

Setembro 2025

Sesc Bertioga



Guia de Programação

sesc



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



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

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. 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.**

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

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.



Silvio Dutra

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

Outras informações pelo e-mail: atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br.



**Caminhada Orquídeas pela trilha**

Luis Felipe Nataro

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.

1

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

AVVENTURAS 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.

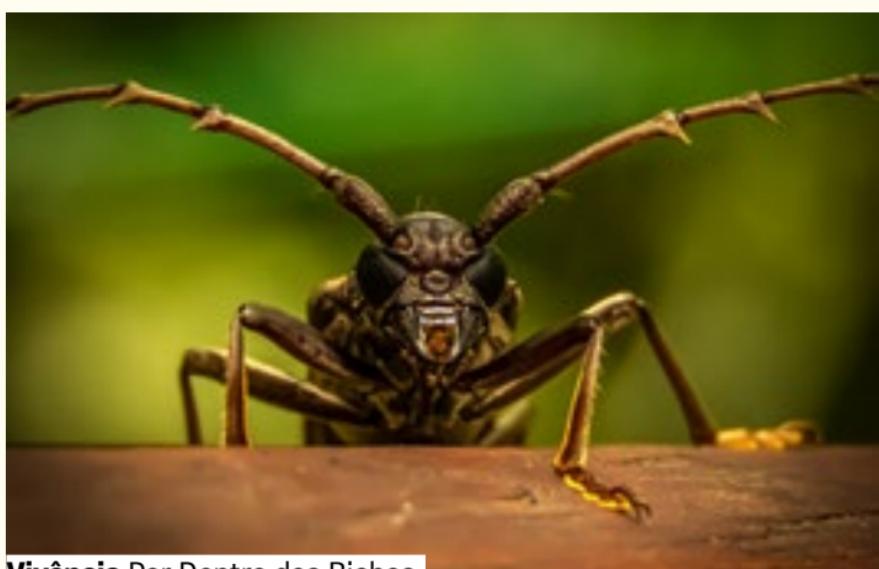
Domingo, 10h.

Dia 28.

Domingo, 15h.

Reserva Natural
Trilha do Sentir.
Grátis.

L



Vivência Por Dentro dos Bichos

**Vivência Nossa Abelhas**

Gringo

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

Dia 20.**Sábado, 9h.**Sesc Bertioga,
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 Bertioga! Vagas limitadas. Inscrições de 11 a 16/9, pelo link: 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](http://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 necessário 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



Vivência Trilha do Guaratuba

FotoNativa

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

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 Bertioga, 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



Show D'Black

Leo Oliveira

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.

L

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.

L

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.

L

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 13^a 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 CONFECÇÃO 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 india estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

Dias 19 e 26.

Sextas, 8h às 9h.

Dias 21 e 28.

Domingos, 8h

às 9h.

Sesc Bertioga.

Estação Vivência

Grátis.

12

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.

Dias 19 e 26.

Sextas, 11h

Praia em frente

ao Sesc Bertioga.

Grátis.

12

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.

Dias 20 e 27.

Sábados, 15h30

Praia em frente

ao Sesc Bertioga.

Grátis.

16

Aula aberta

FUTEVÔLEI

O Futvôlei 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 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 1^a e 3^a 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 2^a e na 4^a 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	3 ^a e 5 ^a	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4 ^a e 6 ^a	7h às 8h

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3 ^a e 5 ^a 4 ^a , 6 ^a Sábado	18h às 21h 7h às 9h30 8h às 10h30
Futebol Soçaite	16 a 49 anos	4 ^a	18h30 às 20h
	Acima de 50 anos	4 ^a	18h30 às 20h
Vôlei	16 anos	3 ^a e 5 ^a	20h30 às 22h
Futsal Feminino	16 anos	4 ^a	19h30 às 21h

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

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 CLÉS

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 ponteada. 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

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.

- 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. 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\$ 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

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA



10

11



17

Esporte e Atividade Física

Torneio Futsal
De Mulheres

18

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Aldeia Em Construção:
Traçando Redes De Proteção E Cuidado



24

Esporte e Atividade Física

Surfe 60+
Caminhada
Meditativa e
Confecção de
Mandalas

25

Ciclo de Debates Nós e a Cidade

Território de Água que Transborda e Falta

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
5	6	7
	<p>Reserva Natural Sesc Bertioga Ervas Medicinais</p> <hr/> <p>VI Curso De Áreas Naturais Protegidas</p>	<p>Reserva Natural Sesc Bertioga Orquídeas Pela Trilha</p> 
12	13	14
	<p>Reserva Natural Sesc Bertioga Por Dentro Dos Bichos</p> <hr/> <p>Esporte e Atividade Física Meditação Sound Healing</p>	<p>Reserva Natural Sesc Bertioga VI Curso De Áreas Naturais Protegidas</p> 
19	20	21
<p>Esporte e Atividade Física Beach Tennis</p>	<p>Crianças Barangandã: Ateliê De Brinquedos Voadores</p>	<p>Show D'Black</p> <p>Espetáculo Rio Que Passa Lá: O Dia Em Que O Tietê Falou!</p> 
26	27	28
<p>Pessoas Idosas Mora na Filosofia A Filosofia na Música brasileira Capítulo 2</p>	<p>Crianças Slackline</p>	<p>Reserva Natural Sesc Bertioga Aventuras na Reserva Natural</p> 

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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

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 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 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 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 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 Bertioga

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30
Av. Francisco Souto Barreiro Filho,
1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)
E-mail: atendimento.grupos.bertioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1^a e 3^a 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 2^a e na 4^a 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

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

[y/sescbertiogaoficial](https://www.youtube.com/sescbertiogaoficial)

sescsp.org.br/bertioga