

Outubro 2023

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



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



Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados,
9h às 18h.



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

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante, servidor de escola pública com comprovante e doador de sangue (até 6 meses da última doação).
- ▲ **Inteira.**

4	Música
6	Teatro
7	Dança
8	Cinema
9	Literatura
11	Artes Visuais
12	Tecnologias e Artes
13	Ações para a Cidadania
14	Alimentação
17	Meio Ambiente
19	Saúde
20	Esporte e Atividade Física
27	Crianças
35	Pessoas Idosas
37	Turismo Social
38	Agenda de Destaques

Editorial

Enfeitado com as flores da primavera, mas com o calor que aquece o verão, chegou outubro!

Para abrir a programação deste mês, temos a Copa Sesc, uma ação exclusiva para os trabalhadores do comércio e seus dependentes, que tem como objetivo o estímulo à prática esportiva em diferentes modalidades.

Com cheirinho de café especial, gosto de doce de frutas e a alegria da feira de Pequenos Produtores, vem aí o “Experimenta! Comida, saúde e cultura”, um projeto que propõe experiências e reflexões sobre alimentação adequada e saudável.

Para a molecada, além dos tradicionais espetáculos de domingo e uma sessão de cinema com a animação nacional Perlimps, uma programação especial vem recheada de ações para o Dia das Crianças, com oficinas, brincadeiras, literatura, intervenção artística e muito circo.

Saindo dos pequenos, vamos falar com os adultos. É possível



sobreviver em uma sociedade que descarta pessoas idosas, sendo uma pessoa que envelhece? Com este questionamento, o espetáculo teatral “Mãos Trêmulas” convida o público a refletir sobre o envelhecimento e o preconceito contra a pessoa idosa no Brasil.

E, para quem gosta de música, os shows gratuitos de sábado à tarde começam com Bruno Sanches e sua viola de doze cordas, seguido pela apresentação dançante de Gafi e Meia, a reverência de Garga Groove Gang com a cultura e música afro-brasileira e termina com o folk de Angry Zeta, diretamente da Argentina.

Em apoio ao Festival Literário de Presidente Prudente (FLITPP) nas escolas, o Sesc desenvolve ações de literatura com foco na formação de professores e atividades de mediação e incentivo à leitura.

E não acaba por aí: em outubro temos ainda curso de dança, atividades para bebês, práticas corporais, oficinas de pintura, iluminação cênica, macramê e turismo social. Chama a galera da “firma”, convoca a família, convida as vizinhas e vem pro Sesc!



Foto: Thiago Ferri



Show Bruno Sanches

Foto: Marcel Satcheti

Música

Curso

ÁUDIO PROFISSIONAL E PRODUÇÃO EM ESTÚDIO

Com Maurício Cajueiro, engenheiro de som e produtor musical

O curso abrange diversas aplicações do áudio profissional, do estúdio ao concerto, do rádio à TV e ao Spotify. Da pré-produção à entrega, passando pela produção e pela pós-produção, serão abordados os princípios básicos de áudio, fluxo de som e sinal, microfonação e técnicas de captação, workstation digital, uso de efeitos, mixagem, masterização, formatos de mídia e entrega.

Dias 7 e 8.

Sábado e domingo, 10h às 12h.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis. **16**

Inscrições a partir das 14h do dia 3, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Música regional

BRUNO SANCHES

Show "Minha Voz"

Bruno Sanches apresenta seu novo show solo que reúne a percussão vocal e seu novo instrumento: a viola de doze cordas. "Minha Voz" é o encontro do instrumentista com o cantor em um repertório que traz reflexões sociais, políticas e existenciais através de músicas e poesias, composições suas e releituras de obras consagradas do cancioneiro brasileiro.

Dia 7.

Sábado, 16h.

Área de Convivência. Grátis. **L**



Show Angry Zeta

Foto: Divulgação

Samba e forró

GAFI E MEIA

Show "Tudo dança"

Banda formada há mais de dez anos no interior de São Paulo, a Gafi e Meia contempla neste show dois dos mais dançantes gêneros musicais brasileiros: o samba e o forró. No repertório, canções de Alceu Valença, Jair Rodrigues, Alcione, Elba Ramalho, entre outros.

Dia 14.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.
Grátis.

Black music

GARGA GROOVE GANG

Show “Com Ciência Preta”

Celebração e reverência à música e à cultura afro-brasileiras. No repertório, canções de Tim Maia, Tony Tornado, Sandra de Sá, Hyldon, Jorge Ben, entre outros, em releituras interpretadas por uma voz feminina somadas ao swing da banda e de seu naipe de metais.

Dia 21.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.
Grátis.

Folk

ANGRY ZETA (ARG)

Grupo formado em Buenos Aires (Argentina), em 2015, com três discos lançados e shows realizados por toda Europa. A banda vem ao Brasil pela primeira vez apresentar sua sonoridade, que mescla Folk, Punk Rock e Bluegrass.

Dia 28.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.
Grátis.



Espetáculo Mão Trêmulas

Foto: Noelia Najera

Teatro

Espetáculo e bate-papo

MÃOS TRÊMULAS

Com Cleide Queiroz e Plínio Soares. Direção de Yara de Novaes e texto de Victor Nôvoa.

Cleide interpreta uma costureira que trabalha em produções teatrais há mais de 50 anos, e Plínio é um ajudante de cozinha. Ambos se conhecem não se sabe há quanto tempo e perderam seus trabalhos porque suas mãos tremem demais, portanto são considerados obsoletos. Esse disparador gera uma série de conflitos que apresentarão a profundidade da temática sempre sob uma lente íntima dessas personagens.

Após o espetáculo acontece um bate-papo com os atores sobre o processo de criação da peça, e suas experiências sobre a vivência do corpo idoso no Brasil, abordando questões como etarismo, afetividade e a importância de políticas públicas para a pessoa idosa.

Dia 20.

Sexta, 20h30.

Área de Convivência. **16**

● R\$ 10,00

■ R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

Ingressos à venda a partir das 17h do dia 10 pelo app Credencial Sesc SP e pelo sescsp.org.br/prudente, e a partir das 17h do dia 11 na Central de Relacionamento.

Curso

ILUMINAÇÃO CÊNICA

Com Tomate Saraiva, iluminador cênico

Usando situações cotidianas de iluminação, logística e execução de espetáculos, os participantes poderão conhecer os sistemas de iluminação cênica, os raciocínios de colorização e as diferenças e peculiaridades de se criar, executar e montar um projeto de luz, além da criação de diagramas de palco, mapas e toda a documentação que compõe esse tipo de projeto.

De 24 a 27.

Terça a sexta, 19h às 22h.

Área de Convivência.

Grátis. **16**

Inscrições de 3 a 24, por meio do app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou da Central de Relacionamento.



Oficina Danças africanas

Foto: Gustavo Castellon

Dança

Oficina

DANÇAS AFRICANAS

Com Ballet Koteban

Ao som do Djembê, tambor originário da África Ocidental, o Ballet Afro Koteban convida o público para uma viagem pelas Áfricas, por meio da dança e da musicalidade do Povo Mandingue.

Dia 5.
Quinta,
19h às 20h30.
 Área de Convivência.
 Grátis.

Oficina

DO VENTRE - DANÇANDO COM BEBÊS

Com Ballet Koteban

Em um espaço de acolhimento e conexão com saberes e tecnologias ancestrais, famílias são convidadas a (re)conhecerem ritmos ligados à gestação e experimentar movimentos de danças africanas com seus bebês e crianças pequenas.

Dia 7.
Sábado,
10h às 11h.
 Quintal.
 Grátis.
 Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Curso

EDUCAÇÃO SOMÁTICA: DANÇA NA ESCOLA

Emerson Euzébio, arte-educador, coreógrafo, bailarino e pesquisador em dança contemporânea

Com base na Educação Somática, área teórico-prática que estuda o movimento do corpo, o curso propõe aos profissionais atuantes na educação a construção de processos pedagógicos que tenham a dança como metodologia de aprendizagem na sala de aula.

Dias 19/10, 9/11, 23/11 e 7/12.
Quintas,
18h30 às 21h.
 Quintal Grátis.
 Inscrições a partir das 14h, no dia 1º, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento, (mediante agendamento).

Cinema

MOSTRA DE CINEMA AMBIENTAL

"ECOSAÚDE: CONEXÕES VITais"

A Mostra de Cinema Ambiental "EcoSaúde: Conexões Vitais", realizada pela Unesp, com o apoio do Sesc, tem por objetivo explorar a interconexão entre saúde pública, qualidade de vida e meio ambiente, ressaltando a importância da sustentabilidade para manutenção da saúde planetária e enfrentamento das emergências climáticas. O evento contará com a exibição de filmes que abordam temas relevantes relacionados à conservação ambiental e à saúde, seguidos por bate-papos e debates com especialistas e convidados. Serão apresentados documentários de relevância social, com enfoque especial em questões indígenas, mudanças climáticas e sustentabilidade.

Show Exibição e bate-papo

A MÃE DE TODAS AS LUTAS

Direção: Susanna Lira

Brasil | 2020 | 85 min.

Uma narrativa que recorre à memória para vislumbrar um futuro de mudanças sob a ótica feminina. O filme acompanha a trajetória de Shirley Krenak e Maria Zelzuita, mulheres que estão na frente da luta pela terra no Brasil. Shirley traz a missão de honrar as mulheres e a sabedoria das Guerreiras Krenak, da região de Minas Gerais. Maria Zelzuita é uma das sobreviventes do Massacre de Eldorado dos Carajás, no Pará, e suas trajetórias nos ligam ao conceito da violência e apropriação do corpo feminino.

Após a exibição acontece o bate-papo com Geovani Krenak, liderança indígena, vereador da cidade de Resplendor-MG e importante voz na denúncia de crimes ambientais e contra os povos indígenas, e Mariana Souza, socióloga, educadora e co-deputada estadual, que atua na mediação de conflitos socioambientais, direito à cidade, soberania alimentar e justiça climática.

Dia 4.
Quarta,
19h30 às 22h.
Unesp.
Grátis. 



Palestra Lei 10.639: Por uma Educação de Corpo Inteiro

Foto: Divulgação

Literatura

FLITPP

O Festival Literário de Presidente Prudente (FLITPP) nas escolas, uma realização da Secretaria Municipal de Cultura, com o apoio do Sesc, tem por objetivo democratizar o acesso ao livro e incentivar a leitura. O evento contará com ações literárias, artísticas e de formação de leitores e professores, entre 1 de outubro e 30 de novembro.

Palestra

LEI 10.639:

POR UMA EDUCAÇÃO DE CORPO INTEIRO
Com Ana Koteban, Mestre em Sociologia e
pesquisadora em educação antirracista.

O encontro se propõe a refletir sobre a obrigatoriedade do ensino da cultura e da história afro-brasileira na educação formal, partindo de episódios de racismos vivenciados por estudantes e professores em escolas brasileiras nos últimos anos.

Dias 5 e 6.

Quinta e sexta,
13h às 17h.
Área de
Convivência.
Grátis. **18**



Foto: Marcelo Halit

Palestra Infâncias, Afetividade e Escola

Mediação de Leitura

UMA ÁRVORE DE HISTÓRIAS**Com Coletivo Balangandã**

Com livros dispostos à sombra de uma árvore, crianças, jovens, adultos e idosos são convidados a compartilharem momentos de leituras individuais e coletivas.

De 7/10 a 16/12.**Sábados,****14h às 17h30.**

Quintal.

Grátis. **L****Palestra****INFÂNCIAS, AFETIVIDADE E ESCOLA****Com Renato Nogueira, doutor em Filosofia, professor e escritor.**

Compreendendo que as experiências específicas das infâncias são influenciadas por aspectos sociais, econômicos, raciais e de gênero, o público será estimulado a refletir sobre práticas escolares que acolham a diversidade e contribuam para a formação de identidades positivas.

Dia 17.**Terça,****19h às 21h30**

Área de

Convivência.

Grátis. **18**



Curso Descobrindo a Aquarela

Foto: Freepik

Artes Visuais

Curso

DESCOBRINDO A AQUARELA

**Com Roberto Bertoncini,
artista plástico e professor.**

A oficina apresenta as possibilidades expressivas e técnicas das tintas à base de água, tendo o papel como suporte. Os encontros serão práticos, com a construção de resultados imediatos.

De 11 a 25.

**Quartas,
15h às 17h.
Espaço de
Tecnologias e
Artes.**

Grátis. 12

Inscrições de 3 a 11, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou da Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Instalação Artística

POÉTICA DO RESÍDUO

André Costa, artista visual.

A proposta estética do conjunto de obras de arte que ocupa as paredes de diversos espaços do Sesc Thermas de Presidente Prudente se baseia na regeneração de materiais descartados que, dispensados de forma irregular, acarretam acúmulo e contaminação dos leitos dos córregos, riachos, rios e, por consequência, do mar.

**De terça a sexta,
8h às 20h.**

**Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.**

Corredor dos vestiários e parede externa ao Espaço de Tecnologias e Artes e estacionamento. Grátis. L



Foto: Freepik

Vivência Passeio Virtual

Tecnologias e Artes

Vivência

PASSEIO VIRTUAL: CULTURA DO GRAFITE

**Com educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Por meio da experiência virtual, que pode ser realizada no computador ou celular através da ferramenta Google Street View, é possível navegar pelas ruas de cidades ao redor do mundo apreciando murais de grafite - verdadeiras galerias de arte a céu aberto. A atividade toma como referência o projeto de arte pública do Street Museum of Art (Estados Unidos).

Dias 5 e 6.

**Quinta e sexta,
16h30 às 19h30.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes.

Grátis. **10**

Retirada de
senhas no local a
cada 30 minutos.

Curso

LUMINÁRIAS COM MADEIRA DE DESCARTE

Com André Costa, artista visual.

Confecção de objetos utilitários, como luminárias, a partir de madeira de descarte. A ação promove a experimentação artística com materiais alternativos, explora as conexões entre arte e sustentabilidade, além de conscientizar para a diminuição do impacto ambiental por meio da reutilização de resíduos sólidos.

Dia 18. Quarta,

19h às 21h30.

Espaço de
Tecnologias e
Artes.

Grátis. **16**

Inscrições de
3 a 18, no app
Credencial Sesc
SP, no site sescsp.org.br/prudente
ou na Central de
Relacionamento
(mediante
agendamento).



Encontro Mobilização e Consulta Pública

Foto: Freepik

Ações para a Cidadania

Encontro

MOBILIZAÇÃO E CONSULTA PÚBLICA: POLÍTICA ESTADUAL DE MUSEUS

O Sistema Estadual de Museus de São Paulo (SISEM-SP), unidade da Secretaria de Cultura, Economia e Indústria Criativa do Estado de São Paulo (SEC), iniciou a articulação junto à comunidade museológica para a pactuação da Política Estadual de Museus. As consultas públicas presenciais serão realizadas em 7 macrorregiões do Estado e, no dia 31 de outubro, acontece no Sesc Thermas de Presidente Prudente. A participação é estimulada aos agentes de cultura, profissionais do campo museal e demais interessados em políticas e programas públicos para museus.

Dia 31.

**Terça,
10h às 17h.**

Área de
Convivência.
Grátis. 

Informações
sobre inscrições
através do email:
sisemsp@sisemsp.
com.br



Feira De Pequenos Produtores

Foto: Estevão Salomão

Alimentação

EXPERIMENTA! COMIDA, SAÚDE E CULTURA

O projeto convida o público a refletir sobre o universo da alimentação adequada e saudável, ampliando a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.

Feira

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES

Com agricultoras(es) e produtoras(es) de Presidente Prudente e região.

Visando fortalecer a agroecologia e as iniciativas socioambientais da região, realizamos mensalmente a Feira de Pequenos Produtores. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, fomentando a agricultura orgânica, coletivos socioculturais, povos indígenas, artesanatos e comércios locais.

Dia 21.
Sábado,
9h30 às 13h.
 Quintal.
 Grátis. 



Foto: Diana Freixo

Oficina Doces Nativos: Sabores da Mata Atlântica e Cerrado

Bate-papo

CULTURA ALIMENTAR, AGROECOLOGIA E TERRITÓRIO

Com a Profa. Dra. Yamila Goldfarb, o agricultor

José Aparecido Maia e a liderança indígena

Guarani Nhandeva, Elizeu Caetano.

Os convidados dialogam sobre alimentação adequada e saudável sob diferentes perspectivas, ressaltando a importância do tema e relacionando-o com as múltiplas expressões culturais, agroecologia, segurança alimentar, políticas públicas e território.

Dia 21.
Sábado,
11h às 12h30.
Quintal.
Grátis.

Oficina

DOCES NATIVOS: SABORES DA MATA ATLÂNTICA E CERRADO

Com Úrsula Ferro, da Ayá Comidas Nativas.

A cozinheira e educadora provoca os participantes a pensar, elaborar e provar doces sem adição de açúcar de cana, utilizando frutas e plantas da Mata Atlântica e Cerrado. Aborda temas como saúde, cultura alimentar, conhecimentos tradicionais, ingredientes naturais e a relação de tudo isso com a sociobiodiversidade e a agroecologia.

Dia 21.
Sábado,
14h às 17h.
Quiosque.
Grátis.
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**Vivência** Estação do Café: do Pé à Xícara

Foto: Freepik

Vivência**ESTAÇÃO DO CAFÉ: DO PÉ À XÍCARA****Com a barista Deborah Veneziano.**

A especialista apresenta o processo do café, da roça à filtragem e o preparo para consumo. Com passagem pelas estações, o participante vai perceber que café "não é tudo igual", explorando e conhecendo melhor os próprios sentidos, além de aprimorar o paladar nessa divertida aventura.

Dia 28.**Sábado,****10h às 17h.**

Área de

Convivência.

Grátis . **10****Oficina****CAFÉS ESPECIAIS E PALADAR****Com a barista Deborah Veneziano.**

Conheça os diversos tipos de cafés considerados "especiais" e aprenda sobre os elementos formadores do paladar com ingredientes presentes na rotina, como café, tomate, sal, açúcar, limão, boldo, chocolate, castanhas e frutas maduras.

Dia 29.**Domingo,****11h às 13h.**

Quiosque.

Grátis. **16**

Retirada de

senhas com

30 minutos de

antecedência.



Oficina Amigos Naturais

Foto: Pixabay

Meio ambiente

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

O projeto Florestar tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

VISITA AO BOSQUE

Com agente de educação ambiental do Sesc

O Sesc Thermas promove visitas mediadas nas quais os participantes são convidados a uma experiência de reconexão com a natureza. Por meio de atividades contemplativas, educativas e lúdicas, poderão conhecer mais sobre o caminho das águas, hortas, agrofloresta, meliponário, principais espécies da flora e da fauna que habitam nosso Bosque, assim como o contexto socioambiental no qual estamos inseridos. Os roteiros das visitas são estruturados de acordo com o perfil de cada grupo atendido, mediante agendamento.

De 6 a 27.

**Sextas,
9h às 12h.**

Bosque.

Grátis. 

Agendamento de visitas pelo e-mail: agendamentos.prudente@sescsp.org.br

Oficina

AMIGOS NATURAIS

Com Asas e Cores, projeto liderado por Guilherme Trivellato e Katherine Pérez, ambos engenheiros agrônomos e pós-graduados em Entomologia.

Apresenta a importância dos insetos nos jardins e hortas, destacando algumas espécies, em especial a joaninha, e suas funções na natureza. Ao final, os participantes fazem uma vivência nos espaços de horta do Sesc Thermas, soltando as joaninhas e investigando a curiosa vida dos insetos.

Dia 7.

Sábado,

14h às 16h.

Quiosque.

Grátis.

6 a 12 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

vivência

MÃOS À HORTA

Com agente de educação ambiental do Sesc.

Encontro mensal para cuidar das hortas do Sesc Thermas. Realizamos manejos, colheitas, adubações, cobertura de solo e novos plantios. Trocamos experiências, mudas e sementes, fomentando iniciativas de agricultura urbana da região.

Dia 8.

Domingo,

10h às 12h.

Horta.

Grátis. L

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

curso

INTRODUÇÃO À BIOCONSTRUÇÃO:**CONCEITOS E TÉCNICAS**

Com Thiago Leoncini, da StockWood Espaços Ecopedagógicos.

Curso teórico e prático acerca dos fundamentos da bioconstrução, abordando o uso de materiais naturais na construção de espaços mais sustentáveis e integrados ao ambiente. Serão apresentados os principais conceitos e técnicas utilizadas, como pau a pique, taipa de pilão, cob e hiperadobe, buscando reduzir os impactos ambientais negativos da construção civil e ampliar o uso eficiente dos recursos locais.

Dia 4/11.

Sábado,

9h30 às 11h30.

Dia 5/11.

Domingo,

9h30 às 12h30.

Quiosque.

Grátis. 16Inscrições a partir das 14h, no dia 17/10, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

**Fisioterapia**

Foto: Estevão Salomão

Saúde

FISSIOTERAPIA

O Tratamento de Fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos (divididos por patologias) e utiliza-se das técnicas de Hidroterapia (na piscina) e Cinesioterapia (no solo).

Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID) data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiológicos precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possa participar do programa com segurança.

Os pacientes serão chamados conforme a disponibilidade de vagas e avaliação prévia pelos fisioterapeutas.

Gratuito e com vagas limitadas, o tratamento é voltado a pessoas maiores de 18 anos.



Foto: Freepik

Aula aberta Movimento Consciente

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

YOGA

Com a instrutora Arlete Domênico.

Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga no nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

De 1 a 29.

**Domingos,
10h. (no dia 1 a
aula será com
educadora do
Sesc)**

Quintal.

Grátis. **12**

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

**Com educadoras de atividades
físico-esportivas do Sesc.**

As aulas trazem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. São trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, exercícios posturais, exercícios ritmados e também de relaxamento.

De 3/10 a 30/11.

**Terças e quintas,
10h às 11h.
Exceto dias 12/10
e 2/11.**

Bosque.

Grátis. **12**



Foto: Maila Alves

Aula aberta Danças Circulares

Aula aberta

FUTSAL

Com a professora Andrea Wigna.

Recreação orientada de futsal que visa incentivar a prática regular da modalidade e estimular a integração entre os participantes. A formação das equipes pode ser mista e o material é fornecido pelo Sesc.

De 7 a 29.

Quintas, sábados e domingos, 14h às 17h30. Exceto dias 19 e 26.

Quadra Esportiva Grátis.

Aula aberta

ESPORTES NA AREIA

Com a professora Eliane Disaró

Nos finais de semana e feriado de outubro, venha praticar diversas modalidades esportivas na nossa quadra de areia, como vôlei de praia, beach tennis, futevôlei, handbeach e futebol de areia.

De 7 a 29.

Quintas, sábados e domingos, 14h às 17h30. Exceto dias 19 e 26.

Quadra de Areia. Grátis.

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com educadora de atividades físico-esportivas do Sesc

A roda, formação tradicional das danças circulares, desperta a autoconfiança, a consciência corporal e espacial, além de incentivar a cooperação entre as pessoas. As danças circulares oportunizam o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons.

Dia 21.

Sábado, 10h. Quintal. Grátis.



Aula aberta Jogos e Brincadeiras Tradicionais

Foto: Taíne Correa

SEMANA MOVE

Campanha coordenada mundialmente pela ISCA (International Sport and Culture Association) que tem por objetivo promover e estimular a prática de esportes e atividades físicas visando um estilo de vida mais ativo e saudável. No continente americano, o evento é coordenado pelo Sesc SP.

Aula aberta

JOGOS E BRINCADEIRAS TRADICIONAIS

Com a educadora Elizabeth Gomes Soares

O Sesc Thermas propõe que o público reviva a diversão de jogos e brincadeiras tradicionais, como queimada, pega-pega e mãe da rua.

Dia 1.

Domingo,

14h às 17h30.

Bosque.

Grátis. 

Aula aberta

CIRCUITO DE HABILIDADES AQUÁTICAS

Com a equipe Viva Mais Por Você

Participe e aprimore seu condicionamento físico, através do hidro boxe e hidro step.

Para acessar o Parque Aquático, é necessário ter credencial e exame dermatológico válidos.

Dia 1.

Domingo,

15h30 às 16h30 e

16h30 às 17h30.

Parque Aquático.

Grátis. 



Torneios e Campeonatos Copa Sesc: Vôlei de Praia

Foto: Estevão Salomão

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Ação que visa estimular a prática esportiva entre os trabalhadores das empresas do Comércio de Bens, Serviços e Turismo e seus dependentes. Busca promover a socialização e ampliar o acesso ao lazer, por meio de torneios, campeonatos e festivais esportivos.

Torneios e campeonatos

VÔLEI DE PRAIA 4X4 MISTO

Torneio de vôlei de praia 4x4 misto, nas categorias infantil (12 a 15 anos) e adulto iniciante. As inscrições são limitadas e para participar é necessário que ao menos uma pessoa da equipe tenha a Credencial Plena Sesc.

Dias 7 e 8.

Sábado e domingo,
9h às 14h.

Quadra de Areia.

Grátis. **12**

Inscrições a partir do dia 1 pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br

Torneios e campeonatos

VÔLEI DE PRAIA

Torneio de vôlei de praia nas categorias feminino e masculino, voltado a trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo. As vagas são limitadas e, para participar, é necessário ter a credencial plena do Sesc SP.

Dias 14 e 15.

Sábado e domingo,
9h às 14h.

Quadra de Areia.

Grátis. **16**

Inscrições de 1 a 12/10 pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br



Foto: Gustavo Castellon

Torneios e Campeonatos Beach Tennis

Torneios e campeonatos

ETAPA REGIONAL DE BEACH TENNIS

Os jogos acontecem na quadra de areia do Sesc Thermas e os campeões e vices de cada categoria em duplas (masculina, feminina e mista) são qualificados para disputar a fase Estadual, no Sesc Bertioga, em 2/12/2023. Podem participar somente pessoas com Credencial Plena Sesc (titular ou dependente), acima de 18 anos.

Dias 21 e 22.

Sábado e

domingo, 9h.

Quadra de Areia.

Grátis. **18**

Inscrições a partir do dia 1º pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br

Torneios e campeonatos

TÊNIS DE MESA

Torneio de tênis de mesa nas categorias iniciante, intermediário e avançado, voltado para trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo. Para participar, é necessário ter a Credencial Plena Sesc. As vagas são limitadas.

Dias 28 e 29.

Sábado e

domingo,

9h às 12h.

Área de Convivência.

Grátis. **10**

Inscrições de 1 a 20/10 pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br



Ginástica Multifuncional

Foto: Estevão Salomão

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa das academias do Sesc que oferece treinos personalizados, aulas em grupo e treinos coletivos.

Terça a sexta

8h às 13h e 15h às 20h

Sábado

9h às 15h

Domingo e feriado

9h às 13h

● R\$ 38 ▲R\$ 83

Desconto de 50% para maiores de 60 anos, em horários limitados.

Inscrições na Central de Relacionamento* mediante a disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Proporciona o acesso ao meio aquático e promove uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

Condicionamento Físico Aquático (CFA)

É um curso planejado e periodizado, que oferece exercícios individuais e em grupo, estimulando as capacidades físicas, a socialização e a relação positiva com a água.

Busca promover a melhora do condicionamento físico e da saúde integral das pessoas.

Terça e quintas

8h10 e 18h40

Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17 ▲R\$ 38

Grátis para jovens de 12 a 16 anos e pessoas acima de 60 anos.

Inscrições na Central de Relacionamento* mediante a disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo **Credencial Sesc SP** ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br



Esporte Jovem Basquete Feminino

Foto: Estevão Salomão

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terça e quinta	Quarta e sexta	Quinta e domingo
Esporte Criança 6 a 10 anos	14h às 17h		
Esporte Jovem 13 a 16 anos		16h às 17h30	
Basquete Feminino			
Esporte Adulto A partir de 16 anos			
Clube do Futsal		19h às 20h	
Clube do Tênis de Mesa		10h30 às 11h30	
Clube da Corrida			9h às 10h

Grátis.

Inscrições na Central de Relacionamento* mediante a disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo **Credencial Sesc SP** ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br



Vivência Ateliê Aberto

Foto: Malla Alves

Crianças

Espetáculo

EM BUSCA DA BONECA AZUL

Com Cia. Lúdica

Tulipa e Tabefe são dois palhaços que recebem uma mensagem revelando o desaparecimento da boneca Azul, uma bailarina. Eles transformam-se em detetives para encontrá-la, porém são surpreendidos pelas armadilhas e magias de Líria, uma habilidosa feiticeira, e do seu assistente, o desastrado Panklata, que vão criando obstáculos para que o mistério da Azul não seja desvendado.

Dia 1.

Domingo, 15h.

Área de
Convivência.
Grátis. **L**

Vivência

ATELÊ ABERTO

Com educadoras infantojuvenis do Sesc

Crianças e seus acompanhantes têm à sua disposição materiais diversos para experimentar processos criativos, em um divertido encontro artístico e brincante.

De 1 a 29.

Domingo, 15h30

às 17h30.

Quiosque.
Grátis. **L**



Foto: Aldf Vibrante Filmes

Espetáculo A Louca das Frutas

Espetáculo

GRAN CIRCO DE FIOS

Com a Cia A DitaCuja

O apresentador anuncia a grandiosa variedade de números de habilidade e perigo. Porém, as artistas Dorotéa e Magnólia, que são duas encantadoras marionetes palhaças, desejam realizar as clássicas piadas de palhaçaria, nos levando a um mergulho no mundo de emoção, risos e poesia do universo circense.

Dia 8.

Domingo, 15h.

Área de

Convivência.

Grátis.

Acessibilidade:

Libras.

Oficina

SLIME MAGNÉTICO

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

Aprenda a transformar o slime, massinha grudenta e colorida, em um brinquedo magnético. Com a mistura de um pó feito com palha de aço e o uso de um imã potente, o slime pode ser controlado para qualquer direção.

Dia 14.

Sábado,

**14h30 às 15h30 e
16h30 às 17h30**

Quiosque

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.



Espetáculo O Trem Fantasma

Foto: Paulo Costa

Espetáculo

A LOUCA DAS FRUTAS

Com Painé Santamaría, malabarista, palhaça e musicista da Argentina

Chiquita é uma feirante que adora entreter a sua clientela fazendo peripécias enquanto vende suas frutas. Engraçada e sincera, a feirante malabarista nos leva para uma viagem guiada por música latina, dança e muito humor, criando uma verdadeira salada de frutas em cada passo.

Dia 15.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis.

Acessibilidade: Libras.

Espetáculo

LAS MANAS À OBRA

Com Trupe Las Manas

Precisa de um serviço de encanamento, elétrica ou alvenaria? Las Manas à Obra traz a solução para o seu problema! Três palhaças construtoras que, em meio a diversas presepadas, entregam um serviço completo e de qualidade.

Dia 22.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis.

Espetáculo

O TREM FANTASMA

Com a Cia Polichinelo

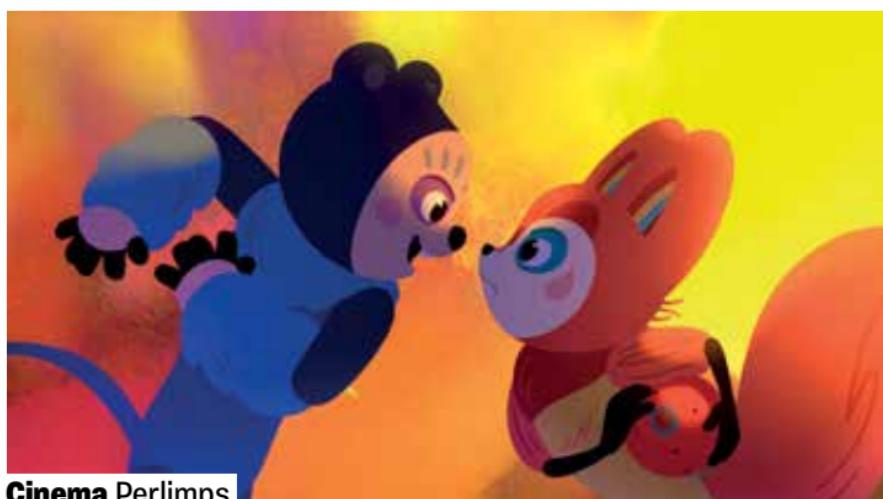
Contrata-se monstros que sejam comprovadamente assustadores! Com a divulgação do anúncio, surge bruxa, vampiro, múmia, zumbi... E dentre os candidatos, está um garoto cheio de curiosidade. Será que ele vai conseguir embarcar nessa aventura?

Dia 29.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis.



Cinema Perlimps

Foto: Reprodução

SESC NA SEMANA DA CRIANÇA

Durante a Semana da Criança, 10 a 15 de outubro, centenas de atividades para bebês e crianças de até 12 anos, acompanhados de seus responsáveis, acontecem nas unidades do Sesc São Paulo.

Tudo com o objetivo de reforçar a importância do brincar e a valorização da infância.

Cinema

PERLIMPS

Dir.: Alê Abreu | Brasil | 2023 | 80 min.

Claé e Bruô, agente-secretos de reinos rivais, precisam superar suas diferenças, unir forças e iniciar uma jornada de aventura e fantasia para buscar os Perlimps - criaturas misteriosas capazes de encontrar um caminho para a paz em tempos de guerra. O filme participou dos festivais de Annecy, Ottawa e venceu o Júri Infantil do 39º Festival de Cinema Infantil de Chicago.

Dia 11.
Quarta, 20h.

Área de Convivência.
Grátis.

Mediação de Leitura

UMA ÁRVORE DE HISTÓRIAS PARA BEBÊS

Com Coletivo Balangandã.

Bebê lê? Baseado nesta pergunta e compreendendo a importância da literatura no desenvolvimento integral de crianças pequenas, o coletivo convida famílias com bebês para vivenciar um espaço acolhedor, recheado de texturas, cheiros, cores e livros.

Dia 12.
Quinta,
9h30 às 12h.
Quintal
Grátis.



Foto: Caio Oviedo

Intervenção Circense Palavras do Guarda-Chuva

Ateliê

BALANGANDÃ

Com educadoras de atividades infantojuvenis do Sesc.

Com papel, fita adesiva e cordão, cada criança construirá artesanalmente seu próprio balangandã, um brinquedo popular que, ao ser movimentado, deixa rastros coloridos no ar.

Dia 12.

Quinta,
10h às 12h30 e
14h às 17h30.
 Área de
 Convivência.
 Grátis. **L**

Intervenção circense

PALAVRAS DO GUARDA-CHUVA

Com Coletivo Catappum!

Moleque, cafuné, caçula, dengo, bagunça... Você já se perguntou de onde vem essas palavras? Embalados por música instrumental, os palhaços Chicote e Filipeuto trazem um guarda-chuva recheado de poesias e convidam o público para uma viagem nas palavras africanas que fazem parte do vocabulário brasileiro.

Dia 12.

Quinta,
10h às 11h e
14h às 15h.
 Entrada do Sesc
 Thermas.
 Grátis. **L**

Oficina

LÚDICO E CIENTÍFICO

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc e Gabriel da Cruz Dias, professor e doutor em física.

Levitação magnética, bolha que pula, teste do astronauta e outros: experimentos para entreter e ensinar como a ciência pode ser curiosa, divertida e simples. Também serão confeccionados morcegos e borboletas autômatos, ou seja, que se movem, para que as crianças aprendam aspectos da mecânica de voo dos animais.

Dia 12.

Quinta,
10h às 12h30 e
14h às 17h30.
 Área de
 Convivência.
 Grátis. **L**
 Atendimento com
 vagas limitadas
 por ordem de
 chegada.



Foto: Renato Ninello

Oficina Carimbos Naturais**Oficina****CARIMBOS NATURAIS****Com Renata Ninello, do Sítio Sol & Jardim.**

O contato com a natureza e a arte estimula a sensibilidade e a observação. Nesta oficina, propõe-se às crianças a interação com a natureza por meio da elaboração de carimbos naturais, com folhas, flores, cascas e sementes, e pinturas em tinta guache.

Dia 12.**Quinta,****13h30 às 15h e****16h às 17h30.**

Quiosque.

Grátis. L

Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Mediação de Leitura**UMA ÁRVORE DE HISTÓRIAS****Com Coletivo Balangandã.**

Com livros dispostos à sombra de uma árvore, crianças, jovens, adultos e idosos são convidados a compartilharem momentos de leituras individuais e coletivas.

Dia 12.**Quinta,****14h às 17h30.**

Quintal

Grátis. L



Vivência Brincadeiras Populares

Foto: Malla Alves

Aula aberta

AQUAPALHAÇOS: MALABARES E POCKET SHOW

Com o Grupo Lezizz.

Aulas de malabares e acrobacias para o público do Parque Aquático. Ao final, os Aquapalhaços apresentam, em um pocket show, a magia do circo sob as águas.

Dia 12.

Quinta,

15h às 17h30.

Parque Aquático.

Grátis. 

Para acessar o Parque Aquático, é necessário ter credencial e exame dermatológico válidos.

Espetáculo

CATAPPUM!

Com Coletivo Catappum!

Numa manhã cinzenta, após um barulho ensurdecedor fazer com que todos os habitantes de uma cidade imaginária caíssem num sono profundo, atrapalhados palhaços se envolvem no grande mistério para descobrir quem é o responsável pela situação. Um espetáculo com música ao vivo, bonecos e jogos com a plateia.

Dia 12.

Quinta, 15h.

Bosque.

Grátis. 

Acessibilidade:

 Libras.

Vivência

BRINCADEIRAS POPULARES

Com Brincantes do Pisa Chão.

Pé de lata, rói-rói, apito e bola de meia são alguns dos brinquedos tradicionais que Eureka e Kachuchô, brincantes da cultura popular, resgatam no tempo e trazem para o Quintal do Sesc, acompanhados por cirandas cantadas e versadas.

Dia 12.

Quinta,

16h às 17h30.

Quintal.

Grátis. 

**Programa Curumim**

Foto: Roberto Maty

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. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim

Terça e quintas

8h às 12h

Quartas e sextas

8h às 12h

Grátis.

Inscrições na Central de Relacionamento medidante a disponibilidade de vagas. O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo **Credencial Sesc SP** ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br

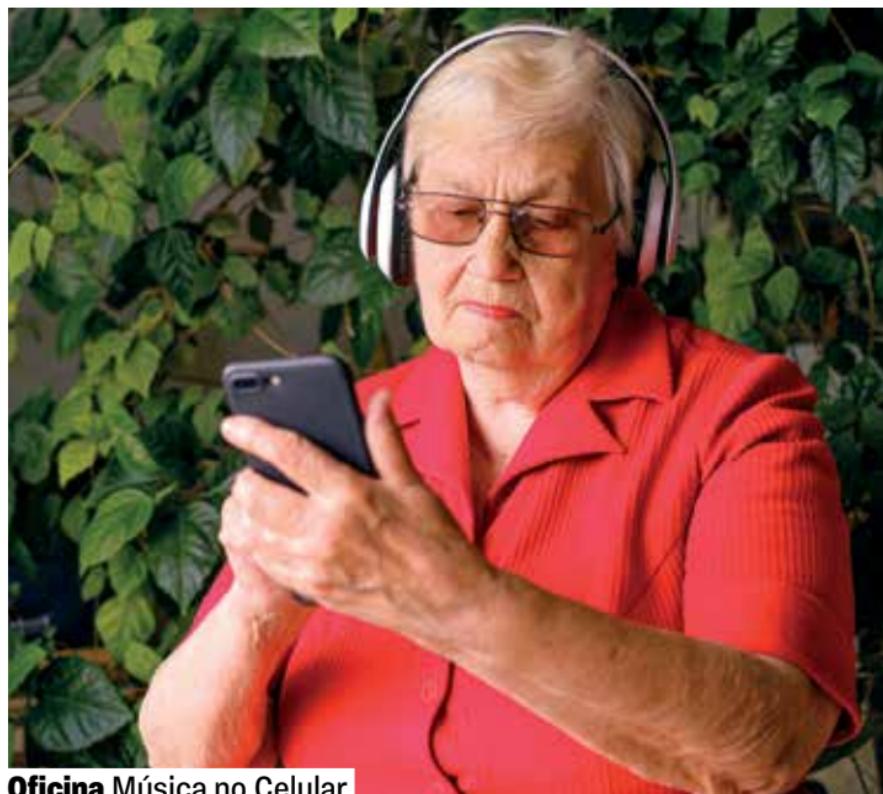


Foto: Pexels

Oficina Música no Celular



Pessoas Idosas

Oficina

MÚSICA NO CELULAR

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.

A proposta é apresentar às pessoas idosas aplicativos e maneiras de pesquisar e acessar música por meio do celular.

**Dia 3. Terça,
14h30 às 16h30.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes.
Grátis. Inscrições
presenciais,
das 14 às 17h,
no Espaço de
Tecnologias e
Artes.

Curso

DANÇA

Com Chico Luz e Gisela Mesquita, bailarinos.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Neste curso, os participantes aprendem coreografias de ritmos para se dançar junto, solto ou sem a necessidade de um par, como samba de gafieira, forró, bolero, valsa, xote e sertanejo.

Para idosos acima de 70 anos, necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.

**De 4/10 a 10/11.
Quartas e sextas,
14h30 às 16h.**

Quintal.
Grátis.
Inscrições
presenciais
na Central de
Relacionamento.



Foto: Gasalucinação

Curso Macramê**Curso****MACRAMÊ****Com Maria Beatriz Afonso, professora e artesã.**

O curso busca aprofundar a técnica de macramê, abordando questões pertinentes ao trabalho manual como saúde mental, estilo de vida, habilidade e geração de renda. Durante os encontros, serão apresentadas as etapas de construção e finalização de peças, com embasamento para criação de projetos futuros.

De 10 a 31.**Terças,****14h30 às 16h30.**Espaço de
Tecnologias e
Artes.Inscrições de 3
até dia 10 no app
Credencial Sesc
SP, no site sescsp.org.br/prudente
ou na Central de
Relacionamento,
mediante
agendamento.



Excursão Bertioga

Foto: André Spinelli

Turismo

Excursão

ENTRE A SERRA E O MAR: SESC BERTIOGA

Localizado entre a Mata Atlântica e o mar, a biodiversidade e a cultura local são abordadas no Centro de Férias Sesc Bertioga por meio de passeios, vivências e oficinas, que buscam aliar o descanso e à descoberta e ao conhecimento.

De 3 a 8/10.

Terça a domingo.

Inscrições encerradas.

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

3

Pessoas Idosas
14h30
Oficina
Música no Celular

4

Pessoas Idosas
14h30
Curso
Dança

5

Dança
19h
Oficina
Danças Africanas

10

**Esporte e
Atividade física**
10h
Aula Aberta
Movimento
Consciente

11

Cinema
20h
Perlimps

12 (feriado)

Crianças
15h
Espetáculo
CATAPPUM!

17

Literatura
19h
Palestra
Infâncias,
Afetividade e
Escola

18

Artes Visuais
19h
Curso
Luminárias
com madeira
de descarte

19

**Esporte e
Atividade física**
10h
Aula Aberta
Movimento
Consciente

24

Teatro
19h
Curso
Iluminação cênica

25

Pessoas Idosas
14h30
Curso
Dança

26

**Esporte e
Atividade física**
10h
Aula Aberta
Movimento
Consciente

31

**Esporte e
Atividade física**
10h
Aula Aberta
Movimento
Consciente

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1

Crianças

15h
Espetáculo
"Em busca da
boneca Azul"

6

Literatura

13h
Palestra
Lei 10.639: Por
uma educação de
corpo inteiro

7

Música

10h
Curso
Áudio profissional
e produção em
estúdio

8

Meio Ambiente

10h
Vivência
Mãos à Horta

13

Pessoas Idosas

14h30
Curso
Dança

14

Música

16h
Show "Tudo dança"
- Gafi e Meia"

15

Crianças

15h
Espetáculo
A Louca das
Frutas

20

Teatro

20h30
Espetáculo
Mãos Trêmulas

21

Alimentação

9h30
Feira
Pequenos
Produtores

22

Crianças

15h
Espetáculo
Las Manas à Obra

27

Alimentação

10h
Vivência
Estação do Café:
do pé à xícara

28

Música

16h
Show
Angry Zeta (ARG)

29

Crianças

15h
Espetáculo
O Trem Fantasma

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, na Central de Relacionamento



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 40 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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



Sesc Thermas de Presidente Prudente

Informações e horários

Sesc Thermas de Presidente Prudente

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados,
9h às 18h.

Central de Relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Emissão e renovação de credenciais, inscrições em atividades, Turismo Social, bilheteria e informações.
Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
O atendimento presencial ocorre mediante agendamento prévio, que pode ser realizado no site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou no aplicativo **Credencial Sesc SP** (disponível nas lojas Google Play e App Store).

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
Venda de CD's, DVD's, livros, camisetas e souvenirs.

Espaço de Tecnologias e Artes

Destinado à realização de atividades como oficinas e cursos ligados à prática artística ou à vivência tecnológica, desenvolvendo diferentes linguagens e estimulando a prática do criar.

Quadras

Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.
O Sesc Thermas possui uma quadra poliesportiva e uma quadra de areia.
Terça a sexta, 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Bosque e Pista de Caminhada

Com mais de 30 mil m², o Bosque do Sesc Thermas possui uma área amplamente arborizada com uma pista de aproximadamente 1 km que convida o público a praticar diferentes atividades físicas como caminhada, corrida, skate, patins.

Parque Aquático

Composto por três piscinas de águas quentes naturais, o Parque Aquático do Sesc Thermas é abastecido por um poço de águas termais naturais.

Terça a sexta das 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30.
Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquíni ou sunga, não transparentes).

Exame dermatológico

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.
Sexta: não há exame.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 12h30.
22/10, domingo: não haverá exame.
Valores: R\$ 10 (Credencial Plena).
Menores de 16 anos e acima de 60 anos são isentas do pagamento.

Cafeteria

Nossa cafeteria oferece opções de salgados, doces, frutas, bolos e bebidas quentes e frias.
Terça a sexta, 9h às 19h.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h40.

Odontologia

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes.
Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.
Terça a sexta, 11h às 19h30.
Sábados, 9h às 17h30.
Tel.: (18) 3226-0413

Brigada de incêndio

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

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111
Tel.: (18) 3226-0400
   /sescthermas
 /sescthermasprudente
sescsp.org.br/prudente

**faça sua
cédula
sesc**



SELO FSC