

Janeiro 2026

Sesc Bertioga



Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

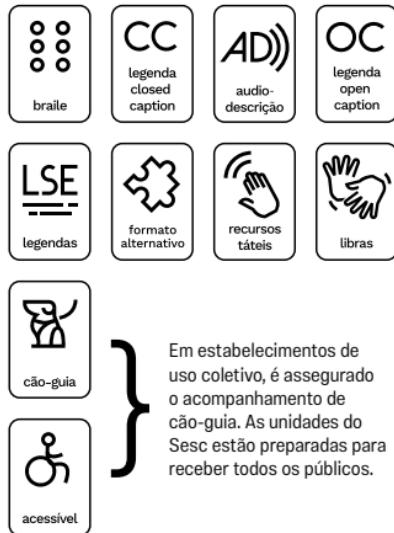
Funcionamento

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.
Confira as datas nos próximos cadernos.
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.

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.



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.

Crédito da foto da capa: Cadu de Castro

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
16	Cursos, Oficinas
	e Encontros
17	Sesc Verão
19	Esporte e
	Atividade Física
24	Crianças
26	Pessoas Idosas
27	Turismo Social
28	Agenda de Destaques

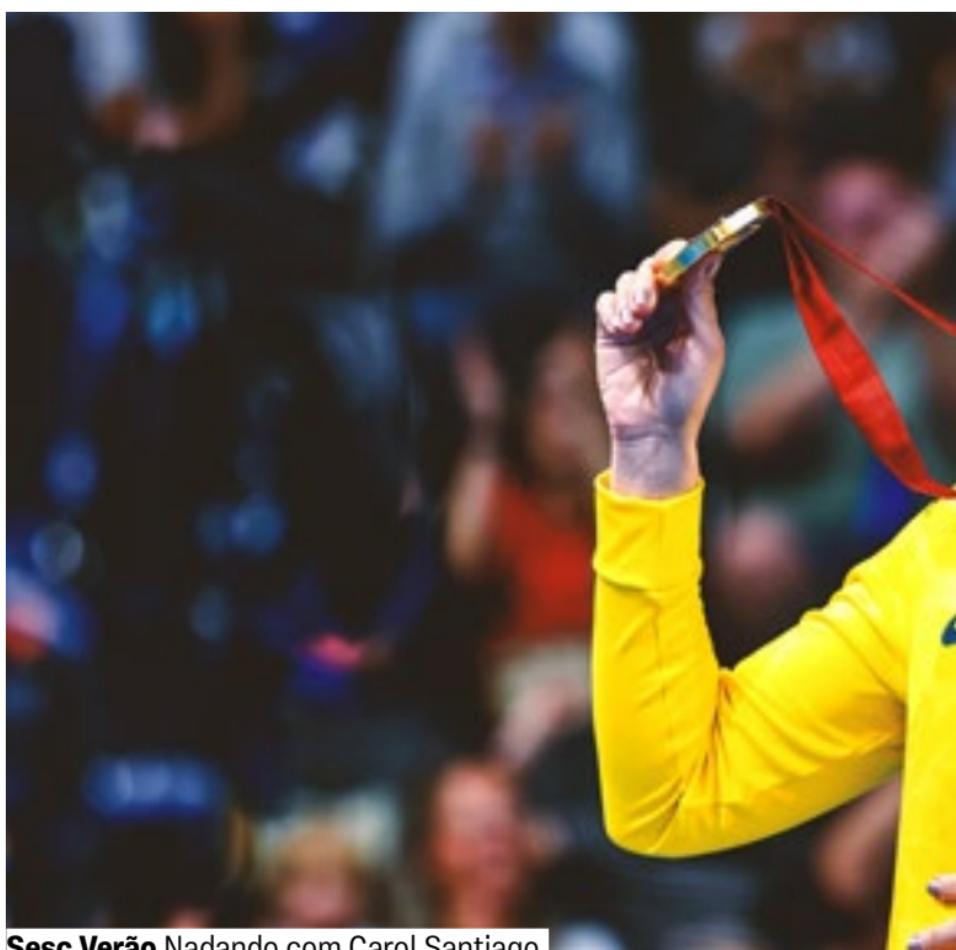
Editorial

Chegou o verão! Junto com ele, dias de praia, sol, banhos de mar e claro, o Sesc Verão.

Em sua 31ª edição, o Sesc Verão busca incentivar a prática regular de atividades físicas e promover um estilo de vida mais ativo, reafirmando o esporte como ferramenta de saúde, convivência e transformação. Ao longo do mês de janeiro, ofereceremos diversas atividades esportivas, apresentando inclusive novas possibilidades de experimentação, como a vivência de Esportes Guarani, com Xondaro Jeroky. A acessibilidade também permeará nossas ações, com o Dia de Esportes Adaptados na Praia, com práticas como surfe e bocha adaptados. Funcional na praia, alongamento no pôr do sol, a lista é longa. Com certeza haverá uma prática adequada para cada perfil de participante.

Janeiro também é um mês de férias escolares e aqui no Sesc não faltará opção de programação para a criançada.

Na praia, em frente ao Sesc, realizaremos atividades recreativas como Festival de Amarelinha e vivência de Barangandã: Ateliê de Brinquedos Voadores.



Sesc Verão Nadando com Carol Santiago

Na Programação de Educação para Sustentabilidade, um destaque para o projeto: Cartinha da Terra em Ação. A atividade, em parceria com a Secretaria do Meio Ambiente, convida crianças e educadores a se conectarem com os princípios da Carta da Terra por meio de experiências significativas. Com vivências lúdicas, afetivas e poéticas, o projeto promove o protagonismo infantil, o cuidado com o planeta e a valorização dos vínculos entre pessoas, territórios e naturezas.

Ainda falando em Meio Ambiente, na Reserva Natural Sesc Bertioga, haverá o bate papo Fósseis e os Animais Pré-Históricos, com André Costa - Buriki Educacionall. Na atividade apresentaremos réplicas e originais de fósseis encontrados no Brasil. De forma simples e descontraída, os participantes terão uma breve noção sobre paleontologia.

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. Exceto 1/1 - fechada.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Silvio Dutra

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

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.

De 2 a 30.**Sextas, 9h.**Sesc Bertioga,
Praia frente
ao Sesc,
Grátis.

Todas as idades.

Vivência

BRINCADEIRAS POPULARES**Com Agentes de Educação Ambiental**

Você se lembra das brincadeiras que marcaram sua infância? Pular corda, amarelinha, brincar de roda... Essas atividades simples carregam uma riqueza imensa de saberes tradicionais, histórias e afetos que atravessam gerações. Esta vivência convida crianças, jovens, adultos e idosos a se reconectarem com a natureza e com os saberes que vêm de longe transmitidos de boca em boca, de gesto em gesto e de coração para coração.

Dias 2 e 29.**Sexta e Quinta,****14h.**Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Todas as idades.

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 3, 17 e 31.**Sábados, 9h30.**Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Todas as idades.

Vivência

BRINCANDO DE SARAU**Com Agentes de Educação Ambiental**

Debaixo da sombra de uma árvore, bebês e crianças são estimulados a darem asas à imaginação. Através da observação da natureza, é possível expressar muitas formas de arte. Entrar no ritmo da música, cantar, dançar, desenhar, ouvir e contar histórias, o mais importante aqui é fortalecer o cuidar uns dos outros e do planeta. Atividade para crianças acompanhadas de um ou mais adultos de referência.

Dias 3, 17, 31.**Sábados, 14h.**Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras
Grátis.

De 3 a 6 anos.



Mar Franz

Vivência Besourinho da Mata - Observação de Aves para Crianças

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.

Dias 4, 18 e 1/2.

Domingos, 10h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.
Todas as idades.

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.

Dias 4 e 1/2.

Domingos, 14h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.
Todas as idades.

Oficina

REPELENTES NATURAIS

Com Agentes de Educação Ambiental

Existem algumas plantas que atuam como verdadeiros repelentes, e até mesmo como inseticidas, ajudando no controle dos mosquitos. Algumas delas produzem óleos essenciais, substâncias que em contato com a pele ajudam a proteger de picadas de insetos, além de promover hidratação. Nesta oficina, os participantes aprendem a produzir repelentes naturais que não causam danos ao ambiente e à saúde.

Dias 4, 18 e 1/2.

Domingos, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.
A partir de 16 anos.

Vivência

MANHÃ DE HOBBIES**Com Agentes de Educação Ambiental**

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

De 7 a 28.
Quartas, 10h.
Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.
Todas as idades

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. Recomendamos o uso de tênis, repelente, protetor solar e garrafa da água.

Dia 7, 14 e 21
Quartas, 15h.
Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.
De 7 a 12 anos

Bate-papo

FÓSSEIS E OS ANIMAIS PRÉ- HISTÓRICOS**Com André Costa - Buriki Educacional**

Na atividade apresentaremos réplicas e originais de fósseis encontrados no Brasil é despertar o interesse sobre importância desses objetos para a evolução e para o homem. De forma simples e descontraída, terão uma breve noção sobre paleontologia. No final, cada participante receberá uma réplica em gesso para ser pintada e levada para casa como lembrança.

De 7 a 28.
Quartas, 16h.
Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.
A partir de 7 anos.

Oficina

CADERNO DE VIAGEM**Com Agentes de Educação Ambiental**

A Reserva Natural do Sesc Bertioga pode ser um espaço de registros inesquecíveis como parte de uma viagem. Estar em contato com a natureza, com belas paisagens entre a serra e o mar, traz tranquilidade e incentiva a viver o presente. Para exercitar a guarda de boas memórias, venha praticar e testar a criatividade com exercícios manuais confeccionando um Caderno de Viagem

De 8 e 29.**Quintas, 10h.**Reserva Natural,
Espaço Teiú
Grátis.

A partir de 10 anos.

Oficina

ECOBIJUTERIAS**Com Agentes de Educação Ambiental**

Nesta oficina os participantes são convidados a refletir sobre o descarte de resíduos e a criar bijuterias a partir de materiais descartados diariamente, através da técnica de upcycling.

08/01 - Brinco de plástico PEAD

15/01 - Pulseira de contas de papel

22/01 - Brinco de papelão e tecido

Dias 8, 15 e 22.**Quintas, 14h.**Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.

A partir de 16 anos.

Oficina

LÁ ONDE EU MORO**Com Agentes de Educação Ambiental**

A proposta convida crianças e adultos a recriar, com materiais recicláveis, o bairro e a cidade. Em um primeiro momento, os participantes representam como percebem atualmente o território, suas ruas, casas, praças, rios e escolas. Em seguida, são estimulados a imaginar uma outra versão transformada de onde vivem, recriando um outro mundo possível.

De 9 a 30.**Sextas, 10h.**Reserva Natural,
Espaço Teiú
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes.
Grátis.

A partir de 7 anos.

**Oficina Ecobijuterias**

Visita mediada

BANHO DE FLORESTA

Com Agentes de Educação Ambiental

O ar fresco, o cheiro das árvores, os sons das aves, os raios de sol... Estar na floresta traz uma sensação de conforto, alivia tensões do dia-a-dia, ajuda a repor as energias e a se conectar. Inspirado na filosofia japonesa shinrin-yoku, a prática do "banho de floresta" permite absorver a essência da natureza para aumentar o bem-estar e qualidade de vida através dos sentidos.

Dias 9 e 30.

Sextas, 15h.

Reserva Natural,

Trilha do Sentir.

Grátis.

A partir de 14 anos.

Vivência

BRINCANDO AO AR LIVRE!

Com Agentes de Educação Ambiental

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

Dia 10.

Sábado, 10h.

Reserva Natural,

Jardim das

Brincadeiras.

Grátis.

A partir de 3 a 12 anos.

Ateliê

PEQUENAS COSTURAS E REPAROS

Com Ana Flora

O Ateliê Livre de Apoio a Pequenas Costuras e Reparos tem como objetivo oferecer um espaço coletivo onde roupas ganham uma nova vida e as pessoas redescobrem o valor do fazer manual. A proposta é simples: costurar, reparar e prolongar a vida útil de peças de vestuário, seja por apego emocional, por estarem ainda em ótimo estado de conservação ou pela consciência de que não podemos mais simplesmente descartar e substituir. Cada participante traz suas próprias roupas para reparar, com acompanhamento e orientação de forma colaborativa, incentivando a troca entre participantes com diferentes níveis de experiência.

Dias 10, 11, 24

e 25.

Sábados e

Domingos, 14h30.

Reserva Natural,

Espaço Teiú.

Grátis.

A partir de 14 anos.

Vivência

NATUREZA ZEN**YOGA DOS SENTIDOS****Com Dani Brizotti**

A partir do Hatha Yoga, da aromaterapia e da atenção plena, convido os participantes a sentirem seus movimentos nas posturas, a sentirem o aroma do óleo essencial (escolhido para cada aula) durante as técnicas de respiração, na escuta do ambiente da natureza e do mantra nos momentos de relaxamento e meditação.

De 10 e 31.**Sábados, 9h.**

Reserva Natural.

Praça das

Palmeiras

Grátis.

A partir de 12 anos.

Oficina

JONGO E NATUREZA**Com Juliana Ferraz**

O Jongo tradicional da região do Sudeste é composto por uma roda de tambores chamados caxambu, candongueiro e tambu, e canto que remete à natureza, memória, luta e ancestralidade. Durante as oficinas, crianças e adultos descobrem a relação entre essa importante manifestação cultural e os elementos naturais presentes nos versos e no ritmo enquanto brincam, cantam e dançam.

Dias 10 e 24.**Sábados, 15h.**

Reserva Natural,

Domo Geodésico.

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis.

A partir de 3 anos.

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 11.**Domingo, 10h.**

Reserva Natural.

Trilha do Sentir

Grátis.

A partir de 12 anos.

**Oficina Jongo e Natureza**



Vivência Trilha do Sentir

Gringo

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 percorrem um deck de madeira entremeando as árvores, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

Dias 11 e 25.

Domingos, 14h.

Reserva Natural,

Trilha do Sentir.

Grátis.

Todas as idades.



Débora Pontalti

Curso Cartinha da Terra em Ação**Curso****CARTINHA DA TERRA EM AÇÃO**

**Com Prefeitura de Bertioga, UMAPAZ,
Luana Michelle e Camila Pozzi**

A atividade, em parceria com a Secretaria do Meio Ambiente, convida crianças e educadores a se conectarem com os princípios da Carta da Terra por meio de experiências significativas. Com vivências lúdicas, afetivas e poéticas, o projeto promove o protagonismo infantil, o cuidado com o planeta e a valorização dos vínculos entre pessoas, territórios e naturezas.

No Cartinha da Terra, aprender e ensinar acontecem juntos, de mãos dadas com a natureza e com o outro. Acreditamos que é desde cedo, com sensibilidade e escuta, que se constroem os caminhos para um futuro justo, sustentável e pacífico.

Duas turmas:

9h às 12h - idade entre 8 e 12 anos

14h às 17h - idade entre 5 e 7 anos

Inscrição: presencialmente

Dia: 6/01, horário: das 9h às 12h

Local: Centro de Educação Ambiental,
Secretaria do Meio Ambiente / Prefeitura de
Bertioga - Rua Ayrton Senna, 920 - Centro

Dias 13 a 17.
Terça a Sábado.
CEA Prefeitura.
Grátis.
De 5 a 12 anos.

Vivência

TECENDO A TEIA - O UNIVERSO DAS ARANHAS**Com Rafael Indicatti**

Venha aprender mais sobre a biologia, funções ecológicas e a conservação das aranhas a partir de curiosidades, como comportamentos de caça, reprodução, dispersão, inimigos naturais e outros aspectos relacionados as aranhas, com enfoque em espécies encontradas na Mata Atlântica e as que vivem próximas as pessoas em áreas urbanas. Os encontros são independentes, venha quando puder!

Dias 15 e 29.**Quintas, 19h**

Reserva Natural,

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis.

A partir de 12 anos.

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.

Dia 24.**Sábado, 10h.**

Reserva Natural,

Espaço Teiú.

Vagas limitadas,

inscrições

30 min. antes.

Grátis.

A partir de 12 anos.

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 naturais protegidas. Essa vivência possibilita o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertioga!

Vagas limitadas. Inscrições de 15 a 20/01, pelo link: <https://bit.ly/observacao-de-aves>

Dia 25.**Domingo, 5h30.**

Ponto de encontro:

Reserva Natural.

Grátis.

A partir de 12 anos.



Oficina Artesãos de Bertioga: Móbiles de Barquinhos

Divulgação

Cursos, Oficinas e Encontros

ARTES VISUAIS

Oficina

ARTESÃOS DE BERTIOGA: MÓBILES DE BARQUINHOS

Com Manoel Gonzalez

Oficina de construção de barquinhos artesanais em miniatura onde de forma criativa será possível trabalhar com materiais naturais e retalhos de tecido para produzir um móbile.

De 2 a 30.

Sextas, 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes
Grátis.

A partir de 5 anos.

ALIMENTAÇÃO

Oficina

BISCOITOS DE JUÇARA E CAMBUcí

Com Madonna Mia - Alimentos

Nativos e Roteiros Ecológicos

Essa oficina une gastronomia e conhecimentos que promovem a preservação ambiental. Vamos aprender a elaborar biscoitos, leves e saborosos com ingredientes nativos da Mata Atlântica, como a palmeira juçara e o cambuci.

Dia 10.

Sábado, 15h.

Sesc Bertioga,
Recanto dos
Jerivás
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes
Grátis
Todas as idades.

Sesc Verão

Curso

ELAS ENTRELINHAS

Em janeiro, o programa "Elas entreLinhas" convida meninas de 10 a 14 anos a participar de uma experiência esportiva divertida e inspiradora. O evento busca, através da experimentação de novas modalidades, fortalecer a confiança e valorizar o protagonismo feminino no esporte.

Dias 6 e 7.

Terça e Quarta, 8h.

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.

Todas as idades

Bate-papo

JORNADA DE SABEDORIA FEMININA

Com Berenice Shakti

Este encontro é um convite para famílias e educadores abordarem, sem tabus ou preconceitos, as transformações da puberdade. O evento focará em tópicos como ciclo menstrual, hormônios, autocuidado e sexualidade, oferecendo ferramentas para fortalecer o diálogo, a autoestima e a relação saudável dos jovens com seus corpos

Dia 13.

Terça, 19h30.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Ingressos
limitados, devem
ser retirados
na Central de
atendimento 30
minutos antes do
início da atividade.
Grátis.

Todas as idades.

Aula aberta

FUNCIONAL NA PRAIA

Exercícios orientados que trabalha com agachamentos, flexões, pranchas e burpees, que utilizam vários grupos musculares simultaneamente, baseados em movimentos do dia a dia como sentar, levantar e carregar peso. Tudo isto em frente ao mar. Vem se exercitar com a gente.

De 7 a 28.

Quartas, 15h30.

Sesc Bertioga,
Praia em frente ao
Sesc
Grátis.

Todas as idades.

Aula aberta

ALONGAMENTO NO PÔR DO SOL

Antes da noite chegar, o sol se por e um novo ciclo começar seu dia, que tal começar se alongar de frente para o mar se conectando com o corpo e com a natureza.

De 7 a 30.

Quartas e Sextas,

18h.

Exceto 28/1

Sesc Bertioga,
Praia em frente ao
Sesc
Grátis.

Todas as idades.



Vivência Nadando com Carol Santiago

Vivência

DIA DE ESPORTES ADAPTADOS NA PRAIA

Surfe e Bocha

A bocha é um esporte paralímpico e no ano de 2028 o Surfe também se tornará. E neste Sesc Verão você poderá participar destas modalidades na praia de Bertioga, venha experimentar junto com profissionais que atuam com estas modalidades.

Dias 17 e 18.

Sábados e

Domingo, 9h.

Sesc Bertioga,
Praia em frente ao
Sesc
Grátis.

Todas as idades.

Vivência

NADANDO COM CAROL SANTIAGO

Com Projeto Elas Entrelinhas e Projeto Mar

Em um ambiente seguro, praia do Indaiá, venha conhecer a pernambucana Maria Carolina Santiago, nadadora paralímpica da classe S12(para atletas com baixa visão) que nos Jogos Paralímpicos de Paris, foi a maior medalhista brasileira de ouro de todos os tempos. Venha participar de uma aula e muitas histórias.

Dia 24.

Sábados, 7h30.

Cantão do Indaiá.
Vagas limitadas,
inscrições
30 min. antes
Grátis.

Todas as idades.

Vivência

ESPORTES GUARANI

Com Xondaro Jeroky e Mangá

A Xondaro Jeroky é uma dança marcial e espiritual guarani que usa bastões para desenvolver agilidade e proteção. Já o Mangá Jogo de Peteca é um jogo cooperativo e tradicional, feito com materiais naturais, focado na socialização e diversão. Ambas são expressões importantes da cultura indígena brasileira.

Dia 29.

Quinta, 15h30.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Covivência
Grátis.
A partir de 12 anos.

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

De 7 a 28.

Quarta, 8h.

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos

Aula aberta

RITMOS

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

De 10 a 31.

Sábados, 11h.

Sesc Bertioga,
Praia Frente ao
Sesc
Grátis.

Todas as idades

Aula aberta

YOGA

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

De 4 a 25.

Quintas e

Domingos, 8h.

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

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.

De 9 a 30.

Sextas. 9h30.

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.

A partir de 12 anos.

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

De 6 a 27 e 3/1.

Sábados, 8h.

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis

A partir de 12 anos.



Bruna Damasceno

Vivência Vôlei de Praia**Vivência****HORA DO JOGO**

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

De 2 a 30.**Sextas, 11h**

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.

De 7 a 12 anos.

Aula aberta**MOBILIDADE ARTICULAR**

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

De 2 a 30.**Sextas, 8h às 9h.**

Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Aula aberta**MOVIMENTO CONSCIENTE**

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

De 3 a 31.**Sábados, 8h.**

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis.

A partir de 12 anos.

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\$25

■ R\$41

▲ R\$54

Informações sobre inscrições no box abaixo*.

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	7h às 9h30 e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30 e 16h às 19h
		Domingo	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3 ^a e 5 ^a	18h às 21h
		4 ^a , 6 ^a	7h às 9h30
		Sábado	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

* De 16/12 a 13/01, os horários do programa Ginástica Multifuncional serão: terças-feiras: das 16h às 19h, quarta a sábado: das 8h às 10h30 e das 16h às 19h

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

*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.

Recesso de programas de recreação adulta de 13/12 a 13/1.

GMF fechada nos dias 24, 25, 31/12 e 1/1.

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).



Vivência Bolha de Sabão!

Mar Franz

Crianças

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.

De 10 a 31.

Sábados, 11h

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis
De 3 a 6 anos.

Vivência

FESTIVAL DE PEGA-PEGA

Brincadeira que desenvolve a corrida, o reflexo e a agilidade dos participantes apresentando vários tipos de pega-pega.

De 7 a 28.

Quartas, 11h.

Sesc Bertioga,
Praia
Grátis
Todas as idades.

Vivência

BARANGANDÃ: ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

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

Dia 1.**Quinta. 10h.****Dias 24 e 31.****Sábados. 9h30**Sesc Bertioga,
Estação Vivência
Grátis

Todas as idades.

Vivência

BOLHA DE SABÃO!

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

Dia 4.**Domingo. 9h30.**Sesc Bertioga,
Praia.
Grátis

Até 12 anos.

Vivência

SPLASH**Desafio com Bexigas de Água**

Nessa atividade as crianças são desafiadas a arremessar e receber bexigas com água, na maior distância possível.

De 8 a 29.**Quintas, 11h.**Sesc Bertioga,
Praia frente
ao Sesc
Grátis

Todas as idades.

**Vivência** Barangandã: ateliê de Brinquedos Voadores

Pessoas Idosas

Acesso à Unidade a partir de 6/1, porém, sem programação específica para o público do TSPI. Terça a sexta a partir das 15h. Domingos, a partir das 14h30, com liberação do uso da piscina. As inscrições para as atividades de fevereiro acontecem no dia 29/1, quinta, às 15h, na Central de Atendimento.



TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Matheus José Maria

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.

Valores vigentes a partir de 06/01/2026:

- R\$ 123,00;
- ▲ R\$ 489,00.

*O valor da diárida 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

Débora Pontalti



TERÇA

6

Esportes e Atividade Física

Elas entrelinhas

FotoNativa



13

Esportes e Atividade Física

Jornada de Sabedoria Feminina

Divulgação



20

21

Esportes e Atividade Física

Alongamento

Silvio Dutra



27

28

Crianças

Festival de Pega Pega

QUARTA

QUINTA

1

Crianças

Barangadã: Ateliê de Brinquedos Voadores

8

Crianças

Splash

15

Reserva Natural

Tecendo A Teia - O Universo das Aranhas

22

Esportes e Atividade Física

Yoga

29

Esportes e Atividade Física

Esportes Guarani

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
2 Reserva Natural Procurando Seres da Praia	3 Reserva Natural Brincando de Sarau	4 Reserva Natural Repelentes Naturais	 Silvio Dutra
9 Reserva Natural Lá Onde Eu Moro	10 Cursoa e Oficinas Biscoitos de juçara e cambuci	11 Reserva Natural Pequenas Costuras e Reparos	 Gringo
16 Esportes e Atividade Física Beach Tennis	17 Esportes e Atividade Física Dia de Esportes Adaptados na Praia	18 Esportes e Atividade Física Dia de Esportes Adaptados na Praia	 CPB
23 Cursos, Oficinas e Encontros Mobiles de Barquinhos	24 Esportes e Atividade Física Movimento Consciente	25 Reserva Natural Trilha do Sentir	 Divulgação
30 Esportes e Atividade Física Alongamento no Pôr do Sol	31 Esportes e Atividade Física Movimento Consciente	1/2	 Lúcio Érico

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena

Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site centralrelacionamento.sescsp.org.br.

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

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

Informações e horários

Sesc Bertioga

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

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

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

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

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

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

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

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Confira as datas nos próximos cadernos. 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
Exceto dias 25 e 1/1
Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)
E-mail: atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

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

sescsp.org.br/bertioga