

# **Abril 2025**

## **Sesc Bertioga**



## **Guia de Programação**





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

### Classificação indicativa

Atribuída oficialmente  
ou autoclassificada

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

### Legendas de Acessibilidade



braile



legenda  
closed  
caption



audio-  
descrição



legenda  
open  
caption



legendas



formato  
alternativo



recursos  
táteis



libras



cão-guia



acessível

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:  
Cristiane Oliveira.

### Funcionamento

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

### #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em abril, disponível nos dias 13 e 27, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.



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

### Estacionamento

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

### Preços

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

6	<b>Reserva Natural Sesc Bertioga</b>
14	<b>Shows e Espetáculos</b>
17	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
22	<b>Esporte e Atividade Física</b>
30	<b>Crianças</b>
32	<b>Pessoas Idosas</b>
35	<b>Turismo Social</b>
36	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

O outono já chegou...! Os dias lindos de céu azul e sol brilhante nos aguardam! E neste mês o Sesc Bertioga está repleto de programações em áreas diversas. Vem com a gente!

Em abril vamos vivenciar o curso de **Afroturismo e Práticas Antirracistas no Turismo**, com Guilherme Soares Dias – Guia Negro –, Débora Pinheiro e Vilene Lacerda. Uma oportunidade imperdível para conhecer os desafios e potencialidades dessa prática que valoriza a diversidade e a cultura negra, com quem entende do assunto. O Guia Negro é uma plataforma de afroturismo que realiza experiências turísticas em diversas cidades brasileiras, faz consultorias e é responsável pela produção independente de conteúdos sobre viagens.

Destaque também para o projeto **Inspira – Ações para uma Vida Saudável**, realizado nas unidades do regional SP e que traz um olhar para a qualidade de vida e bem-estar. Nesta edição, que acontece de 11 a 21 de abril, o tema principal são as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) – abordagens terapêuticas que ampliam a percepção da população no sentido da autonomia e do autocuidado. Em Bertioga, convidamos para o bate papo **Corpo, Mente e Espírito**, com Simone Beatriz Takuá, indígena guarani que vem partilhar seus saberes e formas de cuidar da saúde, com a sabedoria ancestral que vai te inspirar a viver ainda melhor.

Integrando o projeto, aos sábados de manhã na Reserva Natural haverá um momento para cuidar do corpo e da mente, nas aulas de Yoga Elementar, com Laís Martins, que vai trabalhar o yoga dos cinco elementos da natureza – terra, água, fogo, ar e éter. Também na Reserva Natural, as vivências, oficinas e programações oferecem diversão e conhecimento. Para você



**Curso** Introdução à Mecânica de Bicicletas

que pedala por esporte, lazer ou meio de transporte, o curso **Introdução à Mecânica de Bicicletas**, com o coletivo Señoritas Courier, vai ajudar a dar autonomia nessa prática sustentável.

E falando em vida saudável, a alimentação não pode ficar de fora do assunto! Vamos aprender com as nutricionistas da unidade as boas práticas na manipulação de alimentos, essenciais para garantir a segurança e qualidade. Seja para você que cozinha para a família, para si ou vende seus produtos em lojas, nas ruas e carrinhos de praia, essa conversa vai auxiliar a entender as normas sanitárias e melhorar mais ainda seus produtos.

Para quem já está se perguntando da música, do teatro e da dança, teremos também! O **#Domingou** traz, duas vezes ao ano, um teatro voltado ao público adulto. E neste mês teremos a oportunidade incrível de assistir a consagrada peça *O Pai*, escrita pelo autor francês Florian Zeller. Nela, o ator Fulvio Stefanini interpreta André, um idoso de 80 anos, rabugento, mas muito simpático. Um espetáculo divertido e ao mesmo tempo extremamente comovente. E não para por aí! Teremos o show idealizado pelo cantor e instrumentista Frã Finamore, em um tributo à soul music, para cantar e dançar! Além do show “Chorando pelos dedos”, com os clássicos do choro e a dançante apresentação do grupo Maracangalha.

E para os escritores de longa data, ou quem se aventura pelas letras e versos, o aulão de escrita criativa com Carol Rodrigues será um encontro de teoria e prática sobre grandes temas e ferramentas de escrita.

Acompanhe nas próximas páginas o que preparamos para você! Te encontro aqui no Sesc Bertioga!



# 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.



Junior Castro

**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](http://bit.ly/agendamentogrupos)

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





## NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

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

### Vivência

#### TRILHA DO GUARATUBA

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

### De 5 a 26.

#### Sábados, 9h30.

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

12



**Vivência** Trilha do Guaratuba

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.

**Dias 5 e 19.**

**Sábados, 9h30.**

Sesc Bertioiga,  
Portaria da Praia.  
Grátis.

**L**

Vivência

## **ORQUÍDEAS PELA TRILHA**

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

Venha para uma caminhada guiada ao longo da Trilha do Sentir para conhecer e reconhecer orquídeas nativas da Mata Atlântica que vivem nessa floresta localizada bem no meio da cidade. A diversidade de orquídeas dessa floresta é incrível! Você vai se surpreender com a variedade de formas e hábitos dessas plantas na natureza.

**Dias 5 e 19.**

**Sábados, 15h.**

Reserva Natural  
Trilha do Sentir.  
Grátis.

**10**

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.

**Dias 6 e 20.**

**Domingos, 10h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir.  
Grátis.

**12**



**Vivência** Orquídeas pela Trilha





Ivson Miranda

### **Curso** Introdução à Mecânica de Bicicletas

Vivência

#### **TRILHA DO SENTIR**

##### **Com 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, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

**Dia 6.**

**Domingo, 14h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir.  
Grátis.

**L**

Acessibilidade:  
♿ Acessível.

Curso

#### **INTRODUÇÃO À MECÂNICA DE BICICLETAS**

##### **Com Senhoritas Courier**

Esse minicurso de 2 dias pretende capacitar e dar autonomia para participantes no reconhecimento da bicicleta e no remendo de câmeras dos pneus. Venha contribuir com o uso e manutenção de um meio de transporte sustentável, promovendo um estilo de vida mais saudável.

**Dias 6 e 20.**

**Domingos,  
14h às 17h.**

Reserva Natural,  
Espaço Teiú.  
Grátis. Ingressos  
limitados. Retirada  
30 min antes.

**12**

Vivência

#### **VIVÊNCIAS NA NATUREZA**

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

Através da mediação, crianças e adultos são estimulados a interagir com a natureza e vivenciá-la de diversas formas, desenvolvendo a sensibilidade e a curiosidade através da percepção das cores, sons, aromas, texturas e sabores presentes no ambiente natural.

**Dias 12/4 e**

**1/5. Sábado e  
quinta, 10h.**

Reserva Natural,  
Jardim das  
Brincadeiras.  
Grátis.

**L**



Matheus José Maria

**Visita mediada Trilha da Evolução**

Visita mediada

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

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

**Dias 13 e 27.**

**Domingos, 10h.**

Reserva Natural,  
Trilha do Sentir.

Grátis.



Oficina

**PAU DE CHUVA DE BAMBU****Com Camila de Sá**

A oficina propõe a construção de paus-de-chuva com bambu e sementes, instrumento originalmente ameríndio que produz sons semelhantes às chuvas, e que podem ser ornamentados com pintura colorida utilizando técnicas de pontilhismo.

**Dia 13.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertiooga,  
Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.

Grátis. Ingressos  
limitados. Retirada  
30 min antes.

A partir de 7 anos.

Bate-papo

**ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO****Com Agentes de Educação Ambiental**

Exposição de peças museológicas de diferentes animais marinhos (crânios, conchas, arcadas dentárias etc.), com um bate-papo sobre o ambiente em que vivem, suas características e peculiaridades.

**Dias 13 e 27.**

**Domingos, 15h.**

Sesc Bertiooga,  
Área de  
Convivência.

Grátis.



---

Oficina

### **BOLOTA DE SEMENTES**

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

As bolotas são conhecidas por facilitarem a dispersão de sementes importantes para a regeneração e o reflorestamento. Nessa oficina o público é convidado a confeccionar bolotas, além de refletir sobre o ambiente urbano, as áreas verdes e os modos de plantio e agricultura.

---

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.

---

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.

---

Vivência

### **BRINCANTINHO EM FAMÍLIA**

#### **Com Instituto Brincante**

O Brincantinho proporciona às crianças, de forma lúdica, criativa e coletiva, um contato com a Cultura Brasileira, seus ritmos, musicalidades, figuras, brinquedos e corporeidades. Assim, as festas, folguedos e brincadeiras são apresentados através da linguagem do brincar, regada de muita imaginação, histórias, música, dança e manualidades.

---

**Dia 18.**

**Sexta, 10h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Ingressos limitados. Retirada 30 min antes. De 7 a 12 anos.

---

**Dia 18.**

**Sexta, 15h.**

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.

**14**

---

**Dia 18.**

**Sexta, 15h.**

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis. De 3 a 12 anos.

---

**Dia 19.**

**Sábado, 15h.**

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

**L**

## AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertioiga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioiga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertioiga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

### CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

#### Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertioiga! Inscrições de 12 a 15/4, [bit.ly/observaçãodeaves](https://bit.ly/observaçãodeaves)

**Dia 20.**

**Domingo, 5h30.**

Ponto de encontro: Reserva Natural. Grátis. Necessário inscrição.

12



**Vivência** Clube de Observação de Aves



**Vivência** Clube de Observação de Aves

Divulgação

Oficina

**DIÁLOGOS ENTRE EDUCADORES:  
BIODIVERSIDADE E IDENTIDADE CULTURAL  
Com Agentes de Educação Ambiental**

Como a relação entre biodiversidade e cultura pode enriquecer a prática pedagógica em sala de aula? Nesse encontro, professores e demais profissionais da educação são convidados a revisitarem a própria história pessoal e os vínculos afetivos, reconhecendo a importância desses elementos para a construção de um aprendizado significativo e conectado às questões ecológicas e à biodiversidade local. Inscrições de 8 a 17/4 ou término das vagas [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

**Dia 24. Quinta, 9h e às 14h30.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Necessário inscrição.

**18**

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. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

**Dia 26. Sábado, 9h30.**

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.

**L**

Oficina

**BRINQUEDOS TRADICIONAIS  
DOS POVOS DO MAR**

**Com Agentes de Educação Ambiental**

A cultura dos povos do mar é rica em costumes e tradições e faz parte da história do Brasil. De uma forma divertida e criativa, esta atividade propõe conhecer a importância desses povos, valorizar seus modos de vida e preservar sua tradição para manter as culturas vivas.

**Dia 27. Domingo, 15h30.**

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

**L**



Divulgação

**Show** Homenagem à Chic Show convida Nelson Triunfo

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Show

#### **HOMENAGEM À CHIC SHOW CONVIDA NELSON TRIUNFO**

O show, idealizado pelo cantor e instrumentista Frã Finamore, presta tributo à soul music e à tradicional casa de dança paulistana Chic Show, com versões para clássicos nacionais e internacionais do estilo. A atividade conta com participação do dançarino e ativista Nelson Triunfo e dançarinos, que animam a pista de dança e convidam o público a dançar.

**Dia 13.**

**Domingo, 16h.**

Sesc Bertioga,  
Lanchonete.

Grátis.



Show

#### **MARACANGALHA**

O show celebra os mais de 25 anos de estrada da banda, formada em Piracicaba / SP por estudantes da ESALQ/USP. No repertório, versões dançantes para clássicos da música brasileira, com forte influência do Tropicalismo. Com Marcio Sartório (violão e voz), Ramsés Paraguaçu (piano), Daniel Zivko (guitarra), Thiago Barros (baixo), Marcelo Favareto (bateria) e Edu Vianna (percussão).

**Dia 27.**

**Domingo, 16h.**

Sesc Bertioga,  
Lanchonete.

Grátis.





Show

### SIBA PURI

Nascida em Olinda (PE) a cantora, compositora, percussionista e arte educadora indígena desenvolve um trabalho musical embasado na música indígena contemporânea. As texturas sonoras de Siba Puri partem da mescla da música eletrônica à ritmos brasileiros de matrizes africanas como o Maracatu e Coco. Além disso, o trabalho da artista se manifesta como resistência e visibilidade LGBTQIAP+.

**Dia 20.**

**Domingo, 11h.**

Reserva Natural.  
Grátis.

**L**



**Show** Siba Puri

## TEATRO

## Espetáculo

**O PAI**

Fulvio Stefanini interpreta André, um idoso de 80 anos, rabugento, mas muito simpático e divertido. Com sua cabeça começando a falhar, sua filha vive um dilema: cuidar de seu pai, ou interná-lo em um asilo e ir aproveitar a vida com seu novo namorado. Um espetáculo muito divertido e ao mesmo tempo extremamente comovente. Com este trabalho, Fulvio ganhou os Prêmios Shell e Bibi Ferreira.

Venda de ingressos a partir das 17h do dia 1/4, [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br) ou app Credencial Sesc SP.

Presencial, nas bilheterias das unidades, dia 2/4, a partir das 17h.

**Dia 13. Domingo,  
19h às 20h15.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico.

Ingressos à venda.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

16

## Espetáculo

**HOJE TEM FESTA NO CÉU**

A história se passa em um tempo remoto, quando não havia noite e a luz brilhava incessantemente. Nesse cenário, o Sol e a Lua viviam juntos e se apaixonaram profundamente. Impedidos de se casar, buscam uma solução e embarcam em uma jornada para buscar o coco de tucumã, onde está escondida a noite. Juntos de novos aliados, viverão aventuras, superarão obstáculos e aprenderão lições sobre a amizade.

**Dia 27.**

**Domingo, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico.  
Grátis.

L



Espetáculo O Pai



Maura Pereira

**Vivência** Observação de Aves para Crianças

## Cursos, Oficinas e Encontros

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

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

**Com Maura Pereira e Mar Franz**

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

**Dia 6. Domingo, 9h às 12h.**

Ponto de encontro:  
Espaço Cultural  
Vila da Mata.  
Grátis.  
Vagas limitadas,  
inscrições  
30 min. antes.  
7 a 12 anos.

### ALIMENTAÇÃO

Palestra

#### **BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS**

**Com Nutricionistas do Sesc Bertioga**

As boas práticas de manipulação de alimentos são essenciais para garantir a segurança e qualidade dos alimentos, prevenindo contaminações, promovendo higiene, cumprindo normas sanitárias, reduzindo doenças transmitidas por alimentos e melhorando a qualidade dos produtos.

**Dia 16. Quarta, 15h às 17h.**

Sesc Bertioga,  
Recanto dos  
Jerivás.  
Grátis. Ingressos  
limitados. Retirada  
30 min antes.

**L**

**Oficina** Perfumaria Botânica

Divulgação

## ARTES VISUAIS

Oficina

### **ANIMAÇÃO COM ZOOTRÓPIO**

**Com Paulo O'Meira**

Utilizando a estrutura do Zootrópio - brinquedo óptico inventado em 1834 nos quais as figuras no lado interior de um cilindro, olhadas através de fendas na sua circunferência, aparecem como uma figura animada, os participantes desta atividade confeccionar seu próprio zootrópio aprendendo os princípios da animação.

**Dias 13 e 27.**

**Domingos,  
15h às 18h.**

Sesc Bertiooga,  
Espaço de Leitura.  
Grátis. Ingressos  
limitados.

Retirada no local  
30 min antes.

**L**

Oficina

### **PERFUMARIA BOTÂNICA**

**Com Camila Latenek**

Serão apresentados os principais conceitos, técnicas e aspectos históricos da perfumaria botânica. A partir de uma experiência olfativa, terão contato com algumas espécies de plantas aromáticas, tinturas e óleos essenciais, num convite para "farejar" memórias, afetos e ideias para a produção de um perfume natural.

**Dia 12. Sábado,  
14h às 16h.**

Viveiro de Plantas  
Seo Leo - Rua  
Manoel Gajo,  
1080.

Grátis. Ingressos  
limitados.

Retirada no local  
30 min antes.

**16**

## DANÇA

Vivência

### BAILE CHARME

Dançarinos apresentam os passos básicos do baile charme, ao som de clássicos da soul music.

**Dia 13.**

**Domingo, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Lanchonete.

Grátis.

**L**

## LITERATURA

Aula aberta

### AULÃO DE ESCRITA CRIATIVA

**Com Carol Rodrigues**

Encontro, com teoria e prática, sobre grandes temas e ferramentas para escrita. O formato é o "aulão": encontros intensos e independentes de 3 horas, de escrita criativa. Cada encontro encerra um mesmo assunto com teoria, leitura e prática.

**Dia 12.**

**Sábado, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Recanto dos  
Jerivás.

Grátis.

**16**



**Aula aberta** Aulão de Escrita Criativa



## SAÚDE

## INSPIRA

Ações para uma vida saudável visa promover uma cultura de saúde, envolvendo a adoção de práticas cotidianas que favorecem a qualidade de vida, como a alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e a gestão do estresse. Além disso, enfatiza a importância de um ambiente saudável e de relações interpessoais positivas, que juntos formam a base para uma vida plena e saudável. A reflexão sobre esses hábitos e atitudes é fundamental para a construção de uma sociedade mais consciente e engajada na promoção da saúde coletiva.

Vivência

**YOGA ELEMENTAR**

**Com Laís Martins**

Prática de yoga com base nos elementos da natureza. De acordo com o yoga, tudo que existe é a manifestação dos cinco elementos da natureza. Sendo eles em maior ou menor quantidade, mas sempre a partir da existência de algum deles. As aulas irão contemplar o elemento a partir do mais denso para o mais sutil, começando com o elemento Terra; Água, Fogo, Ar e Éter.

**De 5 a 26.  
Sábados, 9h.**

Reserva Natural,  
Praça das  
Palmeiras.  
Grátis.

12



**Vivência** Yoga Elementar





Divulgação

**Bate-papo** Corpo, Mente e Espírito:  
a Saúde na Perspectiva dos Povos Indígenas

Bate-papo

**CORPO, MENTE E ESPÍRITO: A SAÚDE NA  
PERSPECTIVA DOS POVOS INDÍGENAS**  
**Com Simone Beatriz Takuá**

As práticas de cuidado com a saúde e cura indígenas são múltiplos, envolvem rituais, danças, saberes coletivos e conhecimentos transmitidos de geração em geração. Em uma conexão permanente com a natureza, os ciclos da terra, a cosmologia, os povos indígenas entendem corpo, mente e espírito com uma unidade.

*Simone Beatriz Takuá, filha de mulher indígena, nasceu e foi criada na aldeia dentro da cultura GUARANI MBYA. Em Mato Grosso viveu juntamente com o povo NAMBIKUARA e ali ela passou pelos rituais da puberdade. Aprendeu também com o povo Guarani Mbya e com o povo Tupi Guarani sobre os cuidados com os ciclos femininos.*

**Dia 12. Sábado,  
14h às 17h.**

Sesc Bertioga,  
Quiosque  
Bromélia.  
Grátis. Ingressos  
limitados.  
Retirada no local  
30 min antes.

**L**



Cristiane Oliveira

**Aula aberta** Futsal Feminino

## Esporte e Atividade Física

Aula aberta

### **ALONGAMENTO**

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar -bem-estar.

**De 2, 9, 16 e 30.**

**Quartas, 8h15**

**Dia 21.**

**Segunda, 8h15.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

Aula aberta

### **YOGA**

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

**De 3 a 27. Quintas e domingos, 8h15.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

Aula aberta

### **MOBILIDADE ARTICULAR**

A mobilidade articular é uma capacidade física de grande importância para o corpo humano. Nessa prática te convidamos a experimentar e vivenciarem novas possibilidades de movimentos.

**De 4 a 25.**

**Sextas, 8h15.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.

12

Aula aberta

### **MOVIMENTO CONSCIENTE**

Conjunto de práticas que integram corpo e mente, trabalham a expressão corporal, conectando o indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. A prática irá possibilitar o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**De 5 a 26.**

**Sábados, 8h15.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.

12

Aula aberta

### **FUTSAL FEMININO**

A aula aberta de Futsal para Mulheres tem como objetivo o desenvolvimento da modalidade e o ambiente seguro e acolhedor no esporte, onde todas podem jogar e aprender o futsal.

**De 2 a 30.**

**Quartas, 19h30.**

Sesc Bertioga,  
Ginásio.  
Grátis.

A partir de 13 anos.



**Aula aberta** Movimento Consciente

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.

Vivência

### BEACH TENNIS

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

Vivência

### VÔLEI DE PRAIA

A atividade promove a organização de equipes mistas e equilibradas em minitorneios recreativos, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

**Dias 3, 10, 17 e 24. Quintas, 11h De 5 a 26. Sábados, 11h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

**De 3 a 24.**

**Quintas, 11h**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

**De 4 a 25.**

**Sextas, 9h30.**

**Dia 21.**

**Segunda, 9h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12



**Vivência** Vôlei de Praia



Sílvia Dutra

**Vivência** Etapa Bertiooga 5 e 10 km

Aula aberta

**CIRCUITO SESC DE CORRIDA**

Projeto composto por uma série de provas para pedestres com percursos e distâncias variadas, realizada em diferentes cidades do estado de São Paulo, objetivando estimular a prática de esporte e atividade física. Além de promover a inclusão e a integração de diversos grupos e pessoas.

Vivência

**ETAPA BERTIOGA 5 E 10 KM**

Este ano, o Circuito Sesc de Corridas, terá 12 etapas espalhadas pelas unidades na capital, interior e litoral. Aqui em Bertiooga a prova será de 5km e 10 km de extensão e o percurso será inteiro a beira mar. Para Credencial Plena, inscrições a partir de 23/4, às 14h, [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br), ou aplicativo Credencial Sesc SP. Vagas remanescente serão informadas nas redes sociais e portal do Sesc Bertiooga.

**Dia 18/5.**

**Domingo, 7h30**

Praia em frente  
ao Sesc Bertiooga.  
Ingressos à venda.

● R\$ 20

▲ R\$ 40

12



**PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS**

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

**GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)**

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

Grátis.  
Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

**YOGA**

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

● R\$20  
■ R\$30  
▲ R\$40  
Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

**GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

● R\$24  
■ R\$39,50  
▲ R\$52,50  
Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

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



---

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

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

Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

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

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

---

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

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

---

**ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS**

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

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

---

**ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

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

---

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

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

---

**ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS**

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

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

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Ginástica Para Todos	A partir de 60 anos	3ª e 5ª	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4ª e 6ª	7h às 8h

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

RECREAÇÃO ESPORTIVA

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

## PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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



Silvio Dutra

**Vivência** Corrida das Cores

## Crianças

Vivência

### **CORRIDA DAS CORES**

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

Aula aberta

### **PEBOLIM HUMANO**

Um jogo que exigirá a cooperação dos participantes, com estratégias e muita diversão.

O campo de jogo é dividido em quadrados e os jogadores só podem se movimentar dentro destas limitações, imitando um grande Pebolim Humano!

Vivência

### **JOGOS DE EQUIPE**

Nestes jogos você vai rir muito na hora que tiver que fazer brincadeiras enfileiradas e com o tempo contra, ganha a equipe que conseguir desenrolar a atividade mais rápido.

**Dias 2, 9, 16 e 30.**  
**Quartas, 9h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.  
De 7 a 12 anos.

**Dias 3,**  
**10, 17 e 24.**  
**Quintas, 9h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.  
De 7 a 12 anos.

**Dias 3, 10 e**  
**24. Quinta,**  
**15h30 às 16h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertioga.  
Grátis.  
De 7 a 12 anos.

---

Vivência

### **ATELIÊ SENSORIAL PARA BEBÊS**

Disponibilização de diversos materiais que possibilitem a exploração e experimentação, onde a criança possa vivenciar sensações, descobrindo cores e texturas, ampliando as possibilidades do brincar.

---

**Dias 13 e 27.**

**Domingos, 15h.**

Sesc Bertiotga,  
Jardim da  
Convivência.  
Grátis.

Até 3 anos.

---

Vivência

### **PEGANDO JACARÉ**

Surfar nas ondas sem pranchas é uma prática comum e bastante divertida. Explorando essa experiência buscamos potencializar o vínculo afetivo com o mar e a natureza como um todo.

---

**Dia 12. Sábado,**

**9h30 às 10h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertiotga.  
Grátis.

De 7 a 12 anos.

---

Vivência

### **BRINCANDO DE FRISBEE**

Atividade de praia onde dois ou mais participantes lançam o frisbee um para o outro tentando não o deixar cair no chão. A partir dessa simples condição pode-se criar inúmeras possibilidades de brincadeiras e jogos com o Frisbee.

---

**Dia 17. Quinta,**

**15h30 às 16h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertiotga.  
Grátis.

A partir de 7 anos.

---

Vivência

### **BRINCANDO PELOS ARES! ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES**

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

---

**Dia 18. Sexta,**

**9h30 às 10h30.**

Sesc Bertiotga,  
Estação Vivência.  
Grátis.

3 a 12 anos.

---

Vivência

### **BOLHA DE SABÃO!**

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

---

**Dia 20. Domingo,**

**9h30 às 10h30.**

Praia em frente  
ao Sesc Bertiotga.  
Grátis.

Até 12 anos.

## **CURUMIM**

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Saiba mais em [sescsp.org.br/curumim](http://sescsp.org.br/curumim)

# Pessoas Idosas

\*Inscrições para as atividades de abril e maio no dia 3/4, quinta, às 15h, na Central de Atendimento.

Curso

## **FIGURINO FLAMENCO E O MOVIMENTO DO CORPO**

A dança flamenca é uma expressão artística típica da Espanha e tem a vestimenta como papel fundamental. De fato, para além das movimentações corporais características dessa arte, é através do vestir que reconhecemos uma bailaora e um bailaor de flamenco. Neste curso, é esperado que os alunos construam sua persona flamenca através do conhecimento adquirido, nos trajes e no gestual.

**De 1/4 a 20/5.**

**Terças, 9h.**

Sesc Bertioga,  
Sala de  
Convenções.

Grátis.

A partir de  
60 anos.

Bate-papo

## **FILOSOFAR É PRECISO**

Encontro para discussão de temas cotidianos, a fim de que possamos viver melhor, aprendendo a lidar com as adversidades. A filosofia se preocupa com a construção de conceitos que servem de base para diversas áreas do conhecimento.

**Dia 4.**

**Sexta, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1.

Grátis.

A partir de  
60 anos.

Palestra

## **PONTO DE ENCONTRO - SEGURANÇA FINANCEIRA: PREVENÇÃO DE FRAUDES E GOLPES**

**Com Alessandra Ribeiro**

Com o crescente número de fraudes e golpes financeiros, orientações práticas para proteger as finanças são fundamentais. A palestra aborda a identificação de fraudes em transações bancárias, compras online e investimentos, a fim de garantir a segurança de suas economias e a tranquilidade nas suas decisões financeiras.

**Dia 8.**

**Terça, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico.

Grátis.

A partir de  
60 anos.

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

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





**Curso** Figurino Flamenco e o Movimento do Corpo

Portal Oficial de Turismo da Espanha

Curso

### **CANTORIAS\***

**Com Percival Pastori**

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

**Dia 9/4 a 21/5.**

**Quartas, 15h.**

Sesc Bertioga,  
Espaço Cênico.  
Grátis.

A partir de  
60 anos.

Vivência

### **BIODANZA\***

**Com Fábio Bernardes**

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento e integração humana que favorece a expressão das emoções, melhora o equilíbrio orgânico e estimula o prazer de viver, por meio de vivências que envolvem movimento, música e expressão. Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga a sua garrafa de água.

**Dias 10, 17 e 24.**

**Quintas, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Sala de  
Convenções.  
Grátis.

A partir de  
60 anos.

Bate-papo

### **A TELA DA TARDE**

Bate-papo sobre filmes em geral e sobre a sétima arte.

**Dia 11.**

**Sexta, 15h30.**

Sesc Bertioga,  
Sala Múltiplo  
Uso 1.  
Grátis.

A partir de  
60 anos.



Sandra Feltran

**Bate-papo** Clube de Leitura

Bate-papo

**CULTURA DE SAÚDE INTEGRAL\*****Com Hélio Hintze**

O encontro propõe uma reflexão sobre hábitos de vida, sobre questões relativas à saúde e à finitude, conectando os participantes com temáticas contemporâneas de interesse do grupo: envelhecimento e combate ao etarismo.

**Dia 18.****Sexta, 15h30.**

Sesc Bertioga,

Sala Múltiplo

Uso 1.

Grátis.

A partir de

60 anos.

Bate-papo

**CLUBE DE LEITURA\***

Discussão sobre obra literária previamente escolhida. Os livros serão disponibilizados aos interessados no dia 3/4, às 15h, na Central de Atendimento.

**Dia 25.****Sexta, 15h30.**

Sesc Bertioga,

Sala Múltiplo

Uso 1.

Grátis.

A partir de

60 anos.

Aula aberta

**CORPO E TERRITÓRIO****Com Rose Maria**

Corpo Território é uma ação que está amparada na CORPOREIDADE e trata de forma sutil a importância do autoconhecimento, respeito e interação com o processo de envelhecimento. A atividade traz a reflexão necessária sobre a importância do CORPO-SUJEITO nas relações intra e interpessoais.

**Dia 10.****Quinta, 10h.**

Sesc Bertioga,

Espaço Cênico.

Grátis.

A partir de 60 anos

# 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\$ 115,00;

▲ R\$ 456,00.

Valores sujeitos a alterações.

\*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 seis 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 na lanchonete: R\$ 30,00;

● Com almoço no restaurante: R\$ 40,00.

▲ Com almoço na lanchonete: R\$ 136,00;

▲ Com almoço no restaurante: R\$ 170,00.

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

**1**

### QUARTA

**2**

#### **Crianças**

Corrida das Cores

### QUINTA

**3**

#### **Esporte e Atividade Física**

Ritmos

#### **Crianças**

Jogos de Equipe

**8**

#### **Pessoas Idosas**

Segurança

Financeira:

Prevenção de

Fraudes e Golpes

**9**

#### **Crianças**

Corrida das Cores

**10**

#### **Crianças**

Pebolim Humano

Jogos de Equipe



**15**

**16**

#### **Crianças**

Corrida das Cores

**17**

#### **Crianças**

Jogos de Equipe

Pebolim Humano



**22**

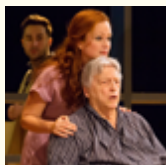
**23**

**24**

#### **Crianças**

Pebolim Humano

Jogos de Equipe



**29**

**30**

#### **Crianças**

Corrida das Cores

**30**

## SEXTA

4

### Pessoas Idosas

Filosofar é Preciso

## SÁBADO

5

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Procurando os  
Seres da Praia

## DOMINGO

6

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Meditação dos  
4 elementos

Trilha do Sentir



11

### Pessoas Idosas

A Tela da Tarde

12

### Pessoas Idosas

Figurino Flamenco  
e o Movimento  
do Corpo

13

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Pau de Chuva  
de Bambu



18

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Bolota de  
Sementes

19

### Shows e Espetáculos

A Voz das  
Mulheres Guarani -  
do Canto ao Conto

20

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Clube de  
Observação  
de Aves



25

### Pessoas Idosas

Clube de Leitura

26

### Reserva Natural Sesc Bertioga

Por Dentro  
dos Bichos

27

### Shows e Espetáculos

Hoje tem Festa  
no Céu



# Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em [sescsp.org.br/sescdigital](http://sescsp.org.br/sescdigital)

# SescTV

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

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

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

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

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

---

## Faça sua Credencial Plena

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

---

## Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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



---

## Informações e horários

### Sesc Bertiooga

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 Bertiooga possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

---

## #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em abril, disponível nos dias 13 e 27, das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada

### Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta.

Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

---

## Reserva Natural Sesc

**Tel.: 13 3319-7877**

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

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

E-mail: [atendimentogrupos.bertiooga@sescsp.org.br](mailto:atendimentogrupos.bertiooga@sescsp.org.br)

---

## Orientações para inscrições das atividades

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

---

## Estacionamento

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

faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

## **SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

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

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

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