es) do Sesc

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

Terça e quinta.

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

Quarta e sexta.

7h, 11h e 20h30.

Sala de Atividades Corporais.

● R\$30,00

▲ R\$68,00

A partir de 12 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar. Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

Com educadoras(es) do Sesc

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terça e quinta.

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

Quarta e sexta.

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

Piscina interna.

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**Com educadoras(es) do Sesc**

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.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS**Com educadoras(es) do Sesc**

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

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

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**Com educadoras(es) do Sesc**

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.
Recesso de 2/12 a 17/2.
Grátis.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**Com educadoras(es) do Sesc**

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.
16h30 às 17h30.
Grátis.

BASQUETE

VÔLEI

Quarta e sexta.
17h às 18h30.
Grátis.

ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS**Com educadoras(es) do Sesc**

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

INICIAÇÃO AO VÔLEI

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

INICIAÇÃO AO BASQUETE

Quinta. 19h30 às
21h30.
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

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

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

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

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 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.

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta,
16h às 17h.
Grátis.



Crianças Divinas aventuras

Foto: Divulgação

Crianças

Contação de história

DIVINAS AVENTURAS

Com Cia. Os Fabulistas

História sobre a Grécia Antiga e sua riquíssima mitologia politeísta, narrando as origens de deuses gregos como Apolo, o deus do Sol e sua irmã gêmea Ártemis e a luta dos dois contra o terrível dragão Píton, originando os jogos olímpicos. Narra também a participação das mulheres e seus feitos históricos na linha do tempo dos jogos, como Maria Lenk, atleta pioneira na natação brasileira e sua participação emblemática nos jogos de 1936; Aída dos Santos, que foi a única mulher da delegação do Brasil nos jogos olímpicos de Tóquio, em 1964; Sandra Pires e Jacqueline Silva, primeiras mulheres a ganharem uma medalha de ouro para o Brasil, além de muitas outras mulheres brilhantes, tendo ou não trazido medalhas em suas modalidades.

Dia 6/1.

Sábado. 16h.

Convivência externa.

Grátis. 

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. **2024:** Pré-inscrição para famílias com Credencial Plena: 2 a 14/1/24, na Central de Relacionamento do Sesc São Carlos.



Crianças Carmencita

Foto: Eduardo Sardinha

Oficina

SE JOGA NAS FÉRIAS!

Com educadores de infâncias e juventudes

Atividades para todas as famílias. Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

De 14/1 a 4/2.

Domingos. 14h30.

Convivência interna.

Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

AL

Espectáculo

CARMENCITA

Com Cris Miguel

Inspirada livremente na obra sobre a cigana Carmen, de Bizet, a peça é conduzida pela personagem Cristianita de Aragón, uma cantora lírica que para apresentar sua ópera, tira de sua mala as simpáticas personagens Carmencita, Don Josecito, Escamilito, Micaelita e até um touro chamado Pablito. Juntos, cantam, se divertem, se apaixonam e brigam também! O espetáculo mistura as linguagens do clown e do teatro de bonecos, da dança flamenco e das sonoridades do acordeão e das castanholas.

De 13/1.

Sábado. 16h.

Convivência externa.

Grátis. Lugares limitados.

AL



Foto: Divulgação

Crianças Vitalino: teu nome no barro

Espectáculo

VITALINO: TEU NOME NO BARRO

Com Cia Tempo de Brincar

Acompanhe a história de uma boneca de barro criada pelo lendário Mestre Vitalino que ganha vida e parte numa emocionante jornada em busca de suas memórias, que estão sob ameaça de um misterioso lagarto chamado Teiú. Numa aventura por mundos imaginários, ela nos leva ao encontro de cirandeiras, uma banda de pífanos e Maria Bonita, desvendando a riqueza de sua cultura.

De 20/1.

Sábado. 16h.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Grátis para crianças até 12 anos.

AI

Espectáculo

FIO DE PROSA

Com De Lucca Circus

Fio de prosa é um espetáculo circense em que De Lucca poeticamente prosea com sua plateia, tudo sobre um arame fixo de 2,5 metros de altura. Histórias e conversas convidam o público a refletir e se divertir em meio ao equilíbrio do artista sobre um arame, um monociclo girafa, com facas e até mesmo com os olhos vendados. Entre diversas técnicas de circo apresentadas, o trabalho propõe principalmente um encontro poético com o público.

De 27/1.

Sábado. 16h.

Convivência externa. Grátis.

AI



Foto: Suzana da Costa Longo

Pessoas Idosas Me cuidando e relaxando

Pessoas Idosas

Oficina

ME CUIDANDO E RELAXANDO:

FAZENDO MEU COSMÉTICO PARA O VERÃO

Com Suzana da Costa Longo

O sono desempenha um papel crucial não apenas como um período de descanso, mas também na manutenção de diversas atividades metabólicas vitais para a saúde, como imunidade, humor, memória e regeneração celular. No entanto, durante o verão, o desafio de conciliar um sono reparador torna-se mais evidente, devido ao calor noturno, à presença incômoda de pernilongos e aos dias que se estendem até mais tarde. Nesse contexto, explorar soluções não farmacológicas torna-se essencial para melhorar a qualidade do sono. Em uma série de oficinas, iremos aprender a criar quatro cosméticos especialmente formulados para cuidar do corpo durante o verão, promovendo relaxamento e preservando a saúde em meio ao calor.



De 23 a 26/1.

Terça a sexta.

14h às 16h.

Perfume aromaterapêutico:
Dia 23/1. Terça.

Balm de automassagem refrescante para os pés:
Dia 24/1. Quarta.

Sabonete de ervas:
Dia 25/1. Quinta.

Balm labial:
Dia 26/1. Sexta.

Sala multiuso.
Grátis. Senhas 30 min antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.



Foto: Mala Ateliê

Turismo Social Mala Livro: A fábrica literária

Reunião

PONTO DE ENCONTRO

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

Dia 10/1.

Quarta. 14h.

Teatro.
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.

Turismo Social

OBA! FÉRIAS!

Passeios, excursões e ações do eixo programático "Outras Viagens" a serem oferecidos priorizando o atendimento ao público de crianças e suas famílias. As atividades serão realizadas pelas unidades que desenvolvem ações de Turismo Social Emissivo.

Ateliê

MALA LIVRO: A FÁBRICA LITERÁRIA

Com Mala Ateliê

Ao chegar, cada pessoa recebe sua minimala livro para viajar pela fábrica literária, composta de diferentes estações para que cada participante componha sua própria história. Vamos brincar?

Dias 27 e

28/1. Sábado e domingo. 14h às 15h e 15h às 16h.

Convivência interna.
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados. [At](#)

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

2

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais

QUARTA

3

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais

QUINTA

4

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais



9

Sesc Verão

Tecido acrobático
e trapézio

10

Ações para a Cidadania

Bolsa de crochê

Pessoas Idosas

Ponto de encontro

11

Dança

Cria

Sesc Verão

Verão +60:
Baila comigo?



16

Sesc Verão

Treino em grupo:
Condicionamento
físico

17

Ações para a Cidadania

Bolsa de crochê

Sesc Verão

Vôlei com Mireya
Luis e Virna

18

Circo

Oteto

Sesc Verão

Verão +60:
Baila comigo?



23

Sesc Verão

Pilates

Pessoas Idosas

Me cuidando
e relaxando

24

Ações para a Cidadania

Bolsa de crochê
para carregar
garrafa

25

Teatro

Um dia, um rio

Sesc Verão

Verão +60:
Baila comigo?



30

Sesc Verão

Levantamento de
peso olímpico

31

Sesc Verão

Levantamento de
peso olímpico

SEXTA

5

Cinema

Tapete Vermelho

SÁBADO

6

Sesc Verão

Basquete 3x3

Sesc Verão

Hidrorecreativa

Crianças

Divinas aventuras

DOMINGO

7

Música

Brunelli

Sesc Verão

Queimada

**12**

Cinema

Um filme de cinema

Sesc Verão

Arena de Skate

13

Crianças

Carmencita

Sesc Verão

Futsal para mulheres

14

Música

Gaetaço Brasil

Sesc Verão

Festival de vôlei feminino

**19**

Cinema

Um filme de cinema

Sesc Verão

Alongamento e mobilidade articular

20

Crianças

Vitalino: teu nome no barro

Sesc Verão

Iniciação ao skate

21

Música

Sambeabá

Sesc Verão

Festival de futsal feminino

**26**

Música

Rodrigo Belloni

Cinema

Retratos Fantasma

27

Crianças

Fio de prosa

Turismo

Mala Livro: A fábrica literária

28

Música

Frã Finamore

Sesc Verão

Festival de vôlei masculino

Turismo

Mala Livro: A fábrica literária



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sescsp.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

Informações e horários

Sesc São Carlos

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

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

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

Loja Sesc

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

Biblioteca

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

Quadras e Ginásio

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

Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos

Parque aquático

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

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

Comedoria / 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.

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

**faça sua
credencial
sesc**



SELO FSC