

# Setembro 2025

**Sesc Bertioga**

**Guia de Programação**





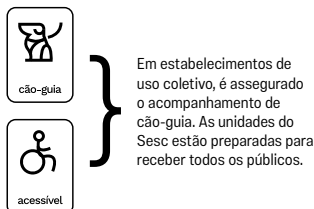
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

### Classificação indicativa

Atribuída oficialmente  
ou autoclassificada

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

### Legendas de Acessibilidade



Crédito da foto da capa:  
Silvio Dutra.

### Funcionamento

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

### #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em setembro, disponível no dia 21, 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.



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](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

### 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.**

<b>6</b>	<b>Reserva Natural Sesc Bertioga</b>
<b>14</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>15</b>	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
<b>17</b>	<b>Esporte e Atividade Física</b>
<b>24</b>	<b>Crianças</b>
<b>26</b>	<b>Pessoas Idosas</b>
<b>27</b>	<b>Turismo Social</b>
<b>28</b>	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

É tempo de polinizar, de florescer!

Abramos as janelas para deixar o calor do sol entrar, contemplemos a chuva que alimenta a terra e o desabrochar silencioso das flores. É primavera – estação de renascimento, de reconexão.

É primavera! Tempo de nos reintegrarmos à natureza, de nos reconhecermos como parte dela.

Na programação deste mês, propomos diversas atividades reflexivas para repensar as formas de relação entre seres humanos e a natureza. Um convite à escuta, à observação e à transformação.

O curso **Áreas Naturais Protegidas**, em sua sexta edição, trará como foco o conceito de Ecologia Decolonial – uma proposta que rompe com paradigmas ocidentais e coloniais de relação com a natureza. Essa abordagem valoriza os saberes ancestrais e os modos de vida de povos e comunidades tradicionais, cuja existência está profundamente entrelaçada com os territórios que habitam, conhecem e protegem.

Já o **Ciclo de Debates Nós e a Cidade** – através do tema: **Território de Água que Transborda e Falta**, trará a discussão sobre as emergências climáticas e sobre como estão ligadas



a situações críticas provocadas pelas mudanças climáticas e a necessidade de ação de resposta rápida e eficaz para minimizar danos ao meio ambiente e à sociedade.

Com objetivo de fortalecer redes de cuidados e proteção de crianças e adolescentes em vulnerabilidade social, realizaremos o bate papo: **Aldeia em Construção: Traçando Redes de Proteção e Cuidado**, com mediação de Sandra Paulino. Convidamos educadores, profissionais da saúde, assistência social e interessados, para tecer esta grande rede.

Setembro também é tempo de se movimentar. Teremos mais uma edição da **Semana MOVE** - Campanha latino-americana de promoção da prática de esportes e atividades físicas em que instituições de caráter privado e público, ONGS e/ou pessoas organizam atividades de acesso livre para sua comunidade desenhadas para incluir e motivar pessoas de todas as faixas etárias para a prática. Entre outras programações, um destaque vai para a vivência de surfe para pessoas a partir de 60 anos.

Neste caderno de programação, você pode consultar essas e outras programações.



# 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, 8h30 às 17h30.



**Reserva Natural Sesc Bertioga**

Júnior Castro

## 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](https://bit.ly/agendamentogrupos)

Outras informações pelo e-mail: [atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br](mailto:atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br).





Luís Felipe Natário

**Caminhada** Orquídeas pela trilha

## Oficina

**ERVAS MEDICINAIS: TINTURAS E POMADAS****Com Denise Silva Luiz**

Nessa oficina são apresentadas diversas espécies comuns de ervas medicinais, seus usos, indicações e contraindicações. Em um momento mais prático, os participantes têm ainda a oportunidade de selecionar algumas espécies para o preparo das próprias tinturas e pomadas.

**Dia 6.****Sábado, 9h**

Reserva Natural  
Espaço Teiú.

Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições  
30 min. antes.

**12**

## Vivência

**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 7.****Domingo, 9h****Dia 20.****Sábado, 9h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir

Grátis.

**L**

## 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.

**Dia 7.****Domingo, 15h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir.

Grátis.

**10**

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 13 e 27.**

**Sábados, 9h30.**

Reserva Natural,  
Espaço Guanandi.  
Grátis.

**L**

Vivência

## **BESOURINHO DA MATA- OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS**

### **Com Maura Pereira e Mar Franz**

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente.

**Dia 14.**

**Domingo, 9h.**

Ponto de encontro:  
Espaço Cultural  
Vila da Mata.  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições  
30 min. antes.  
7 a 12 anos.

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 14.**

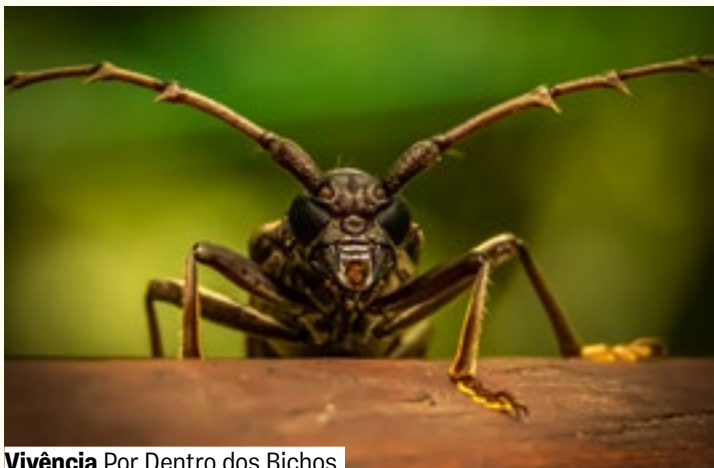
**Domingo, 10h.**

**Dia 28.**

**Domingo, 15h.**

Reserva Natural  
Trilha do Sentir.  
Grátis.

**L**



**Vivência** Por Dentro dos Bichos





Gringo

**Vivência** Nossa Abelhas

Vivência

**ESTAÇÃO: NOSSAS ABELHAS****Com Agentes de Educação Ambiental**

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 expositiva o visitante pode conhecer a diversidade de espécies de abelhas nativas sem ferrão, seus modos de vidas, curiosidades e características dos meles.

**Dia 14.****Domingo, 14h.**

Reserva Natural  
Espaço Guanandi  
Grátis.

**L**

Visita mediada

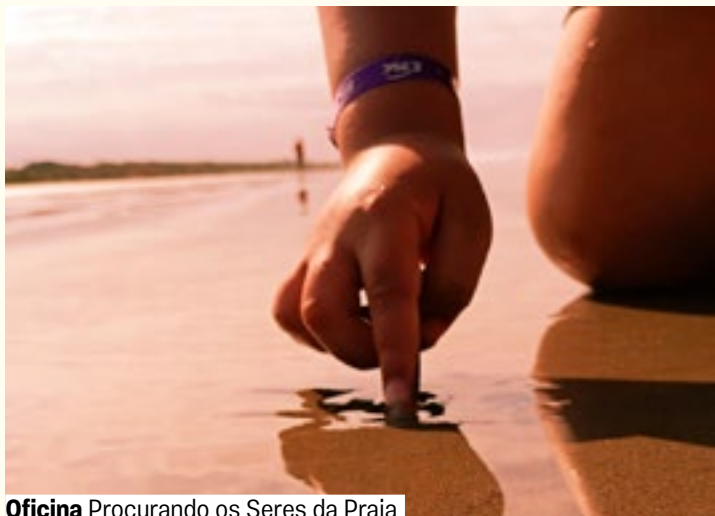
**TRILHA DA EVOLUÇÃO****Com Agentes de Educação Ambiental**

Dos musgos e samambaias às orquídeas e palmeiras, com uma caminhada mediada na Trilha do Sentir é apresentado aos visitantes da Reserva Natural Sesc Bertioiga como as plantas desenvolveram diferentes estratégias de adaptação ao longo de centenas de milhares de anos, chegando à enorme diversidade de espécies conhecidas atualmente no mundo.

**Dia 14.****Domingo, 15h.**

Reserva Natural  
Trilha do Sentir.  
Grátis

**L**



Gringo

**Oficina** Procurando os Seres da Praia

Caminhada

**PROCURANDO OS SERES DA PRAIA****Com Agentes de Educação Ambiental**

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 Bertioiga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas.

**Dia 20.**

**Sábado, 9h.**

Sesc Bertioiga,  
Portaria da Praia.  
Grátis.

L

Vivência

**TROCA DE MUDAS E SEMENTES****Com Agentes de Educação Ambiental**

Essa vivência é para todos os amantes de plantas. A ideia é compartilhar mudas ou sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso de sua casa. Durante a roda de trocas, é abordado um pouco da história botânica de algumas plantas, modos de cultivo e também reflexões sobre a importância de áreas verdes na cidade. Atenção: Com a intenção de proteger a flora local, não há troca mudas e sementes como orquídeas e bromélias, ou de qualquer outra espécie que seja retirada diretamente de áreas de conservação. O foco da vivência são plantas que cultivamos em nossas casas e quintais, como plantas ornamentais, alimentícias ou ervas aromáticas de pequeno porte.

**Dia 20.**

**Sábado, 10h.**

Reserva Natural  
Espaço Teiú  
Grátis. Vagas  
limitadas,  
inscrições  
30 min. antes.

12

---

Vivência

## **MEDITAÇÃO DOS 4 ELEMENTOS**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

As práticas meditativas são conhecidas por inúmeros benefícios, como o aumento da concentração e de um estado de serenidade. Nessa vivência, a partir de uma caminhada pela Trilha do Sentir na Reserva Natural, busca-se reconhecer os elementos da natureza no ambiente e dentro de cada um.

---

**Dia 21.**

**Domingo, 10h.**

Reserva Natural  
Trilha do Sentir.  
Grátis

12

---

Vivência

## **CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES**

### **Com Agentes de Educação Ambiental e convidados**

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertioiga! Vagas limitadas. Inscrições de 11 a 16/9, pelo link: [bit.ly/observacao-de-aves](https://bit.ly/observacao-de-aves)

---

**Dia 21.**

**Domingo, 5h30.**

Reserva Natural  
Grátis.  
Vagas limitadas  
Necessário  
Inscrição.

12

---

Vivência

## **VI CURSO DE ÁREAS NATURAIS PROTEGIDAS**

### **Ecologia Decolonial: Saberes e Práticas pela Valorização dos Territórios e pela Conservação da Natureza**

A Ecologia Decolonial propõe uma ruptura com os paradigmas ocidentais e coloniais de relação com a natureza. Busca valorizar os saberes ancestrais e modos de vida de povos e comunidades tradicionais, cuja existência está profundamente entrelaçada com os territórios que habitam e protegem. Inscrições a partir das 15h do dia 10/9 até 15/9 (ou até o término das vagas). em [centralrelacionamento.sescsp.org.br](https://centralrelacionamento.sescsp.org.br) Após o início da atividade não será possível realizar inscrição e o cadastro é pessoal e intransferível. A inscrição no ciclo presencial inclui o acesso ao ciclo virtual. Contudo, a participação no ciclo virtual não estará condicionada a participação no encontro presencial, sendo cada ciclo independente e complementar.

---

**Dias 7, 9, 14 e 16/10.**

**Terças e quintas, 19h às 21h.**

(via plataforma zoom)

**De 6 a 9/11**

Ponto de encontro:  
Reserva Natural  
Vagas limitadas  
Necessário  
Inscrição.

18

---

## CICLO DE DEBATES - NÓS E A CIDADE

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.

Na edição deste ano serão três encontros distribuídos ao longo dos meses de setembro, outubro e novembro. O primeiro encontro abordará o tema “A água que transborda - Efeito das mudanças climáticas no território”.

---

Debate

### **TERRITÓRIO DE ÁGUA QUE TRANSBORDA E FALTA**

**Com Luiza dos Santos Amâncio - Cientista do Mar e Engenheira Ambiental. Mediação: Geraldo Varjabedian - Ação Clima Popular**

Emergências climáticas estão ligadas a situações críticas provocadas pelas mudanças climáticas. É necessária ação de resposta rápida e eficaz para minimizar danos ao meio ambiente e à sociedade. Os eventos incluem desastres naturais, como enchentes e secas intensas, que afetam as pessoas de maneiras diferentes. Grupos vulneráveis geralmente são os mais atingidos e prejudicados.

Em uma cidade exuberante em ambientes aquáticos e recursos hídricos, posicionada à beira mar e que a população sofre de falta d'água, é preciso debater sobre ações, adaptações e possibilidades para garantir a segurança da população, a manutenção dos ecossistemas e a justiça ambiental.

---

**Dia 25.**

**Quinta, 19h.**

Sesc Bertioga  
Espaço Cênico  
Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições  
30 min. antes.

14



FotoNativa

**Vivência** Trilha do Guaratuba

## NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertiooga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertiooga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABECO com o apoio do Sesc Bertiooga.

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertiooga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

### TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 10 km. Duração: 6h.

**De 6 a 27.**

**Sábados, 9h30.**

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba). Inscrições 1h antes. Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada. Grátis.

**10**



Leo Oliveira

Show D'Black

## Shows e Espetáculos

### TEATRO

Espetáculo

#### **RIO QUE PASSA LÁ: O DIA EM QUE O TIETÊ FALOU!**

#### **Grupo Último Tipo**

E se um dia o Rio Tietê começasse a falar? O que diria? Explicaria por que resolveu ir pelo interior afora ao invés de ir para o mar? Reclamaria de como anda doente em algumas cidades? Ou contaria muitas de suas histórias? Neste espetáculo, o rio recobra suas forças e leva a refletir que são as águas os maiores tesouros de nosso planeta.

**Dia 21.**

**Domingo, 15h**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico  
Grátis.



### MÚSICA

Show

#### **D' BLACK**

D' Black é cantor, compositor e ator. Suas influências são o Pop, a MPB e o Soul. Foi um dos primeiros artistas brasileiros a fazer sucesso pela Internet no Brasil. "Sem Ar" e "1 Minuto" se tornaram hits nacionalmente conhecidos. Este espetáculo apresenta releituras de outros artistas que lhe são inspiração, como Djavan, Tim Maia, Jorge Benjor, além de canções marcantes de sua discografia.

**Dia 21.**

**Domingo, 16h**

Sesc Bertioga,  
Lanchonete  
Grátis.



# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

Bate-papo

### **ALDEIA EM CONSTRUÇÃO: TRAÇANDO REDES DE PROTEÇÃO E CUIDADO**

**Com Sandra Paulino**

Convidamos educadores, profissionais da saúde, assistência social e interessados para um encontro sobre proteção de crianças e adolescentes em vulnerabilidade. Abordaremos fundamentos teóricos, marcos legais, estratégias de identificação, intervenção e encaminhamento, além de ferramentas para fortalecer redes de cuidados e proteção.

**Dia 18. Quinta, 9h.**

Sesc Bertioga  
Sala de  
Convenções.  
Grátis.

16



**Oficina** Fantoches em Feltro

## ARTES VISUAIS

Oficina

### **ASAS DA PRIMAVERA: CRIANDO BORBOLETAS EM FELTRO**

A borboleta, com sua leveza e coragem, nos guia por caminhos de transformação: do casulo à liberdade, do invisível ao visível, da pausa ao movimento. Celebrando a chegada da primavera, nessa oficina os/as participantes irão confeccionar uma borboleta em feltro, explorando sua criatividade.

**Dia 21.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioga  
Espaço de  
Tecnologias  
e Artes  
Grátis. Ingressos  
limitados.  
Retirada no local  
30 min antes.  
A partir de 7 anos

Oficina

### **FANTOCHES EM FELTRO**

**Com Marcia Siolli**

Nesta atividade lúdica, os participantes terão a oportunidade de criar fantoches coloridos, utilizando feltro e muita criatividade. Serão aprendidas técnicas de montagem e decoração, e ao final da atividade, cada pessoa poderá levar seu próprio fantoche para casa.

**Dia 13. Sábado,  
14h às 16h.**

Tenda de Eventos  
Forte São João  
Grátis. Ingressos  
limitados.  
Retirada no local  
30 min antes.  
A partir de 7 anos

## ALIMENTAÇÃO

Bate-papo

### **COMPRA DE ALIMENTOS NO MERCADO E ARMAZENAMENTO - DICAS PARA SE ALIMENTAR MELHOR**

**Com Nutricionistas do Sesc Bertioga**

Cuidar da alimentação começa na lista de compras! Vamos aprender noções práticas para realizar compras conscientes de alimentos no supermercado e garantir seu armazenamento correto em casa, promovendo saúde, economia e redução de desperdícios.

Na aula 1 vamos entender como fazer um bom planejamento de compras, estratégias para estabelecer um orçamento e evitar compras por impulso. Aprender a verificar a integridade dos alimentos, aprender a avaliar os rótulos e a ordem correta da compra no supermercado.

Na aula 2, aprender sobre o armazenamento em casa, formas adequadas de congelamento e conhecer a regra FIFO (o primeiro alimento que entra é o primeiro que sair).

**Dias 20 e 27.**

**Sábado, 15h**

Sesc Bertioga,  
Recanto dos  
Jerivás.  
Grátis.





## Semana Move

Campanha latino-americano de promoção da prática de esportes e atividades físicas em que instituições de caráter privado e público, ONGS e/ou pessoas organizam atividades de acesso livre para sua comunidade desenhadas para incluir e motivar pessoas de todas as faixas etárias para a prática.

Em sua 13ª edição, a SEMANA MOVE é uma iniciativa da ISCA, com apoio institucional da UNESCO e coordenação do Sesc SP.

Vivência

### **TORNEIO FUTSAL DE MULHERES**

Participe da aula aberta com Cris Souza, eleita a melhor treinadora do mundo de futsal, e dá o pontapé inicial no Torneio de Futsal para mulheres, vem participar da aula aberta e jogar com a gente!

**Dia 17.**

**Quarta, 18h30.**

Sesc Bertioga,  
Ginásio.

Grátis.

**16**

Vivência

### **SURFE 60+**

Surfe 60+ é uma experiência pensada para pessoas com mais de 60 anos, com ou sem experiência no surfe. Parte da Semana Move, promove o movimento corporal e diversão na água, com atividades adaptadas, educadores especializados e muito espírito de grupo.

**Dias 24 e 26.**

**Quarta e sexta, 9h.**

Sesc Bertioga,  
Praia

Grátis.

Vagas limitadas,  
inscrições

30 min. antes.

A partir de 60 anos

Vivência

### **CAMINHADA MEDITATIVA E CONFEÇÃO DE MANDALAS**

Por meio da expressão artística e da reflexão interior em contato com o ambiente natural, buscaremos o equilíbrio físico e mental, e o bem-estar integral dos participantes. Explore a caminhada meditativa que conecta a praia do Sesc Bertioga à Reserva Natural. Uma experiência de conexão com a natureza, silêncio e reflexão, promovendo a consciência plena. Em seguida vivencie a confecção de mandalas em um processo criativo que combina arte e meditação, promovendo relaxamento, concentração e autoconhecimento.

**Dia 24.**

**Quarta, 8h.**

Sesc Bertioga,  
Praia em frente  
ao Sesc

Grátis. Inscrições  
no local, com  
30 minutos de  
antecedência

A partir de 13 anos

# Esporte e Atividade Física

Aula aberta

## **NATUREZA ZEN**

### **Meditação sound healing, com Fabio Padua**

Integrando a Semana Move, essa atividade oferece uma experiência profunda de relaxamento e equilíbrio através de sons terapêuticos. Uma pausa restauradora para corpo e mente, acessível a todos os públicos.

**Dias 6, 13, 20**

**e 27. Sábados,  
9h às 10h.**

Reserva Natural.

Grátis.

Inscrições no local,  
com 30 min. antes.

12

Aula aberta

## **MOVIMENTO CONSCIENTE**

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

**Dias 17 e 24.**

**Quartas, 8h às 9h.**

Sesc Bertioga.

Estação Vivência

Grátis.

12

Aula aberta

## **GINÁSTICA RECREATIVA**

### **Com educadores físico-esportivo**

Atividade com conteúdos da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**Dias 17 e 24.**

**Quartas, 11h às  
12h.**

**Dias 19 e 26.**

**Sextas, 11h às  
12h, 15h30 às  
16h30.**

**Dias 20 e 26.**

**Sábados, 11h às  
12h.**

Sesc Bertioga,

Palco da praia.

Grátis.

12

Aula aberta

## **ALONGAMENTO**

Exercícios para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

**Dias 18 e 25.**

**Quintas, 8h às 9h**

**Dias 20 e 27**

**Sábados, 8h às 9h**

Sesc Bertioga.

Estação Vivência

Grátis.

12

Vivência

## **VÔLEI DE PRAIA**

Esta brincadeira é para você conhecer alguns movimentos combinando força, agilidade e movimentos corporais no solo ao som de músicas dançantes e de forma divertida.

**Dias 18 e 25.**

**Quintas, 11h**

Sesc Bertioga,

Praia.

Grátis.

12

---

Aula aberta

### YOGA

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

---

Vivência

### BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis. Pode ser jogado em duplas ou quartetos.

---

Vivência

### ESPORTES PRAIANOS

Esportes com raquetes, bolas e algumas regras para sua diversão na praia, como: beach tennis, vôlei de praia, futebol de areia ou futebol caixote, futevôlei, tênis de praia ou jogos recreativos como o frisbee, frescobol ou tamborel, uma destas modalidades pode ser jogada por todas as pessoas, é só chegar e participar. Com educadores esportivos do Sesc.

---

Aula aberta

### FUTEVÔLEI

O Futevôlei é uma modalidade de Esportes de Areia com bola jogada na quadra de vôlei, porém utiliza-se todas as partes do corpo, exceto braços e mãos. Nessa recreação você irá conhecer mais sobre a modalidade, além de jogar o esporte que vem sendo muito praticado nas praias!

---

**Dias 19 e 26.**  
**Sextas, 8h às 9h.**  
**Dias 21 e 28.**  
**Domingos, 8h às 9h.**

Sesc Bertioga.  
Estação Vivência  
Grátis.

12

---

**Dias 19 e 26.**  
**Sextas, 11h**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.

12

---

**Dias 20 e 27.**  
**Sábados, 15h30**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.

16

---

**Dias 21 e 28.**  
**Domingos, 11h.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.

16

**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\$20  
■ R\$30  
▲ R\$40  
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\$24  
■ R\$39,50  
▲ R\$52,50  
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](http://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).

---

**RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS**

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade.

Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

Grátis.  
Informações sobre inscrições no box da página anterior\*.

---

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

---

**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.

Grátis.  
Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Para mais informações, consulte a Central de Atendimento.

---

**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.

Grátis.  
Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Para mais informações, consulte a Central de Atendimento.

---

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

Grátis.  
Informações sobre inscrições no box da página anterior\*.

---

**ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS**

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

Grátis.  
Informações sobre inscrições no box da página anterior\*.

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 9h30 e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3ª e 5ª	18h às 21h
		4ª, 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
Vôlei	16 anos	3ª e 5ª	20h30 às 22h
Futsal Feminino	16 anos	4ª	19h30 às 21h

## 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 Multimodalidade	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	20h às 21h
	16 anos Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30

# Crianças

Vivência

## TACO

Muito popular no Brasil, esse jogo é disputado em duplas. Quem lança a bolinha tenta acertar a "casinha" dos adversários para conseguir o taco. Mas se o oponente consegue rebater... "pernas para que te quero"!

**Dias 17 e 24.**

**Quartas, 9h30.**

Sesc Bertioga,  
Praia  
Grátis.

A partir de 7 anos

Vivência

## FESTIVAL DE AMARELINHA

De forma lúdica e prazerosa podemos desenvolver capacidades motoras, como força e coordenação. O Festival de Amarelinha mostra aos participantes diferentes formas de fazer a brincadeira ao redor do mundo.

**Dias 18 e 25.**

**Quintas, 9h30.**

Sesc Bertioga,  
Praia  
Grátis.

3 a 6 anos.

Vivência

## BARANGANDÃ: ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

Confecção de brinquedos voadores conhecidos como barangandãs, com foco na criatividade e no estímulo às brincadeiras ao ar livre.

**De 20 a 27.**

**Sábados, 9h30.**

Sesc Bertioga,  
Estação Vivência.  
Grátis.

3 a 12 anos.

Vivência

## SLACKLINE

Equilíbrio e concentração são os principais desafios deste esporte, que consiste em andar e fazer manobras sobre uma fita esticada entre dois pontos fixos.

**De 20 a 27.**

**Sábados, 9h30.**

Sesc Bertioga,  
Praia

A partir de 7 anos.

## 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. Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Saiba mais em [sescsp.org.br/curumim](https://sescsp.org.br/curumim)



---

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.

---

**Dias 21.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Espaço de brincar  
Grátis.

Até 3 anos.

---

Vivência

### **CORRIDA COLORIDA**

De forma lúdica, a corrida ajuda as crianças a aprenderem o nome das cores e a experimentarem diferentes formas de locomoção.

---

**Dias 19 e 26.**

**Sextas, 9h30.**

Sesc Bertioga,  
Praia  
Grátis.

Até 12 anos.

---

Vivência

### **BOLHA DE SABÃO GIGANTE**

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

---

**Dia 21.**

**Domingo, 16h30.**

Sesc Bertioga,  
Jardim da  
Convivência.  
Grátis.

A partir de 7 anos



**Vivência** Bolha de Sabão Gigante

# Pessoas Idosas

Inscrições para as atividades do TSPI de outubro e novembro:  
dia 2/10, quinta-feira, às 15h, na Central de Atendimento.

---

Curso

## **CANTORIAS**

### **Com Percival Pastori**

Prática vocal coletiva que visa oferecer, além do prazer de cantar, rotinas de exercícios, técnicas e comportamentos para o bom funcionamento da voz e órgãos do corpo humano ligados à fala.

---

**Dias 18 e 25.**

**Quintas, 15h30.**

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

---

Espetáculo

## **A MENINA SEM HISTÓRIA**

### **Ponto de Encontro - TSPI**

#### **Com AS CLÊS**

Construção da memória, valorização da história pessoal, questões de gênero e identidade são temas tratados com graça e irreverência neste espetáculo.

---

**Dia 24.**

**Quarta, 15h30.**

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

---

Espetáculo

## **MORA NA FILOSOFIA - A FILOSOFIA NA MÚSICA BRASILEIRA - CAPÍTULO 2**

A música brasileira não deve ser resumida apenas às suas raízes tradicionais, afinal, desde seus primórdios, sentiu a influência do jazz, da música clássica, e, em poucas décadas, do rock and roll. Nesse segundo capítulo, cantaremos e refletiremos sobre Cazuza, Belchior, Raul Seixas, Rita Lee, e mais. A juventude ganhando voz e espaço.

---

**Dia 26.**

**Sexta, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico  
A partir de  
60 anos.

---

Espetáculo

## **RAFAEL GONZÁ - VIOLEIRO**

Trabalho solo com canções populares, com viola bem timbrada e bem pontuada. Clássicos do cancioneiro popular, músicas de raiz, misturado aos forrós de Luiz Gonzaga e outros temas consagrados da MPB.

---

**Dia 30.**

**Terça, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico  
A partir de  
60 anos.

### **TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em [sescsp.org.br/tspi](http://sescsp.org.br/tspi)

# 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](http://centrodeferias.sescsp.org.br), ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

- R\$ 119,00;
- ▲ R\$ 473,00.

\*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](http://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](http://sescsp.org.br).

- Com almoço no restaurante: R\$ 45,00.
- ▲ Com almoço no restaurante: R\$ 180,00.

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](http://centrodeferias.sescsp.org.br)

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



QUARTA

QUINTA



10

11



17

18

**Esporte e  
Atividade Física**  
Torneio Futsal  
De Mulheres

**AÇÕES PARA A  
CIDADANIA**  
Aldeia Em  
Construção:  
Traçando  
Redes De Proteção  
E Cuidado



24

25

**Esporte e  
Atividade Física**  
Surfe 60+  
Caminhada  
Meditativa e  
Confecção de  
Mandalas

**Ciclo de Debates  
Nós e a Cidade**  
Território de  
Água que  
Transborda e Falta

---

**SEXTA**

---

**5**

---

**SÁBADO**

---

**6**

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**  
Ervas Medicinais

---

VI Curso De  
Áreas Naturais  
Protegidas

---

**DOMINGO**

---

**7**

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**  
Orquídeas  
Pela Trilha

**12****13**

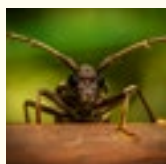
**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**  
Por Dentro  
Dos Bichos

---

**Esporte e  
Atividade Física**  
Meditação  
Sound Healing

**14**

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**  
VI Curso De  
Áreas Naturais  
Protegidas

**19**

**Esporte e  
Atividade Física**  
Beach Tennis

**20**

**Crianças**  
Barangandã:  
Ateliê De  
Brinquedos  
Voadores

**21**

**Show**  
D'Black  
**Espetáculo**  
Rio Que Passa  
Lá: O Dia Em  
Que O Tietê Falou!

**26**

**Pessoas Idosas**  
Mora na Filosofia  
A Flosafia na  
Música brasileira  
Capítulo 2

**27**

**Crianças**  
Slackline

**28**

**Reserva Natural  
Sesc Bertioga**  
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](http://sescsp.org.br/sescdigital)

# SescTV

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

Assista também em [sesctv.org.br/agorantv](http://sesctv.org.br/agorantv)

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 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](http://sescsp.org.br/loja)

---

## Faça sua Credencial Plena

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

---

## Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 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 Bertioiga**

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](http://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 Bertioiga 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 setembro, disponível no dia 21, 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 Bertioiga**

**Tel.: 13 3319-7877**

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

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

E-mail: [atendimentogrupos.bertioiga@sescsp.org.br](mailto:atendimentogrupos.bertioiga@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](http://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.


faça sua  
credencial  
sesc




**SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@/sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

[sescsp.org.br/bertioga](https://sescsp.org.br/bertioga)