

# Janeiro 2026

Sesc Bertioga

Guia de Programação



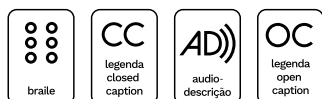
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## 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

## 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: Cadu de Castro

## 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.



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

## Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

## Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

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

# 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 Bertioxa, 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.



Silvio Dutra

## Reserva Natural Sesc Bertioga

### ATENDIMENTO PARA GRUPOS

O atendimento a grupos da Reserva Natural Sesc Bertioga é uma oportunidade para que grupos organizados como escolas, universidades, organizações não governamentais, empresas e instituições diversas, possam realizar uma visita aos espaços.

O atendimento a grupos pode ser realizado através de pré agendamento em [bit.ly/agendamentogrupos](https://bit.ly/agendamentogrupos)

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



---

Caminhada

## **PROCURANDO OS SERES DA PRAIA**

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

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia e conversar sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioiga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas.

---

**De 2 a 30.**

**Sextas, 9h.**

Sesc Bertioiga,  
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 Bertioiga. 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.

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 Bertiooga, 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  
Bertiooga - 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 Bertiooga!

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: Móviles de Barquinhos

## 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 CAMBUCI** **Com Madonna Mía - 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.



CPB

**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 Covidência  
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	3ª e 5ª	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4ª e 6ª	7h às 8h

**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL\***

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

**RECREAÇÃO ESPORTIVA**

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

\* 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	4ª e 6ª	9h às 12h
		4ª e 6ª	15h30 às 18h30
Esporte Jovem	10 a 13 anos Multimodalidades	3ª e 5ª	9h às 11h30
		3ª e 5ª	15h30 às 18h
	13 a 16 anos Surfe	3ª e 5ª	15h30 às 17h
	13 a 16 Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30
Esporte Adulto	16 anos Clube da Corrida	3ª e 5ª	7h às 8h30
			19h30 às 21h
	16 anos Clube do Boxe	4ª e 6ª	19h30 às 21h
	16 anos Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30
	16 anos Futsal Feminino	4ª	19h30 às 21h

\*As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br). Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 18h. 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).



Mar Franz

**Vivência** Bolha de Sabão!

## 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](https://sescsp.org.br/tspi)

# Turismo Social

---

## SESC BERTIOGA

---

### HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas. As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br), ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

- R\$ 119,00;
- ▲ R\$ 473,00.

Valores vigentes a partir de 06/01/2026:

- R\$ 123,00;
- ▲ R\$ 489,00.

\*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período.

---

### PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site [centralderelacionamento.sescsp.org.br](http://centralderelacionamento.sescsp.org.br). As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada. Cada pessoa poderá adquirir um máximo de cinco ingressos por mês.

Detalhes sobre a política de cancelamento e reembolso de ingressos podem ser encontrados no Termos de Uso no [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br).

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

O valor do estacionamento não está incluso no ingresso do Passe o Dia. Consulte os valores na Central de Atendimento.

Mais informações pelo site [centrodeferias.sescsp.org.br](http://centrodeferias.sescsp.org.br)

## AGENDA DE DESTAQUES

### TERÇA

### QUARTA

### QUINTA

**1**

#### **Crianças**

Barangadã: Ateliê de Brinquedos Voadores

**6**

#### **Esportes e Atividade Física**

Elas entrelinhas

**7**

#### **Esportes e Atividade Física**

Funcional na Praia

**8**

#### **Crianças**

Splash

**13**

#### **Esportes e Atividade Física**

Jornada de Sabedoria Feminina

**14**

#### **Esportes e Atividade Física**

Alongamento

**15**

#### **Reserva Natural**

Tecendo A Teia - O Universo das Aranhas

**20**

**21**

#### **Esportes e Atividade Física**

Alongamento

**22**

#### **Esportes e Atividade Física**

Yoga

**27**

**28**

#### **Crianças**

Festival de Pega Pega

**29**

#### **Esportes e Atividade Física**

Esportes Guarani

Débora Pontalti



FotoNativa



Divulgação



Silvio Dutra



---

**SEXTA**

---

**2**

---

**Reserva Natural**

Procurando  
Seres da Praia

---

**9**

---

**Reserva Natural**

Lá Onde Eu Moro

---

**16**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Beach Tennis

---

**23**

---

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

Mobiles de  
Barquinhos

---

**30**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Alongamento  
no Pôr do Sol

---

**SÁBADO**

---

**3**

---

**Reserva Natural**

Brincando de Sarau

---

**10**

---

**Cursoa e Oficinas**

Biscoitos de  
juçara e cambuci

---

**17**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Dia de Esportes  
Adaptados  
na Praia

---

**24**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Movimento  
Consciente

---

**31**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Movimento  
Consciente

---

**DOMINGO**

---

**4**

---

**Reserva Natural**

Repelentes  
Naturais

---

**11**

---

**Reserva Natural**

Pequenas  
Costuras e  
Reparos

---

**18**

---

**Esportes e  
Atividade Física**

Dia de Esportes  
Adaptados  
na Praia

---

**25**

---

**Reserva Natural**

Trilha do Sentir

---

**1/2**

---



Silvio Dutra



Gringo



CPB



Divulgação



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](https://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/agorاناتv](https://sesctv.org.br/agorاناتv)

## 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](https://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](https://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](https://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 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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br) ou pelo App Credencial Sesc SP.

### Odontologia

**Tel.: 13 3319-7747**

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

### Sesc Empresa

**Tel.: 13 3319-7819**

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

### Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc 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](mailto:atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br)

---

## Orientações para inscrições das atividades

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 18h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br).
- Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 18h.
- Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

---

## Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

## **SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

  /sescbertioga

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