

Novembro 2026

Sesc Bertioga

Guia de Programação

Sesc | 80 ANOS

Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade

- abafadores
- acessível*
- AD audiodescrição
- braille
- cão-guia*
- dublagem
- formato alternativo
- CC legenda *closed caption*
- OC legenda *open caption*
- LSE 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.

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

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.**

Crédito da foto da capa: FotoNativa

6 Sustentabilidade e Meio Ambiente
15 Shows e Espetáculos
16 Cursos, Oficinas e Encontros
22 Esporte e Atividade Física
31 Crianças
34 Pessoas Idosas
35 Turismo Social
36 Agenda de Destaques

Editorial

É possível morar em uma cidade sem, de fato, viver nela? Como um organismo vivo, um município se transforma pelas relações que construímos, pelos espaços que compartilhamos e pelas escolhas que fazemos em comunidade. Em novembro, o Ciclo de Debates Nós e a Cidade dá continuidade à conversa iniciada no mês passado, agora propondo pensar como as políticas públicas podem responder aos desafios e às transformações de Bertioga, articulando desenvolvimento local, conservação ambiental e qualidade de vida para que as pessoas possam não apenas morar na cidade, mas também vivê-la.

Destacamos atividades com recursos de acessibilidade presentes em diferentes momentos da programação. O Cine Azul exibe o filme Selvagens em uma sessão adaptada para crianças com alterações sensoriais e seus responsáveis. Que tal um passeio na Trilha do Sentir? Uma experiência de aproximação com a natureza por meio dos sentidos para todas as pessoas, com e sem deficiência. O Mar de Acessos segue ampliando as possibilidades de participação, agora com destaque para o surfe adaptado, o parabadminton e a bocha paralímpica – modalidades que, neste mês, fazem parte da programação da Copa Sesc do Comércio e Serviços.

E já que falamos da Copa Sesc: vem aí também o Torneio de Tênis, nas modalidades de duplas masculinas e femininas. A competição foi pensada para promover a integração e o bem-estar de pessoas com Credencial Plena e de trabalhadoras e trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo. Para participar, faça sua inscrição previamente, pois as vagas são limitadas.

No dia 22 de novembro, o #domingou reúne música, literatura e experiências para os pequenos. O Baile de Ladinho anima o encontro com um repertório dançante que passeia da MPB ao pop brasileiro. Na biblioteca, o Sarau Cais das Letras convida o público a compartilhar poemas autorais ou escolher textos do acervo, com mediação de Elizandra Souza e participação de Roberto Rodrigues, bibliotecário do Sesc. Para os bebês, o Ateliê Sensorial propõe explorar cores, texturas e materiais em uma experiência de descoberta e brincadeira.

Por fim, dois recados: as inscrições para o VII Curso Áreas Naturais Protegidas acontecem de 4 a 15 de novembro ou até o preenchimento das vagas. Com o tema Fogo, água e floresta: estratégias de manejo e conservação, o encontro presencial será realizado em dezembro, em Bertioga. Inscreva-se online pelo portal Central de Relacionamento do Sesc e confira os detalhes no guia.

Também estão abertas as inscrições para o Bazar dos Artesãos, uma oportunidade de apresentar e compartilhar produções locais e autorais. Consulte no guia os prazos e as orientações para participar



Mar de Acessos

Emilly Silva

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.
Dia 3/11 , Reserva Natural fechada.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Gringo

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

Vivência

MANHÃ DE HOBBIES

Com Agentes de Educação Ambiental

Para você que gosta e se interessa pelas artes manuais e procura por um espaço em contato com a natureza para se inspirar, esse é o seu lugar! Venha participar de um ou todos os encontros com seu material ou utilizar diferentes itens à disposição para escrever, pintar, desenhar... Caso você já tenha experiência em algum hobby e só esteja em busca de um espaço verde e tranquilo, venha também!

Dia 1.
Domingo, 10h.
Reserva Natural, Espaço Teiú.
Grátis.
Todas as idades.

Visita mediada

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

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 1.
Domingo, 15h.
Dia 8.
Domingo, 14h.
Dias 14 e 28.
Sábados, 10h.
Dia 20.
Sexta, 14h30.
Reserva Natural, Trilha do Sentir.
Grátis.
Todas as idades.

Oficina

COSMÉTICOS NATURAIS: IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE (NOSSA E DO PLANETA)

Com Passará Natural

Você já parou para pensar no que passa em sua pele e nos impactos disso na sua saúde e no planeta? Inspirados no conceito "skin food" (aquilo que é seguro para comer também pode cuidar da nossa pele), esta oficina convida a refletirmos sobre os impactos dos cosméticos na saúde humana, o funcionamento dos ingredientes naturais e os caminhos mais conscientes para o autocuidado e meio ambiente.

Dia 8.
Domingo, 14h30.
Reserva Natural, Espaço Teiú.
Vagas Limitadas.
Inscrição com 30min antes.
Grátis.
A partir de 14 anos.

Bate-papo
POR DENTRO DOS BICHOS
Com Agentes de Educação Ambiental
Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertioga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dias 7 e 21.
Sábados, 9h30.
Reserva Natural, Espaço Guanandi.
Grátis.
Todas as idades.

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

Dia 8.
Domingo, 10h.
Reserva Natural, Trilha do Sentir.
Grátis.
Todas as idades.

Oficina
QUADRO NATURAL PARA CRIANÇAS
Com Agentes de Educação Ambiental
Nessa oficina, crianças e adultos são convidados a compor um quadro natural com folhas, flores, frutos, sementes e galhos coletados no Jardim das Brincadeiras. Venha exercitar o olhar à natureza como uma companheira de brincadeiras!

Dia 14.
Sábado, 15h.
Reserva Natural, Espaço Teiú.
Vagas Limitadas.
Inscrição com 30min antes.
Grátis.
Todas as idades.

Vivência
CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES
Com Agentes de Educação Ambiental e convidados
As aves despertam muita admiração nas pessoas, devido suas cores e formas muito diversificadas entre as mais de 10.000 espécies que vivem em todas as regiões do nosso planeta. O Brasil com cerca de 1920 espécies, ocupa o segundo lugar em riqueza de aves no mundo e em Bertioga já foram registradas mais de 440 espécies.
Vagas limitadas. Inscrições de 6 a 10/11

Dia 15.
Domingo, 5h30.
Ponto de encontro: Reserva Natural Sesc Bertioga
Grátis.
A partir de 12 anos

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

Dia 15.
Domingo, 15h.
Reserva Natural, Espaço Teiú.
Vagas Limitadas.
Inscrição com 30min antes.
Grátis.
A partir de 12 anos.



Oficina Colagem Botânica

Daniela Matsuda

Debate

CICLO DE DEBATES - NÓS E A CIDADE

Dia 19.
Quinta, 19h.
Sesc Bertioga,
Espaço Cênico
Grátis.
A partir de 14 anos.

O Sesc Bertioga realiza o Ciclo de Debates: Nós e a Cidade, com o objetivo de promover diálogos sobre os caminhos possíveis para o desenvolvimento das cidades. A partir de reflexões sobre a relação entre sociedade e ambiente, estimulamos a participação crítica e criativa e o compartilhar de experiências mais sustentáveis nos espaços urbanos.

Edição 2026 - Como será morar em Bertioga?

Bertioga é uma cidade com muitas áreas naturais protegidas e forte atuação da construção civil e do turismo. Nesse cenário, diferentes interesses disputam o uso do território, produzindo mudanças que afetam diretamente o cotidiano da população, o acesso à moradia, o custo de vida e a relação das pessoas com os lugares onde vivem.

Vamos conversar sobre os desafios e as transformações que vêm moldando o município, debatendo os impactos sociais, econômicos e ambientais desse processo e refletindo sobre como garantir que o desenvolvimento local contribua para a qualidade de vida, a conservação ambiental e a permanência das pessoas em seus bairros e comunidades. Buscaremos discutir caminhos capazes de fortalecer a vocação de Bertioga como uma cidade que pode aliar alia conservação ambiental, inclusão social, acesso digno à moradia e oportunidades para quem vive e trabalha no território.

Mediação: Me. Priscila Veloso Nogueira - Psicóloga e mestra pelo Programa Interdisciplinar em Ciências da Saúde da Unifesp - Campus Baixada Santista.

Palestrantes: Profª Drª Carolina Heldt D'Almeida - Professora da Escola Politécnica da USP, na área de Engenharia e Planejamento Urbano, e integrante da Coordenação do LabCidade, da FAU-USP. Arquiteta e Urbanista com Doutorado na mesma área.

Oficina

DESDOBRANDO A RESERVA NATURAL
Com Agentes de Educação Ambiental

Dia 20.
Sexta, 11h.
Reserva Natural,
Espaço Teiú .
Grátis.
De 8 a 12 anos.

Demonstrando a arte da dobradura de papéis, a proposta é evidenciar a biodiversidade existente na Reserva Natural. A cada dobra, árvores e animais ganham formas e assim destacam as diferentes espécies e curiosidades dos seres que vivem ali.

Vivência

ESTAÇÃO: NOSSAS ABELHAS
Com Agentes de Educação Ambiental

Dia 21.
Sábado, 14h.
Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.
Todas as idades.

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

Visita mediada

BANHO DE FLORESTA
Com Agentes de Educação Ambiental

Dia 29.
Domingo, 10h.
Reserva Natural,
Trilha do Tucum.
Ponto de encontro:
Rosa dos Ventos
Grátis.
A partir de 14 anos.

Nesse encontro, as pessoas têm a oportunidade de caminhar pela Trilha do Tucum e se relacionar com a floresta de outra forma. A partir do uso dos sentidos e com calma, é possível alcançar um bem-estar pela percepção do ar fresco, do cheiro das árvores e dos sons das aves. Recomenda-se o uso de roupa confortável, calçado fechado e uso de repelente.



Vivência Estação: Nossas Abelhas

Silvio Dutra

Curso

VII CURSO DE ÁREAS NATURAIS PROTEGIDAS FOGO, ÁGUA E FLORESTA: ESTRATÉGIAS DE MANEJO E CONSERVAÇÃO

Com Cristina Adams, Dauro Prado, Rogério Rosa e equipe da Teiú Ecoturismo.

Dia 27.
Sexta, 19h.
Sesc Bertioga, Recanto dos Jerivás.
Dia 28.
Sábado, 7h.
Trilha do Guaratuba, Ponto de encontro: Reserva Natural.
A partir de 18 anos.

Em 2026, o curso tem como objetivo trazer reflexões acerca dos desafios e oportunidades para a conservação da natureza no Brasil, a partir do bioma do Cerrado, do entendimento da biodiversidade como patrimônio, bem como das relações existentes entre ambiente e sociedade.

O 2º ciclo ocorrerá no formato presencial em Bertioga e abordará as relações entre Cerrado e Mata Atlântica, destacando o papel do fogo e da água na dinâmica dos ecossistemas e nas práticas tradicionais de manejo. A partir do diálogo entre conhecimentos científicos e saberes tradicionais, discutirá os impactos e potencialidades do uso do fogo em sistemas sustentáveis. Também explorará a importância do Cerrado para a conservação hídrica, as conexões entre os biomas e os desafios para a preservação da biodiversidade frente às mudanças climáticas e ao uso do solo.

Cronograma:
Dia 27 (sexta), 19h00 às 21h00 - Fogo, água e floresta: estratégias de manejo e conservação
Local: Recanto dos Jerivás - Sesc Bertioga

Dia 28 (sábado), 7h00 às 16h00 - Visita à Trilha do Guaratuba / Parque Estadual Restinga de Bertioga (PERB)
Ponto de encontro: Reserva Natural Sesc Bertioga

Inscrições online (centralrelacionamento.sescsp.org.br) de 04 a 15/11 ou até o término das vagas.
Maiores informações no portal sescsp.org.br

Oficina

BRINCANDO DE PETECA

Com Agentes de Educação Ambiental

Dia 29.
Domingo, 11h.
Reserva Natural, Espaço Teiú.
Grátis.
A partir de 6 anos.

"Pé teka" é uma palavra de origem indígena que significa "tapear com as mãos". Traz na sua essência um brinquedo de mão, passado de geração em geração pelos povos originários, em uma vivência que reúne adultos e crianças! Tradicionalmente confeccionada com palhas e penas, é um brinquedo artesanal, que hoje em dia, pode ser feito com diferentes elementos e materiais.



Oficina Brincando de Peteca

Silvio Dutra

Visita mediada
ORQUÍDEAS PELA TRILHA
Com Agentes de Educação Ambiental
Venha para uma caminhada guiada ao longo da Trilha do Sentir para conhecer e reconhecer orquídeas nativas da Mata Atlântica que vivem nessa floresta localizada bem no meio da cidade. A diversidade de orquídeas dessa floresta é incrível! Você vai se surpreender com a variedade de formas e hábitos dessas plantas na natureza. Ponto de encontro: Rosa dos Ventos

Dia 29.
Domingo, 15h.
Reserva Natural, Rosa do ventos.
Grátis.
A partir de 10 anos.

Vivência
ASHTANGA VINYSA YOGA
Com Fernando Pacheco
Vivência de Ashtanga Vinyasa Yoga com introdução aos princípios do método, integrando respiração e movimento. A atividade abordará adaptações das posturas para diferentes perfis de praticantes, respeitando seus limites, além de técnicas de purificação como Kapalabhati e introdução ao Nauli, promovendo presença, foco e vitalidade.

De 7 a 21.
Sábados, 9h30.
Reserva Natural, Praça das Palmeiras.
Grátis.
A partir de 12 anos.



Visita mediada Orquídeas pela Trilha

FotoNativa

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show
BAILE DE LADINHO
Criado a partir do reencontro de amigos de infância, o Baile de Ladinho é um projeto de música dançante. O repertório passeia pelos clássicos da MPB ao pop brasileiro, indo da tropicália ao funk, do reggae brasileiro ao pagode, sem esquecer o rock e as trends atuais. Com Os Guaribas, Zi e Thomé.

Dia 22.
Domingo, 16h.
Sesc Bertioga, Lanchonete.
Grátis.
AL



Show Baile de Ladinho

PH Soares

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 14.
Sábado,
9h às 12h.
Sesc Bertioga, Praia.
Grátis.
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 14.
Sábado,
9h às 12h.
Sesc Bertioga, Praia.
Grátis.
Todas as idades.

Vivência
BOCHA PARAOLÍMPICA
Com Vinícius Camargo e Onda BGF
A bocha paraolímpica 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 14.
Sábado,
9h às 12h.
Sesc Bertioga, Praia.
Grátis.
Todas as idades.

AÇOES PARA CIDADANIA

Curso
HORTA VIVA: ESTRUTURAS DE BAMBU - HORTA COMUNITÁRIA VILA DO BEM
Com Rogério Jorge
Neste curso, teremos quatro encontros práticos voltados à construção de uma estrutura em bambu para cobertura da horta comunitária da Vila do Bem. Os participantes aprenderão, de forma prática e acessível, técnicas de construção com bambu e participarão da montagem da estrutura que sustentará o sombrite, acompanhando todas as etapas do processo até a instalação da cobertura. A estrutura contribuirá para proteger a horta da incidência excessiva do sol, criando condições mais adequadas para o desenvolvimento das plantas.

De 10/11 a 1/12 .
Terças,
14h .
CRAS Chácara Vista Linda Serviço de Convivência.
Inscrições no local.
Grátis.
Todas as idades.



Curso Horta Viva: Estruturas de Bambu

Rogério Jorge



Sarau Sarau Cais das Letras

Isabela Perretti

LITERATURA

Bate-papo
CLUBE DO LIVRO: NAVEGANDO NA LITERATURA
Com Roberto Rodrigues Souza, bibliotecário do Sesc
Navegar pela literatura é como explorar um oceano vasto: o livro é quase um veleiro que pode ser conduzido sozinho, mas a viagem fica muito mais rica e tranquila quando velejamos juntos. Vem com a gente navegar neste incrível mar de letras no nosso Clube do Livro, um espaço de trocas e descobertas. A cada mês, uma obra será escolhida e lida ao longo de dois encontros. Inscrições de 29/10 a 04/11, a partir das 16h em centralrelacionamento.org.br

Dias 4 e 18.
Quartas, 19h.
Sesc Bertioga, Biblioteca.
Grátis.
A partir de 16 anos.

Sarau
SARAU CAIS DAS LETRAS,
Com Elizandra Souza e Roberto Rodrigues, bibliotecário do Sesc
O sarau é um espaço de expressão artística, aproximação com a literatura e encontro entre poetas e público. Participe do Sarau da biblioteca do Sesc Bertioga trazendo um poema autoral ou escolhendo um do nosso acervo. Nesta edição, convidamos Elizandra Souza para mediar o sarau.

Dia 22.
Domingo, 15h.
Sesc Bertioga, Biblioteca.
Grátis.
A partir de 14 anos.

CINEMA E VÍDEO

CINE AZUL
Esta programação faz parte do Cine Azul, iniciativa que promove sessões de cinema adaptadas para crianças com sensibilidades sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala permanecerá com as luzes parcialmente acesas, o volume do som será reduzido e o público poderá circular livremente, dançar, cantar, falar ou se expressar da forma que se sentir mais confortável

Exibição
SELVAGENS
Em Bornéu, à beira da grande floresta tropical, Kéria acolhe um filhote de orangotango encontrado na plantação de dendê onde seu pai trabalha. Ao mesmo tempo, Selaï, seu jovem primo, se refugia na casa deles para escapar de conflitos. Juntos, Kéria, Selaï e o macaquinho vão lutar contra a destruição da floresta, que está mais ameaçada do que nunca. (França, 2024, 87min.). Direção: Claude Barras.

Dia 14.
Sábado, 15h.
Sesc Bertioga. Espaço Cênico.
Grátis.
L



Exibição Selvagens

Divulgação

ARTES MANUAIS

SELEÇÃO BAZAR DOS ARTESÃOS DE BERTIOGA

De 20 a 30 de novembro estarão abertas as inscrições para o processo de seleção de artesãos/ãs de Bertioga para participação no Bazar dos Artesãos, que acontece todos os sábados, das 19h às 22h, na Área de Convivência do Sesc. O Bazar tem como propósito incentivar a produção artesanal, através de uma feira de circulação, exposição e comercialização de produtos autorais e a escolha dos artistas priorizará trabalhos que se relacionam com aspectos culturais e socioambientais da cidade de Bertioga, além de ser exclusivo para artistas que residem no município.
Para participar da seleção é necessário enviar portifólio (salvo em PDF) contendo fotos dos produtos que produz com preços de venda, nome da marca, breve relato sobre a marca e produtos, contatos de e-mail e telefone.
Os portifólios devem ser encaminhados para: bazar.bertioga@sescsp.org.br.

Oficina

ARTESÃOS DE BERTIOGA: ESTAMPARIA ARTESANAL AFRICANA

Com Juliana Ferraz

O trabalho de estamparia artesanal, é uma combinação rica de tradições e técnicas de diferentes culturas. Na oficina a partir da observação da arte têxtil africana e sua diversidade de padrões serão criadas estampas autorais e aplicadas em tecido.

Dia 14.
Sábado, 14h.
Viveiro do Seo Léo.
Dia 22.
Domingo, 15h.
Sesc Bertioga, Espaço de Tecnologias e Artes
Vagas Limitadas.
Inscrição com 30 min antes.
Grátis.
A partir de 7 anos.



Seleção Bazar dos Artesãos de Bertioga





Vivência Movimento Consciente

Emilly Silva

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.

De 1 a 22.
Domingos, 11h.
Dia 2.
Segunda, 11h.
Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.
A partir de 12 anos.

Aula aberta
ALONGAMENTO
Exercícios para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

Dia 2.
Segunda, 8h.
De 5 a 19.
Quintas, 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 11 e 18.
Quartas, 9h30.
De 1 a 22.
Domingos, 8h.
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!

De 5 a 21.
Quintas e sábados, 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.

De 5 a 19.
Quintas, 9h30.
Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.
A partir de 12 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 auto percepção 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.

De 5 a 19.
Quintas, 15h30.
Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.
A partir de 7 anos.

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 6 e 13.
Sextas, 9h30.
Dia 20.
Sexta, 8h.
Sesc Bertioga,
Estação Vivência.
Grátis.
A partir de 12 anos.



Vivência Futebol Caixote

Emilly Silva

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.

De 6 a 20.
Sextas, 9h30.
Sesc Bertioga, Estação Vivência
Grátis.
A partir de 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.

De 7 a 21.
Sábados, 8h.
Sesc Bertioga, Estação Vivência
Grátis.
A partir de 12 anos.

Vivência
FUTEBOL 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.

Dia 2.
Segunda, 9h30.
Dia 20.
Sexta, 9h30.
Sesc Bertioga, Praia.
Grátis.
De 6 a 12 anos.

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS
A Copa Sesc do Comércio e Serviços é uma tradicional competição esportiva em rede, realizada pelo Sesc São Paulo, dedicada a promover a integração e o bem-estar de pessoas credenciadas plenas e trabalhadoras do setor de comércio de bens, serviços e turismo. Por meio da prática esportiva em diferentes modalidades, a Copa Sesc fomenta a qualidade de vida e a socialização, estimulando o trabalho em equipe, criação de laços e senso de pertencimento. Em 2026, a Copa Sesc está de volta em sua 77ª edição com mais de 40 modalidades esportivas para praticantes de todas as idades e níveis de habilidade

Vivência
COPA SESC - PARADESPORTO BOCHA E PARABADMINTON
Com Paratleta Evellyn Oliveira
Com vivências buscando a inclusão e diversidade a Copa Sesc de Paradesporto irá trazer modalidades como a Bocha e o Parabminton, no Projeto Mar de Acessos.

Dia 14.
Sábado, 9h.
Sesc Bertioga, Praia
Inscrições 30 minutos antes no local.
Grátis.
De 6 a 12 anos.



Copa Sesc - Paradesporto Bocha e ParaBadminton

ALE CABRAL/CPB/JC

Torneios e campeonatos

COPA SESC - TÊNIS DUPLAS

A Copa Sesc do Comércio e Serviços é uma tradicional competição esportiva em rede, realizada pelo Sesc São Paulo, dedicada a promover a integração e o bem-estar de pessoas credenciadas plenas e trabalhadoras do setor de comércio de bens, serviços e turismo. Teremos o Torneio de Tênis, nas modalidades: duplas masculinas e femininas. Inscrições limitadas Inscrições até o dia 11/11, via QR Code.

Dia 14.
Sábado, 14h.
Sesc Bertioga, Quadra de Tênis 1
Grátis.
A partir de 16 anos.



Copa Sesc - Tênis duplas

Cristiane Silva

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 quinta 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

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

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

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL*

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
GMF	A partir de 12 anos (turma única)	3ª a 6ª	7h às 9h e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30 e 16h às 19h
		Domingo	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3ª e 5ª	18h às 21h
		4ª e 6ª	7h às 9h30
		Sábado	8h às 10h30
Futebol Soçaite	16 a 49 anos	4ª	18h30 às 20h
	Acima de 50 anos	4ª	18h30 às 20h



Esporte Criança 6 a 10 anos

Mar Franz

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.

Quartas e Sextas, 9h às 12h ou 15h30 às 18h30

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.

Terças e Quintas, 9h às 11h30 ou 15h30 às 18h.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

A pré-inscrição pode acontecer de 17/11 até 06/12, de duas formas: com o preenchimento de ficha de interesse na Central de Atendimento ou preenchimento do formulário via Qrcode acima . O programa é gratuito.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS

A pré-inscrição pode acontecer de 17/11 até 06/12, de duas formas: com o preenchimento de ficha de interesse na Central de Atendimento ou preenchimento do formulário via Qrcode acima . O programa é gratuito.



Curumim 7 a 12 anos

Silvio Dutra

Crianças

CURUMIM - 7 A 12 ANOS

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia, valorizando a diversidade como um princípio fundamental para a convivência e o aprendizado.

Terças e Quintas, 14h às 17h45 ou Quartas e Sextas, das 8h às 11h45

CURUMIM

A pré-inscrição pode acontecer de 17/11 até 06/12, de duas formas: com o preenchimento de ficha de interesse na Central de Atendimento ou preenchimento do formulário via Qrcode acima . O programa é gratuito.

Vivência
HORA DO JOGO
É hora de reunir a galera e entrar no jogo! As crianças participam de esportes coletivos na praia, em 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!

De 5 a 19.
Quintas, 11h.
Dias 11 e 18.
Quartas, 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 14 e 21.
Sábados, 9h30.
Sesc Bertioga, Estação Vivência.
Grátis.
A partir de 3 anos.

Vivência
CORRIDA MOLHADA
Com desafios lúdicos que usam bexigas, baldes e esponjas, essa atividade permite reconhecer as cores pelo nome, experimentar diferentes formas de locomoção e aprender a respeitar as regras da "competição".

De 1 a 22.
Domingos, 9h30.
Sesc Bertioga, Estação Vivência.
Grátis.
De 3 a 6 anos.



Vivência Corrida molhada

Silvio Dutra



Vivência Bolha de sabão

Mar Franz

Vivência
BOLHA DE SABÃO
Quem resiste ao encanto das bolhas de sabão? Imagine então criar bolhas enormes que flutuam e dançam pelo ar! Com uma técnica simples e divertida, crianças e famílias se reúnem para soprar, correr e brincar, enchendo o espaço de cores, leveza e alegria compartilhada.

Dia 20.
Sexta, 9h30.
Sesc Bertioga, Praia.
Grátis.
Até 12 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 22.
Domingo, 15h.
Sesc Bertioga, Espaço de Brincar.
Grátis.
0 a 3 anos.



Encontro Ponto de Encontro

Silvio Dutra

Pessoas Idosas

Encontro

PONTO DE ENCONTRO

Espaço de diálogo, escuta e participação coletiva, criado para aproximar a comunidade e fortalecer a presença ativa das pessoas idosas na construção das ações. São discutidos temas de interesse do grupo, promovendo a troca de experiências, o diagnóstico participativo e a construção coletiva de propostas.

Dia 19.
Quinta, 15h30.
Sesc Bertioga,
Grátis.
A partir de 60 anos.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioga 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.
Nova política de preços para hospedagem:
A partir de 5 de janeiro de 2027, os valores das diárias serão definidos de acordo com a faixa salarial do titular da Credencial.

Credencial Plena – até 02 salários-mínimos R$ 155,00;
Credencial Plena – 03 a 05 salários-mínimos R$ 186,00;
Credencial Plena – 06 ou mais salários-mínimos R$ 248,00;
Não Credenciado (Visitante) R$ 619,00.

*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	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					1 **Reserva Natural** Manhã de Hobbies


Daniela Matsuda


Rogério Jorge i

3	**4** **Cursos, Oficinas e Encontros** Clube do Livro	**5** **Crianças** Hora do Jogo	**6** **Esporte e Atividade Física** Mobilidade Articular	**7** **Reserva Natural** Ashtanga Vinysa Yoga	**8** **Reserva Natural** Aventuras na Reserva Natural


Elaine Garcia


Mar Franz

10 **Cursos, Oficinas e Encontros** Estruturas de Bambu	**11**	**12** **Esporte e Atividade Física** Ritmos	**13** **Esporte e Atividade Física** Vôlei de Praia	**14** **Cursos, Oficinas e Encontros** Mar de Acessos Cine Azul - Selvagens	**15** **Reserva Natural** Colagem Botânica


Divulgação


Isa Peretti

17	**18** **Esporte e Atividade Física** Yoga	**19** **Pessoas Idosas** Ponto de Encontro **Reserva Natural** Ciclo de Debates	**20** **Crianças** Bolha de Sabão	**21** **Esporte e Atividade Física** Ritmos	**22** **Shows e Espetáculos** Baile de Ladinho


PH Soares


Foto Nativa

24	**25** **Unidade Fechada**	**26** **Unidade Fechada**	**27** **Unidade Fechada**	**28** **Unidade Fechada**	**29** **Reserva Natural** Orquídeas pela Trilha


ALE CABRAL/CPB/JC

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

Central de atendimento
Tel.: 13 3319-7700
Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.
Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria.
Atendimento mediante agendamento.
Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia
Tel.: 13 3319-7747
Terça a sexta, 7h20 as 21h.
Sábado, 9h às 16h.
Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes.
Atendimento com inscrição prévia.
Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa
Tel.: 13 3319-7819
É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.
Em outubro, disponível no dia 22/11, 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 Bertioga
Tel.: 13 3319-7700
Terça a domingo, 9h às 17h
Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)
E-mail: atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- 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 quinta 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
sescsp.org.br/bertioga