



Agosto 2026

Sesc Bertioga

Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L AL	Livre	12 A12	12 anos
6 A6	6 anos	14 A14	14 anos
10 A10	10 anos	16 A16	16 anos
		18 A18	18 anos

Legendas de Acessibilidade

 abafadores

 acessível*

 audiodescrição

 braille

 cão-guia*

 dublagem

 formato alternativo

 legenda *closed caption*

 legenda *open caption*

 legendas

 LIBRAS

 recursos táteis

* 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 sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

Preços

- **Credencial Plena:** 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.**



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

Crédito da foto da capa: FotoNativa

6	Sustentabilidade e Meio Ambiente
14	Shows e Espetáculos
16	Cursos, Oficinas e Encontros
24	Esporte e Atividade Física
29	Crianças
30	Pessoas Idosas
31	Turismo Social
32	Agenda de Destaques

Editorial

O convite especial do mês de agosto é para a exibição da animação Elio. A programação faz parte do Cine Azul, que propõe sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala permanecerá com as luzes acesas, o som reduzido e a plateia poderá andar, dançar, gritar ou cantar.

E, por falar em acessibilidade, seguimos firmes com a realização do projeto Mar de Acessos, que promove, uma vez por mês, uma manhã de atividades físicas e recreativas acessíveis para pessoas com e sem deficiência. Além das práticas específicas, como o surfe adaptado, será possível utilizar recursos como as cadeiras anfíbias, que permitem o banho de mar a pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, e o triciclo adaptado para corrida.

No Trabalho Social com Pessoas Idosas, teremos o retorno das atividades direcionadas, com a realização do primeiro Ponto de Encontro do semestre. O destaque da programação é a narração artística A Sabedoria das Velhas, com Ana Luísa Lacombe. Entre uma história e outra, canções especialmente compostas e clássicos do cancioneiro popular serão executados ao vivo ao som do ukulelê.



Para as pessoas interessadas em artes manuais e visuais, o mês de agosto marca a abertura das inscrições para os cursos das Oficinas de Criação do Sesc Bertioga, que terão início em setembro. Entre as opções oferecidas estão joias em metal, acessórios em couro, desenho e outras possibilidades criativas.

Também neste mês serão realizadas as inscrições para o Festival “O Mar em Nós”, que acontecerá de 11 a 13 de setembro. O evento tem como objetivo fomentar uma rede de interação e construção social, promover a visibilidade e a valorização das comunidades litorâneas, fortalecer sua identidade e preservar as memórias de povos que mantêm uma forte relação com o mar.

Na praia, em frente ao Sesc, diversas atividades esportivas e recreativas serão realizadas para pessoas de todas as faixas etárias.

Neste caderno de programação, você poderá conferir essas e muitas outras atividades



Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva Natural é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todas as pessoas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras, a Trilha do Sentir e a Trilha do Tucum, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável. De terça a domingo, 9h às 17h.



Gustavo Xavier

Reserva Natural Sesc Bertioga

ATENDIMENTO PARA GRUPOS

O atendimento a grupos da Reserva Natural Sesc Bertioga é uma oportunidade para que grupos organizados como escolas, universidades, organizações não governamentais, empresas e instituições diversas, possam realizar uma visita aos espaços.

O atendimento a grupos pode ser realizado através de pré agendamento em bit.ly/agendamentogrupos

Outras informações pelo e-mail:

atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br



Oficina

CLUBE DA AQUARELA

Com Educador(a) Ambiental do Sesc

Este clube é um espaço para quem deseja se conectar com a arte e com a natureza, explorando paisagens, plantas, fungos, animais e elementos orgânicos através da aquarela.

Oficina

BOTTONS COM A NATUREZA

Com Educador(a) Ambiental do Sesc

Os botttons personalizados são perfeitos para reforçar nossos gostos e interesses. Nesta oficina buscamos inspirações nos elementos da natureza e nos impactos climáticos para engajar os participantes a reafirmarem o que pensam sobre o assunto em expressões criativas. Crianças menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto de referência.

Vivência

CAMINHADA: PROCURANDO OS SERES DA PRAIA

Com Educador(a) Ambiental do Sesc

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia e conversar sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas.

Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

Dia 1.

Sábado, 15h.

Reserva Natural
Espaço Teiú.

Vagas Limitadas.

Inscrição com

30min antes.

Grátis.

A partir de 10 anos

Dia 2.

Domingo, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Vagas Limitadas.

Inscrição com

30min antes.

Grátis.

A partir de 8 anos.

Dia 8.

Sábado, 9h.

Sesc Bertioga,
Portaria da praia.

Grátis.

Todas as idades.

Curso

CONFEÇÃO DE SANDÁLIAS DE COURO

Com Atairu Sapatos Artesanais

Ao longo do curso, é ensinado técnicas básicas da sapataria, como corte, costura, modelagem e colagem da sola, em que cada participante confecciona um par de calçado. Visando um menor impacto ambiental, as sandálias serão produzidas com retalhos de couro que não são mais utilizados pela indústria e com o solado de pneu reciclado. Inscrições de 01 a 6/8, a partir de 14h, centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo app Credencial Sesc Sp.

Dias 8, 9, 22 e 23.

Sábados e

Domingos, 14h.

Sesc Bertioga,

Viveiro de Plantas.

Grátis.

A partir de 15 anos.

Vivência

BRINCANDO AO AR LIVRE!

Com Educador(a) Ambiental do Sesc

Brincar na natureza é coisa preciosa e, infelizmente, cada vez menos frequente entre as crianças. Nessa vivência são disponibilizados materiais como bacias, pilões, formas de bolo e pequenos bules para que os pequenos possam explorar os sentidos e um tempo de livre brincar ao ar livre.

Dia 22.

Sábado, 15h30.

Reserva Natural,

Jardim das

Brincadeiras.

Grátis.

De 3 a 12 anos.



Curso Confeção de Sandálias de Couro



Silvio Dutra

Vivência Brincando ao Ar Livre!

Vivência

TRILHA DO SENTIR**Com Educador(a) Ambiental do Sesc**

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida.

Dia 23.**Domingo, 10h.****Dias 16 e 30.****Domingos, 15h.**

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

Todas as idades.

Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS**Com Educador(a) Ambiental do Sesc**

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

Dias 15 e 29.**Sábados, 9h30.**

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Todas as idades.

Oficina

A NATUREZA NAS ROUPAS

Com Mariana de Paula Cintra

A oficina convida o público a customizar roupas e acessórios pessoais, utilizando técnicas diversas como pintura em tecido, bordado com pedrarias, eco print e confecção de carimbos, tendo a natureza como tema central. Necessário levar uma peça de roupa ou acessório para customização e expressão individual.

Dias 15, 16, 29 e 30.

Sábados e Domingos, 14h.

Reserva Natural, Espaço Teiú.

Vagas Limitadas.

Inscrição com 30min antes.

Grátis.

A partir de 14 anos.

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Educador(a) Ambiental do Sesc e convidados

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes naturais protegidas. Essa vivência possibilita o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertiooga! Vagas limitadas. Inscrições de 14 a 18/8, pelo link: <https://bit.ly/observacao-de-aves>

Dia 23.

Domingo, 5h30.

Ponto de encontro:

Reserva Natural

Sesc Bertiooga.

Grátis.

A partir de 12 anos.



Oficina A Natureza nas Roupas



FotoNativa

Vivência Clube de Observação de Aves

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

Com Educador(a) Ambiental do Sesc

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

Dia 30.

Domingo, 10h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

Todas as idades.

Vivência

NATUREZA ZEN

ENTRE CORPOS E GESTOS:

CONTOS E SONS DA ÍNDIA

Com Daniel Braga Lima e Cristiane Zerbini

Entre Corpos e Gestos é uma experiência integrativa que une Yoga indiano, toques em pontos de energia inspirados em tradições orientais e movimentos conscientes, proporcionando momentos de percepção, atenção plena e presença. A prática é voltada para participantes com deficiência visual e videntes, oferecendo um espaço acolhedor para cada pessoa vivenciar sua própria experiência.

Dia 1.

Sábado, 9h30.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.

Vagas Limitadas.

Inscrição com
30min antes.

Grátis.

A partir de 12 anos

Vivência

NATUREZA ZEN

YOGA E AYURVEDA - PRÁTICAS PARA O EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE

Com Helena Baur Lima

Yoga e Ayurveda, dois sistemas tradicionais de conhecimento originários da Índia que têm como objetivo a promoção da saúde, do equilíbrio e da consciência corporal. Conceitos fundamentais do Yoga e do Ayurveda de forma acessível ao público. Estimular a consciência corporal, o autocuidado e o bem-estar.

De 8 a 29.

Sábados, 9h30.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.

Vagas Limitadas.

Inscrição com
30min antes.

Grátis.

A partir de 12 anos.



Vivência Práticas para o Equilíbrio do Corpo e da Mente

**Festival O Mar Em Nós**

Silvio Dutra

FESTIVAL “O MAR EM NÓS”

O Festival “O Mar em Nós”, que acontece de 11 a 13/9, tem como objetivo fomentar uma rede de interação e construção social, promover a visibilidade e a valorização das comunidades litorâneas, fortalecer a identidade e preservar memórias de povos que têm um forte vínculo com o mar. Em sua segunda edição propõe refletir sobre o termo “refúgio” a partir de múltiplas perspectivas: sensível, ecológica, cultural e política, contribuindo para o debate sobre o oceano e às regiões costeiras, na relação que se tece entre os ecossistemas e seus habitantes. Inscrições de 25/8 a 8/9 (ou até o término das vagas) pelo centralrelacionamento.sescsp.org.br

Consulte a programação aberta ao público em geral no link: sescsp.org.br/omaremnos

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

SIX ROCKSTRINGS

O grupo Six Rockstrings surgiu com a união de músicos profissionais eruditos apaixonados por rock'n'roll. Dessa combinação aparentemente inusitada nasceu o sexteto de cordas, que conseguiu desenvolver muito dos efeitos sonoros de uma autêntica banda de rock. O repertório é composto por músicas de bandas consagradas como Deep Purple, Led Zeppelin, Nirvana, AC/DC, entre outras.

Dia 2.

Domingo, 15h30.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

AL



Show Six Rockstrings

CIRCO

Espectáculo

CABARÉ LAMÍNIMA AO MÁXIMO**Com Cia. LaMínima**

Neste espetáculo, são revisitados os momentos mais importantes do repertório da companhia, criada em 1997. Números de dança, acrobacia cômica, entradas de palhaço e excêntricos musicais. É palhaçaria clássica em todas as suas vertentes.

Dia 2.**Domingo, 16h30.**Sesc Bertioga,
Lanchonete.

Grátis.

AL

**Espectáculo** Cabaré LaMínima ao Máximo

Cursos, Oficinas e Encontros

MAR DE ACESSOS

Venha desfrutar de uma manhã prazerosa, na praia em frente ao Sesc Bertioga. Uma vez por mês, realizaremos uma manhã com atividades físicas e recreativas, acessíveis às pessoas com e sem deficiência. Além das atividades, será possível aproveitar o empréstimo de recursos como as cadeiras anfíbias, que permitem o banho de mar para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, e o triciclo adaptado de corrida.

Vivência

SURFE ADAPTADO

Com Vinícius Camargo e Onda BGF

O surfe adaptado é uma modalidade esportiva que possibilita a prática do surfe por pessoas com diferentes tipos de deficiência. A definição de surf adaptado engloba a adaptação de equipamentos e técnicas para permitir que indivíduos com limitações físicas, visuais ou cognitivas desfrutem das ondas e da emoção do mar.

Dia 15.

Sábado, 9h.

Sesc Bertioga,
Praia.

Todas as idades.

Vivência

PARABADMINTON

Com Vinícius Camargo e Onda BGF

Badminton é um esporte dinâmico praticado entre dois ou quatro jogadores. Ainda que seja semelhante ao tênis, que usa raquetes, está dividido por uma rede com suas peculiaridades. Ao invés de uma bola, é jogado com uma espécie de peteca, chamada de volante ou birdie. Se transformou em um esporte paralímpico, sendo praticado por atletas com deficiência física, intelectual e surdos. A modalidade é disputada em uma quadra retangular e suas dimensões podem variar de acordo com as classes, utilizando-se as marcações de uma quadra oficial de badminton.

Dia 15.

Sábado, 9h.

Sesc Bertioga,
Praia.

Todas as idades.

Vivência

BOCHA PARALÍMPICA

Com Vinícius Camargo e Onda BGF

A bocha paralímpica é um esporte de precisão para atletas com paralisia cerebral ou deficiências motoras severas, jogado em cadeiras de rodas, onde o objetivo é posicionar bolas coloridas o mais perto possível da bola-alvo (bolim), usando as mãos, pés ou instrumentos auxiliares como rampas, sendo um esporte que exige tática, estratégia e oferece grande inclusão. O Brasil tem forte presença internacional, com atletas de destaque e a modalidade.

Dia 15.

Sábado, 9h.

Sesc Bertiooga,
Praia.

Todas as idades.

Vivência

RITMOS: CORPO E ESCUTA

Com Thiago Lins

A aula integra consciência corporal, escuta sensível e experiências rítmicas, promovendo o movimento e expressão. Explorando gestos, sons e ritmos dentro das suas possibilidades de cada participante, refletindo sobre a importância da diversidade e inclusão.

Dia 15.

Sábado, 11h.

Sesc Bertiooga,
Praia.

Todas as idades.



Vivência Bocha Paralímpica

ARTES VISUAIS

Oficina**CORES DO MANGUE****Com Andrea Lalli**

A oficina propõe um mergulho no imaginário das praias, mares, rios e mangues presentes no entorno do Sesc Bertioga. As pessoas participantes serão convidadas a realizarem pinturas com pigmentos de terra em tecidos de lona, com inserções de bordados e miçangas, experimentando formas de paisagens, animais e seres que habitam esse ambiente.

Oficina**ARTESÃOS DE BERTIOGA: BONECA DE GRÃOS****Com Rita Ventarola**

A boneca de grãos ou da prosperidade nasce da união das técnicas e simbologia da boneca Motanka e da boneca Mamacha. A boneca Motanka, de origem eslava, e a boneca Mamacha, de origem andina, representam saberes femininos ancestrais ligados à proteção, ao cuidado e à conexão com a natureza. Ao unir essas duas tradições, surge a boneca inspirada nesses conhecimentos e símbolos.

Oficina**TRANÇADO EM FIBRA DE COQUEIRO****Com Luana Kogus**

Nesta oficina, os participantes irão conhecer as possibilidades criativas do trançado com folha de coqueiro, técnica utilizada por artesãos e pescadores caiçaras para confeccionar objetos decorativos e utilitários.

Dia 2.**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioga.
Espaço de
Tecnologia e Artes.
Vagas Limitadas.
Inscrição com
30min antes.
Grátis.
A partir de 4 anos.

Dia 8.**Sábado, 14h.**

Viveiro Seo Leo.
Vagas Limitadas.
Inscrição com
30min antes.
Grátis.
A partir de 7 anos.

Dias 9 e 16.**Domingos, 15h.**

Reserva Natural.
Espaço de Teiú.
Vagas Limitadas.
Inscrição com
30min antes.
Grátis.
A partir de 16 anos.

CINEMA E VÍDEO

CINE AZUL

Esta programação faz parte do Cine Azul, que propõe a realização de sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala de cinema ficará com as luzes acesas, o som ficará mais baixo e a plateia poderá andar, dançar, gritar ou cantar.

Exibição

ELIO

Elio é um menino de 11 anos, sonhador e criativo, que se sente deslocado no mundo. Fascinado pelo espaço, acaba sendo levado por engano ao Comuniverso, uma organização interplanetária com seres de várias galáxias. Lá, enfrenta desafios, cria laços inesperados e descobre quem é e qual é seu verdadeiro destino. Dir.: Madeline Sharafian, Domee Shi, Adrian Molina {EUA}. 2025. Animação (1h39min.)

Dia 8.

Sábado, 15h.

Sesc Bertioga.

Espaço Cênico.

Grátis.

AL



Exibição Elio

LITERATURA

Sarau

SARAU CAIS DAS LETRAS**Com Roberto Rodrigues, bibliotecário do Sesc Bertioga e Covil dos Poetas**

O sarau é um espaço para se manifestar artisticamente, se aproximar da literatura, conhecer poetas, poesias e pessoas, é para declamar mais é para ouvir o outro também. Vem com a gente para o nosso primeiro sarau da biblioteca do Sesc Bertioga, traga seu poema autoral ou escolha um do nosso acervo. Nesta edição, convidaremos o coletivo local Covil dos poetas para ajudar conduzir o Sarau.

Dia 2.**Domingo, 15h.**Sesc Bertioga,
Biblioteca.

Grátis.

Todas as idades.

**Sarau** Clube do Livro: Navegando na Literatura

OFICINAS DE CRIAÇÃO

Em um mundo em constante transformação, investir em si mesmo é uma das decisões mais poderosas que alguém pode tomar. Cursos livres e oficinas práticas não são apenas oportunidades de aprendizado técnico – eles são portais para o desenvolvimento pessoal, profissional e interrelacional. Confira os cursos desse mês, atente-se as datas de inscrição e valores. Inscrições em centralrelacionamento.sescsp.org.br de **11 a 31** a partir das **14h**, ou até o término das vagas.

Ateliê

JOIAS EM METAL**Com Lisete de Carvalho e Sergio Barrero**

Nessa oficina serão utilizadas chapas de latão e alumínio para criar peças como anéis, pingentes e brincos a partir das técnicas básicas de joalheria como: cortes com tesoura, corte com arco de serra, furos e acabamentos.

De 4 a 25/9.**Sextas, 14h30**

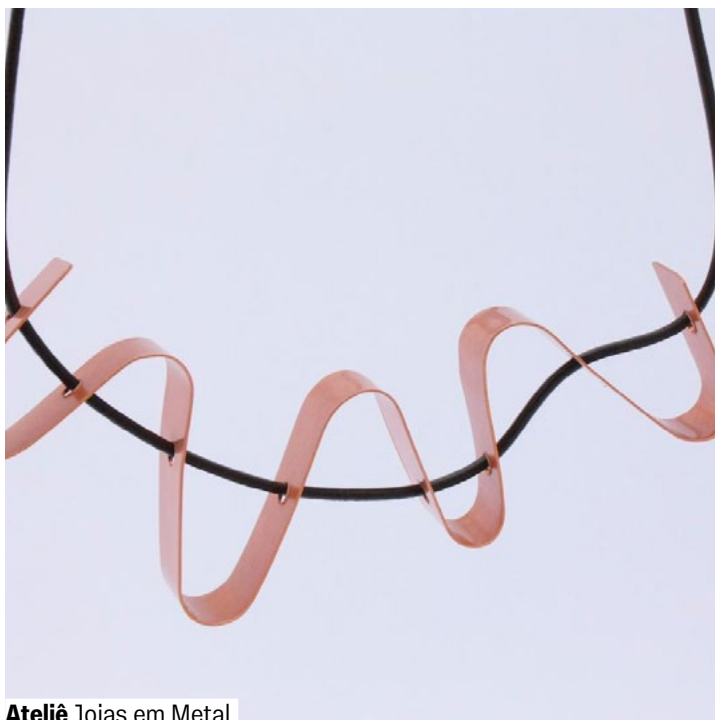
Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 18 anos.

**Ateliê** Joias em Metal

Ateliê

ACESSÓRIOS EM COURO: CARTEIRA

Com Lisete de Carvalho e Sergio Barrero

Nessa oficina cada participante vai receber o couro sintético nas mesmas condições que um costureiro compra, podendo assim aprender os processos manuais básicos para a construção da bolsa. Utilizando as ferramentas de medição e cortes como: esquadro, fita métrica, a trena, rebites e a cola.

De 4 a 29/9.

Sextas, 18h30.

Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 18 anos.

Ateliê

LUMINÁRIA EM MADEIRA

Com Lisete de Carvalho e Sergio Barrero

Nessa oficina cada participante vai receber a madeira nas mesmas condições que um marceneiro compra, podendo assim aprender os processos manuais básicos para a construção da luminária, utilizando as ferramentas de medição e cortes como esquadro de marceneiro, trena, lixas e serrote japonês.

De 5 a 26/9.

Sábados, 10h.

Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

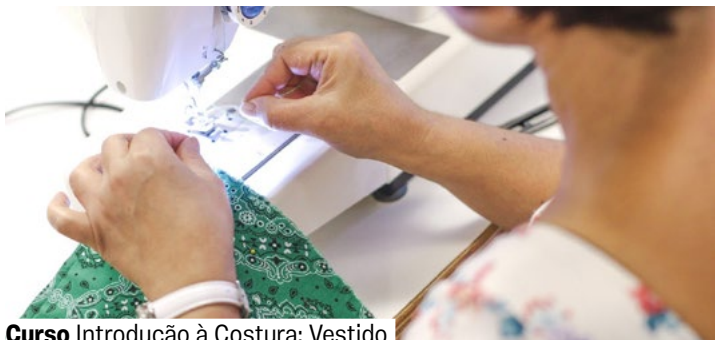
■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 18 anos.



Ateliê Luminária em Madeira



FotoNativa

Curso Introdução à Costura: Vestido

Curso

DESENHO COMO FABULAÇÃO DE MUNDOS**Com Andrea Lalli**

O desenho pode ser uma ferramenta para registrarmos ideias, processos, tempos e histórias. Nesse curso, as pessoas participantes serão convidadas a uma série de experimentações para investigarem imagens produzidas a partir de traços, gestos e linhas, criando um diálogo com outras materialidades de seus interesses. Cada encontro também será constituído de uma parte teórica, onde serão apresentados.

De 9 a 30/9.**Quartas,****Turma 1, 14h30.****Turma 2, 18h30**

Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 14 anos.

Curso

INTRODUÇÃO À COSTURA: VESTIDO**Com Ana Flora**

Neste curso o/a participante aprenderá os elementos básicos da costura, - desde manusear a máquina de costura até como cortar, montar, costurar e fazer acabamentos a partir da confecção de um vestido. O curso é ideal para quem deseja iniciar na costura e não tem conhecimento algum.

De 9 a 30/9.**Quartas,****Turma 1, 14h30.****Turma 2, 18h30**

Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 18 anos.

Ateliê

ANIMAIS EM CERÂMICA**Com Nina Nuernberger**

Neste curso, o aprendizado gira em torno da modelagem de pequenas esculturas de animais em cerâmica. A proposta incentiva a observação e a sensibilidade nas formas, volumes e expressões. Os participantes podem criar figuras únicas, que refletem a personalidade de cada um.

De 3 a 24/9.**Quintas,****Turma 1, 14h30.****De 4 a 25/9.****Sextas,****Turma 2, 18h30**

Sesc Bertioga,
Oficinas de
Criação.

● R\$18,00

■ R\$30,00

▲ R\$60,00

A partir de 16 anos.



Isa Perretti

Vivência Yoga

Esporte e Atividade Física

Vivência

GINÁSTICA NA PRAIA

Atividade com conteúdo da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e alguns desafios, com o objetivo de realizar movimentos coordenados e a integração entre os participantes.

Dias 2, 9 e 16.**Domingos, 11h.**

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

Dias 5 e 12.**Quartas, 9h30.**

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Vivência

YOGA

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

Dias 9 e 16.**Domingos, 8h.****Dias 6 e 13.****Quintas, 9h30.**

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Vivência

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar. Uma atividade para todas as idades que melhora o condicionamento físico, alivia o estresse e garante boas risadas. Não é preciso saber dançar, basta querer se movimentar e se divertir!

Dias 6 e 13.

Quintas, 11h.

Dia 8.

Sábado, 11h.

Sesc Bertioga,
Praia.

Grátis.

Todas as idades.

Vivência

BEACH TENNIS

O Beach Tennis combina movimentos do tênis, vôlei de praia e badminton. É uma modalidade praticada com raquetes, na areia, de maneira dinâmica e divertida. Pode ser jogada em duplas ou quartetos.

Dias 6 e 13.

Quintas, 9h30.

Sesc Bertioga,
Praia

Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

RADICALIZANDO

Prática esportiva para desfrutar das habilidades corporais como equilíbrio, destreza, atenção e muita coragem. Essa mistura de elementos contribui para uma melhor noção espaço-temporal, desenvolve o senso de pertencimento, à autopercepção e, ainda adiciona benefícios a qualidade de vida e bem-estar. Ao se equilibrar no slackline, o praticante irá se divertir, se desafiar e vencer seus próprios obstáculos.

Dias 6 e 13.

Quintas, 15h30.

Sesc Bertioga,
Praia

Grátis.

A partir de 7 anos.



Vivência Ritmos

Vivência

MOBILIDADE ARTICULAR

Nessa prática te convidamos a experimentar e vivenciar movimentos livres e fluidos que auxiliarão na melhoria da sua saúde articular e qualidade de vida.

Dias 7 e 14.

Sextas, 9h30.

Sesc Bertiooga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 7 anos.

Vivência

VÔLEI DE PRAIA

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

Dias 7 e 14.

Sextas, 9h30.

Sesc Bertiooga,
Estação Vivência.
Grátis.

De 7 a 12 anos.

Vivência

MOVIMENTO CONSCIENTE

Uma prática que visa a promover a consciência e a expressão corporal por meio do movimento, utilizando técnicas de respiração e diferentes abordagens corporais.

Dias 8 e 15.

Sábados, 8h.

Dias 7 e 14.

Sextas, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Vivência

FUTEBOL DE CAIXOTE

O bom e velho futebol de praia, jogado em uma quadra com tamanho reduzido e golzinhos que parecem "caixotes". Venha participar e se divertir em um minitorneio recreativo.

Dias 8 e 15.

Sábados, 9h30.

Sesc Bertiooga,
Praia.

Grátis.

De 6 a 12 anos.



Vivência Futebol de Caixote

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

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

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

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

Grátis.
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

YOGA

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

● R\$21,50
■ R\$32,00
▲ R\$42,50
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

● R\$25,50
■ R\$41,50
▲ R\$55,00
Informações sobre inscrições no box abaixo*.

*As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou centralrelacionamento.sescsp.org.br. Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª de cada mês, às 18h. Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

Crianças

Vivência

HORA DO JOGO

É hora de reunir a galera e entrar no jogo! As crianças participam de esportes coletivos na praia. Uma programação cheia de movimento, cooperação e diversão, perfeita para gastar energia, fazer amigos e curtir o dia ao ar livre. Vem jogar com a gente e sentir a emoção da areia nos pés!

Dias 5 e 12.

Quartas, 11h.

Dias 6 e 13.

Quintas, 11h.

Dias 7 e 14.

Sextas, 11h.

Dias 8 e 15.

Sábados, 11h.

Sesc Bertioga,
Praia

Grátis.

De 7 a 12 anos.

Vivência

BARANGANDÃ: ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

As crianças são convidadas a confeccionar brinquedos voadores conhecidos como barangandãs, explorando cores, formas e movimentos. A atividade estimula a criatividade e o prazer das brincadeiras ao ar livre, valorizando o contato com a natureza.

Dias 1, 8 e 15.

Sábados, 9h30.

Sesc Bertioga,
Estação Vivência.
Grátis.

A partir de 3 anos.

Ateliê

ATELIÊ SENSORIAL PARA BEBÊS

Disponibilização de diversos materiais que possibilitem a exploração e experimentação, onde a criança possa vivenciar sensações, descobrindo cores e texturas, ampliando as possibilidades do brincar.

Dia 2.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência.
Grátis.

De 3 a 6 anos.

Pessoas Idosas

Encontro

PONTO DE ENCONTRO

No dia 4 de agosto será realizado o 1º ponto de encontro do semestre. Sem necessidades de inscrição.

Oficina

APRENDENDO SUDOKU

Com Denise Harari

Nesta oficina, Denise Harari vai ensinar um jeito infalível de resolver os puzzles de Sudoku. Desde o nível fácil até o muito difícil ou o método killer. Vai ser possível perceber que há muita filosofia de vida por trás de um simples Sudoku. Algo que mexe com a autoestima, com a superação, a resiliência, a paciência, o saber pausar e retomar, o foco, a presença.

Encontro

A SABEDORIA DAS VELHAS

Com Ana Luísa Lacombe

Narração artística. Entre uma história e outra, canções especialmente compostas e do cancionero popular são executadas ao vivo ao som do ukulelê. Pequenos episódios vividos com as avós e a mãe da artista servem de fio condutor para explorar o envelhecimento feminino.

Dia 4.

Terça, 16h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.
A partir de 60 anos.

Dias 5 e 12.

Quartas, 15h30.

Sesc Bertioga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Vagas Limitadas.
Inscrição com
30min antes.
Grátis.
A partir de 60 anos

De 6 e 14.

Quintas e

Sextas, 15h30.

Sesc Bertioga,
Sala de
Convenções.
Sem necessidade
de inscrição.
Grátis.
A partir de 60 anos

Festival de Integração 2026 de 19 a 23/8 e 26 a 30/8. As informações para participar do Festival de Integração serão comunicadas no Ponto de Encontro no dia 4/8, sexta às 16h.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

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

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

● R\$ 126,00;

▲ R\$ 501,00.

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

PASSE O DIA

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

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

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

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

● Com almoço no restaurante: R\$ 50,00.

▲ Com almoço no restaurante: R\$ 195,00.

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

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



4

Pessoas Idosas

Ponto de Encontro

5

Pessoas Idosas

Aprendendo

Sudoku

6

Crianças

Hora do jogo

Helena Baur



11

12

Reserva Natural

Aventuras na

Reserva Natural

13

Esporte e

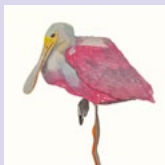
Atividade Física

Ritmos

Beach Tennis

Radicalizando

Elaine Garcia

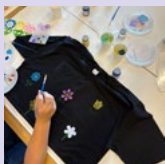


18

19

20

Mariana Cintra



25

26

27

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1

Reserva Natural
Clube da Aquarela

2

Show e Espetáculos
Six Rockstrings
Cabaré LaMinima
ao Máximo



LaMinima

7

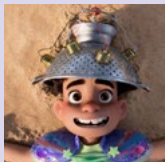
Crianças
Hora do jogo

8

Cursos, Oficinas e Encontros
Cine Azul - Elio
Bonecas de Grãos

9

Reserva Natural
Trançado em Fibra
de Coqueiro



Divulgação

14

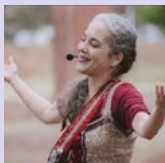
Pessoas Idosas
A Sabedoria
das Velhas

15

Cursos, Oficinas e Encontros
Mar de Acessos

16

Esporte e Atividade Física
Yoga



Valeria Felix

21

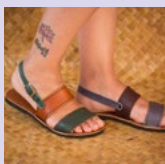
Reserva Natural
Brincando ao
Ar Livre!

22

Reserva Natural
Confecção
de Sandálias
de Couro

23

Reserva Natural
Trilha do Sentir



Acervo Atairu

28

29

Reserva Natural
Natureza Zen
A natureza
das Roupas

30

Reserva Natural
Aventuras na
Reserva Natural

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.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 42 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 80 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

Sesc Bertiooga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

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

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 às 21h.

Sábado, 9h às 16h.

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

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

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

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em agosto, disponível no dia 2/8, das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

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

Bicicletário

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

Reserva Natural Sesc Bertiooga

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 9h às 17h

Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)

E-mail: atendimentogrupos.bertiooga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividades

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou centralrelacionamento.sescsp.org.br.
- Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 18h.
- Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

Estacionamento

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

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@sescbertioga](https://www.facebook.com/sescbertioga)

sescsp.org.br/bertioga

