

Guia de Programação



Maio 2025

Sesc Bertioga





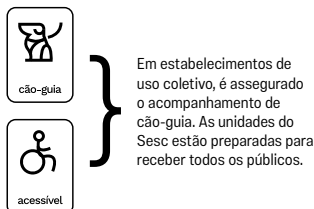
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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



Crédito da foto da capa: Fotonativa.

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Durante o período de 27 de maio a 30 de junho, a unidade estará fechada.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Consulte as datas no próximo caderno. 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 Bertioxa. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Estacionamento

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

Preços

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

6	Reserva Natural Sesc Bertioga
16	Shows e Espetáculos
18	Cursos, Oficinas e Encontros
20	Esporte e Atividade Física
32	Crianças
33	Pessoas Idosas
35	Turismo Social
36	Agenda de Destaques

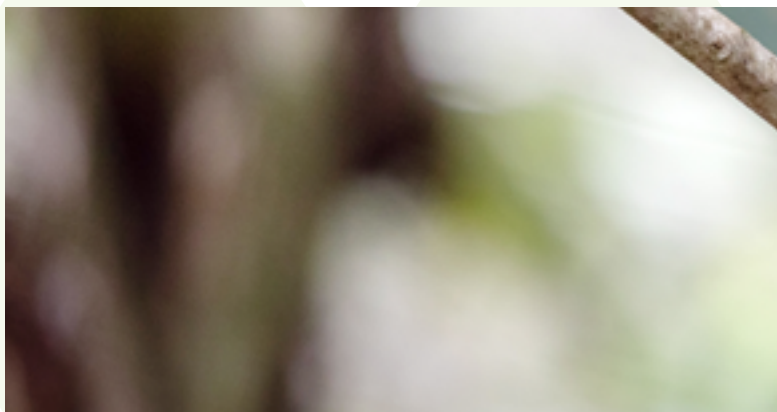
Editorial

Maio está chegando e com ele uma programação repleta de atividades! São apresentações, lançamento de livro, vivências esportivas e a tão esperada Corrida do Circuito Sesc, no Sesc Bertioga.

Uma das principais atrações é o lançamento do livro 'Aves no Sesc Bertioga: do mar à serra'. Com imagens de alta qualidade e textos com linguagem popular, a pessoa que lê será convidada a fazer uma caminhada, que busca informar sobre a biodiversidade (do mar à serra) e a conservação da natureza, tendo como pano de fundo as áreas do Sesc em Bertioga.

Na Reserva Natural, a criatividade e a sustentabilidade se encontram nas oficinas de Confecção de Carteira e Bijuterias em Couro, conduzidas pela Atairu Sapatos Artesanais. Uma oportunidade para transformar descartes em peças únicas, promovendo a consciência ambiental. Já o projeto Natureza Zen convida à introspecção e ao relaxamento com a Meditação com Tambores de Mônica Jurado.

As ações de Cidadania trazem importantes debates com o curso "Neurodiversidade: Estratégias práticas para educadores", ministrado por Ingrid Foresto e Altamiro Vilhena. Além disso, a roda de conversa "Natureza em mim", com Simone Takuá, compartilhará a sabedoria ancestral de mulheres indígenas sobre os ciclos femininos, convidando a uma troca enriquecedora de saberes. Nas artes visuais, aulas abordando a Estamparia, com a temática da Mata Atlântica, com Paulo Santos e Madeiras para construir e brincar, com Naturalis Arte em Madeira.



Bate-papo Lançamento do livro 'Aves no Sesc Bertioga: Do Mar À Serra'

Em Atividade Física e Esportes, o destaque é para a Corrida, com programações desde o início do mês.

Como forma de aquecimento, teremos diversas programações como o Bate-apo com Neide Santos e a atleta Olímpica, Adriana Santos. E tem também o treino Coletivo com Corre Kilombo, na praia. Na véspera da corrida, aproveite aulas direcionadas para o bem-estar dos atletas, como automassagem e relaxamento, ritmos e a animada roda de samba com Preta Batuque, durante a entrega dos kits.

O protagonismo feminino no futebol será enaltecido com a presença da medalhista e referência Formiga, que compartilhará sua experiência e irá vivenciar com as praticantes e interessadas na modalidade, de Bertioga e região.

Para encerrar o mês em grande estilo, o Festival da Mata Atlântica trará shows imperdíveis na Tenda, incluindo o forró contagiante dos conterrâneos do Peixe

Elétrico, a imersiva Meditação com Tambores no Parque Tupiniquim e o Espetáculo Memória D'Omar.

É programação para todos os gostos! Convidamos você a anotar as datas e horários para não perder nenhuma dessas experiências!

Aproveite e esteja conosco em nossas atividades!



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.

A Reserva Natural estará fechada de 26/5 a 30/6.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Fotografia

ATENDIMENTO PARA GRUPOS

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

O atendimento a grupos pode ser realizado através de pré agendamento em bit.ly/agendamentogrupos

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





Rogério Wong

Oficina Desdobrando a Reserva Natural

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.

Dia 1. Quinta, 9h.Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.**L**

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.

Dia 1. Quinta, 10h.Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.**L**

Oficina

**DESDOBRANDO A RESERVA NATURAL
Com Agentes de Educação Ambiental**

Demonstrando a arte da dobradura de papéis, a proposta é evidenciar a biodiversidade existente na Reserva Natural. A cada dobra, árvores e animais ganham formas e assim destacam as diferentes espécies e curiosidades dos seres que vivem ali.

Dia 1. Quinta, 16h.Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.
De 8 a 12 anos.

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

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

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 Bertioiga, 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 3 a 31.

Sábados, 9h30.

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

10



Vivência Trilha do Guaratuba



Fotografia

Vivência Troca de Mudas e Sementes

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 3.**Sábado, 10h.**

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

12

Vivência

CAMINHADA AO PÉ DA ÁRVORE**Com Agentes de Educação Ambiental**

Ao percorrer a Reserva Natural Sesc Bertioiga, as pessoas identificam algumas das espécies que compõem a arborização local. A partir de suas características e curiosidades, descobre-se a importância de cada uma, com ênfase nas plantas da Mata Atlântica, uma das regiões do mundo mais ricas em biodiversidade.

Dia 3.**Sábado, 16h.**

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.

L



Acervo Atairu

Oficina Confeção de Carteira em Couro

Oficina

CONFECÇÃO DE CARTEIRA EM COURO**Com Atairu Sapatos Artesanais**

Ao longo dessa atividade, o público produz sua própria carteira com retalhos de couro que foram descartados pela indústria. Ao mesmo tempo, é criado um espaço de diálogo e reflexão sobre a forma de viver e ocupar o mundo. Venha aprender uma possibilidade de transformar o descarte em matéria prima para produzir novos objetos, gerando um menor impacto no meio ambiente.

vivência

BESOURINHO DA MATA- OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS**Com Maura Pereira e Mar Franz**

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

**Dia 4. Domingo,
9h às 17h.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.
A partir de 15 anos.

**Dia 4. Domingo,
9h às 12h.**

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

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

OBSERVAÇÃO DE INSETOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Os insetos são os animais mais abundantes do planeta e muitos deles vivem nas florestas tropicais. Um olhar mais atencioso pode revelar inúmeros insetos, desde aqueles minúsculos e camuflados até os maiores e coloridos. Nessa caminhada, venha focar em observar os insetos que vivem na Reserva Natural Sesc Bertioiga através de uma gostosa caminhada na Trilha do Sentir.

Vivência

CAMINHADA DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Agentes de Educação Ambiental

Caminhada pela Reserva Natural Sesc Bertioiga para observar as diferentes espécies de aves que habitam a unidade. Os participantes podem ouvir as vocalizações e reparar nas cores, nos comportamentos, nos hábitos alimentares e nas interações com outros seres.

Dia 4.

Domingo, 15h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.
De 7 a 12 anos.

Dia 10.

Sábado, 9h30.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

L

Dia 11.

Domingo, 9h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

12



Vivência Caminhada de Observação de Aves

Vivência

VOOS POÉTICOS

Com Agentes de Educação Ambiental

As aves inspiram artistas e estão presentes em muitas poesias e músicas. Através de trechos de músicas que falam sobre as aves, o público será convidado a dialogar sobre esse universo de seres tão diversos, conversando sobre suas características e hábitos.

Bate-papo

LANÇAMENTO DO LIVRO 'AVES NO SESC BERTIOGA: DO MAR À SERRA'

Com Fabio Schunck, Claudio Maretti, Zoraide Alcântara e Marcelo Bokermann

Desde 1993 o Sesc Bertioiga realiza ações socioeducativas para conhecer e preservar as aves da região. Em um novo estudo realizado ao longo dos anos de 2023 e 2024 pelo ornitólogo Fabio Schunck e equipe, foram registradas 313 espécies de aves nas áreas do Sesc Bertioiga, entre elas aves migratórias e ameaçadas de extinção. Fotos e gravações de áudio, produtos desta nova pesquisa, culminaram na produção do livro 'Aves no Sesc Bertioiga: do mar à serra'. Imagens de alta qualidade e textos com linguagem popular convidam quem lê a fazer uma caminhada, em busca de conhecimentos sobre a biodiversidade e a conservação da natureza, tendo como pano de fundo as áreas do Sesc Bertioiga. Participam deste encontro o autor, Fabio Schunck, Cláudio Maretti, geólogo, Zoraide Alcântara, observadora de aves, com mediação de Marcelo Bokermann. O evento também contará com o lançamento do filme de curta-metragem "Paisagens de Bertioiga - Expedição Aziz Ab'Saber", com o objetivo de apresentar mais sobre a formação das paisagens de Bertioiga, registros que expressam a diversidade da paisagem natural, cultural, humana e histórica da região.

Dia 8.

Quinta, 19h.

Sesc Bertioiga,
Área de
Convivência.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.

L

Dia 8.

Quinta, 20h.

Sesc Bertioiga,
Espaço Cênico.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.

L



Gustavo Xavier

Bate-papo Lançamento 'Aves no Sesc Bertiooga: Do Mar à Serra'

Vivência

MINI MUNDOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Imaginar! A criança tem um poder que o adulto devia lutar pra não perder. O poder de enxergar outros mundos no mundo, outras possibilidades, de reinventar, criar sentidos. A partir das memórias e das referências que trazem consigo, as crianças são convidadas a criarem seus mini mundos, inspiradas nos elementos da natureza.

Dia 11.

Domingo, 9h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Até 10 anos.

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida.

Dia 11.

Domingo, 14h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

L

Acessibilidade:
🚶 Acessível.

vivência

ÁLBUM DE FOLHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

O universo das folhas das plantas tem uma variedade de formatos, cores e tamanhos. As nervuras, em contato com papel e giz de cera, se transformam em verdadeiras artes. Nesta oficina o público confecciona um álbum com decalque das folhas de árvores da Mata Atlântica, uma oportunidade de conhecer melhor a riqueza desse bioma tão diverso.

Dias 11 e 25.

Domingos, 15h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

L

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Agentes de Educação Ambiental

Os participantes tem a oportunidade de conhecer a Feira AVISTAR, referência nacional sobre observação de aves, que inclui palestras, oficinas e passarinhadas, para gerar contato e intercâmbio com outros grupos e pesquisadores relacionadas a avifauna. Inscrições de 9 a 13/5, bit.ly/observaçãodeaves.

Dia 18.

Domingo, 7h.

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

12

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 17.

Sábado, 10h.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

De 3 a 12 anos.



Vivência Clube de Observação de Aves



Acervo Atairu

Oficina Confeção de Bijuterias em Couro

Oficina

CONFEÇÃO DE BIJUTERIAS EM COURO
Com Atairu Sapatos Artesanais

Venha confeccionar suas próprias bijuterias com retalhos de couro descartados pela indústria. Ao longo dessas 3 horas de oficina, o público aprende a confeccionar duas pulseiras e um brinco, ao mesmo tempo em que dialoga e reflete sobre o impacto do descarte de materiais na natureza e como aproveitá-los.

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 18.**Domingo, 14h.**

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.
A partir de
15 anos.

Dia 25.**Domingo, 10h.**

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

12



Show Peixelétrico

Divulgação

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

PEIXELÉTRICO

O grupo celebra os 25 anos de carreira apresentando um repertório que mescla músicas autorais dos seus quatro álbuns, além de inéditas e clássicos do Forró Universitário e Forró Pé-de-serra. Com uma sonoridade dançante, que parte do forró tradicional com citação de elementos de MPB, Frevo, Samba, Reggae e Blues.

Dia 30.

Sexta, 20h.

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
Grátis.

L

Show

CATAIA

A banda, que iniciou a carreira na Ilha do Cardoso apresenta uma fusão de ritmos tradicionais da cultura brasileira com a música pop universal. Com três álbuns lançados no Brasil, um na Europa, além de participações em duas coletâneas internacionais.

Dia 31.

Sábado, 20h.

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
Grátis.

L

Espetáculo

MEMÓRIAS D' OMAR

Com Cia. PlastikOnírica

Espetáculo com animação de boneco híbrido, objetos e kamishibai para espaços públicos e não convencionais. Com caráter itinerante e intimista, a obra conta com cenas curtas, sem o uso de texto falado, apresentadas dentro e ao redor de um barco sobre rodas que serve de cenografia e suporte para a manipulação dos elementos de cena.

**Dia 31. Sábado,
11h e às 15h.**

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
Grátis.

L

Show

BALANÇO DO MAR

Encontro sonoro interativo que passeia pelo universo marítimo apresentando um repertório de músicas brasileiras com temáticas do mar. Durante a apresentação, músicos e dançarinos interagem com o público, propondo um mergulho pelo fundo do mar, com danças e brincadeiras, valorizando a importância do cuidado com as águas e animais do planeta.

Dia 1/6.

Domingo, 15h.

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
Grátis.

L



Espetáculo Memórias D' Omar

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Curso

NEURODIVERSIDADE: ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA EDUCADORES

Com Ingrid Foresto e Altamiro Vilhena

Curso voltado para pessoas que trabalhem com educação formal ou não formal, com o objetivo de iniciar letramento básico e tecer construções sobre TEA, TDAH, TOD e outros, em ambientes educativos.

Dias 7, 9, 14 e 16.
Quartas e sextas,
13h às 15h.

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo
Uso 3. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.
Grátis.

L

Roda de conversa

A NATUREZA EM MIM

Com Simone Takuá

Simone Beatriz Takuá, filha de mulher indígena e pai italiano. Passou pelos rituais da puberdade dentro da cultura nambikwara. Aprendeu também com o povo Guarani Mbya e com o povo Tupi Guarani sobre os cuidados com os ciclos femininos. Carrega dentro de si o aprendizado de muitas mulheres indígenas e convida você para compartilhar e trocar saberes sobre os ciclos femininos.

Dia 1/6.

Domingo, 10h.

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
Grátis.

Atividade
destinada para
mulheres.

L



Roda de conversa A natureza em mim



Oficina Estamparia - Bandeiras da Mata Atlântica

Divulgação

ARTES VISUAIS

Oficina

ESTAMPARIA - BANDEIRAS DA MATA ATLÂNTICA

Com Paulo Santos

A oficina apresenta ferramentas e técnicas para criação e impressão de estampas em padronagem floral. Os participantes criam seu desenho do início ou compõe sua estampa a partir de stencils (moldes) disponíveis com artes da flora da Mata Atlântica. Ao final, cada participante terá sua própria bandeira estampada.

**Dia 10. Sábado,
14h às 16h.**

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

Grátis. Ingressos
limitados.
Retirada no local
30 min antes.

12

Oficina

MADEIRAS PARA CONSTRUIR E BRINCAR

Com Naturalis Arte em Madeira

Construção de objetos e/ou brinquedos lúdicos por meio do reuso de madeira de marcenaria e poda. Serão utilizadas técnicas básicas de marcenaria para crianças. Os/as participantes irão lixar, montar, colar e desenhar nas peças estruturais de seus objetos/brinquedos.

**Dia 31. Sábado,
13h às 15h.**

Tenda de Eventos
- Ao lado do
Forte São João.
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 17.
Sábado, 15h.**

Sesc Bertioxa,
Recanto dos
Jerivás.
Grátis.

16

**Bate-papo** Mulheres na Corrida

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.

Bate-papo**MULHERES NA CORRIDA****Com Neide Santos e Adriana da Silva**

Como forma de potencializar e ressaltar a prática para mulheres e em pessoas idosas, trazemos as atletas Neide dos Santos, do Projeto Vida Corrida e corredora Adriana da Silva, atleta Olímpica e Bicampeã Pan Americano.

Dia 6.**Terça. 19h30.**

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

L

Aula aberta**TREINO ABERTO****Com Coletivo Corre Kilombo**

Com objetivo de acolher e construir novos espaços para pessoas pretas, o Corre KiloMbo, se posiciona como um ponto de celebração da cultura preta, através da democratização do esporte e convida a todos para o treino aberto.

Dia 10.**Sábado, 7h30.**

Praia em frente ao
Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Intervenção

APRESENTAÇÃO DE MARACATU

Com Agô Anama

Como forma para celebrar o Aquece Circuito Sesc de Bertioga, com o Treino Aberto do Corre kilombo, convidamos a todas e todos para a apresentação do grupo de Maracatu. O grupo de Maracatu Agô Anama desenvolve atividades de cultura popular e tradicional. O coletivo tem formação diversificada dentre seus integrantes, com suas multiplicidades de práticas culturais e sociais.

Dia 10.

Sábado, 9h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.

L

Aula aberta

RELAXAMENTO E AUTOMASSAGEM PARA CORREDORES

Nessa aula aberta, iremos trazer elementos do alongamento e relaxamento, para preparar ao Corredores para a Corrida. E ao final, uma meditação e automassagem para integrar corpo e mente.

Dia 17.

Sábado, 8h15.

Sesc Bertioga,
Estação Vivência.
Grátis.

L

Vivência

GINÁSTICA PARA CORREDORES

Atividade com conteúdos da corrida associada a ginástica geral, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

Dia 17.

Sábado, 11h.

Sesc Bertioga,
Palco da Praia.
Grátis.

L



Intervenção Apresentação de Maracatu

Retirada

ENTREGA DE KITS – CORRIDA 5 E 10KM

Para retirar o Kit o participante deverá apresentar o comprovante de inscrição, credencial plena (caso seja da categoria) e o documento original e/ou cópia autenticada; O Kit poderá ser retirado por terceiros, desde que este seja maior de idade e tenha uma autorização por escrito, acompanhada de cópia de um documento de identidade do participante.

Vivência

RITMOS

Nessa aula de Ritmos, iremos convidar a todos e todas para se movimentar em um aquece para a Corrida do Circuito Sesc e para roda de Samba com o grupo Preta Batuque.

Show

RODA DE SAMBA COM PRETA BATUQUE

Idealizado por 6 mulheres que tem como base musical o samba e o pagode raiz. Mulheres com histórias e vivências, similares, amigas e parceiras musicais em diversos projetos paralelos, fizeram de um desejo, a concretização de um projeto. A roda de samba traz versões para clássicos do gênero e convida a plateia à interação através das palmas e do canto.

**Dia 17. Sábado,
14h às 19h.**

**Dia 18. Domingo,
6h às 7h.**

Tenda da Praia,
em frente ao
Sesc Bertiooga.
Grátis.

L

**Dia 17.
Sábado, 15h.**

Praia em frente ao
Sesc Bertiooga.
Grátis.

L

**Dia 17.
Sábado, 16h.**

Praia em frente ao
Sesc Bertiooga.
Grátis.

L



Show Roda de Samba com Preta Batuque



Junior Castro

Competição Circuito Sesc de Corridas 5 e 10 km- Etapa Bertioga

Intervenção

BLOCO PYRANHA

Bloco de metais e percussão realiza apresentações festivas e que remetem ao Carnaval.

Show

DJ ANDERSON DA MATA

O único DJ deficiente visual do Brasil que faz performance nos toca-discos. O artista ganhou destaque ao participar de campeonatos e se especializou em Black Music.

Dia 18.**Domingo, 7h10.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.

L**Dia 18.****Domingo, 7h15.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.

L

Competição

**CIRCUITO SESC DE CORRIDAS
5 E 10 KM- ETAPA BERTIOGA**

Você que gosta de corridas de rua, não pode ficar de fora das etapas de São Paulo do Circuito Sesc de Corridas 2025, são 12 etapas espalhadas pelas unidades na capital, interior e litoral. Aqui em Bertioga a prova terá 10 km e 5km de extensão e o percurso será inteiro a beira mar.

Dia 18.**Domingo, 7h30.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga.
Grátis.

L

Dia do Desafio

Em 28 de maio, o Dia Do Desafio chega ao seu 30º aniversário, com o tema "30 Anos do Movimento", a campanha reafirma seu compromisso com a promoção da atividade física e o bem-estar, buscando inspirar a prática do movimento como um direito de todos, em qualquer lugar, a qualquer momento, por uma comunidade mais ativa e saudável, incentivando práticas que possam ser incorporadas facilmente ao cotidiano de todos.

Vivência

STAND UP PADDLE

Venha se conectar com a natureza e experimentar a liberdade do stand up paddle em uma oportunidade perfeita para exercitar o corpo, relaxar a mente e apreciar as belezas naturais ao seu redor. Não importa se você é iniciante ou já tem experiência, todos são bem-vindos!

Aula aberta

YOGA

Desperte seus sentidos e conecte-se com a natureza em uma experiência com prática de yoga ao entardecer. Vivencie uma prática relaxante que combina posturas suaves, respiração consciente e meditação, enquanto o sol se põe.

Vivências

SKATE, PATINS, TÊNIS DE MESA E FUTMESA

Atividades que estimulam o corpo em movimento, unindo equilíbrio, agilidade, coordenação, combinando adrenalina e diversão. Com o próprio ritmo, vivencie novas habilidades e divirta-se em um ambiente acolhedor.

Dia 28.

Quarta, 14h30.

Praia ao lado do Forte São João. Grátis.

L

Dia 28.

Quarta, 17h.

Praia ao lado do Forte São João. Vagas limitadas. Inscrições 30 min antes.

12

Dia 28. Quarta, 17h às 20h.

Tenda de Eventos - Ao lado do Forte São João.

Grátis.

A partir de 6 anos.

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

ALONGAMENTO

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

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.

Aula aberta

MOBILIDADE ARTICULAR

Com educadores físico-esportivo

A mobilidade articular é uma capacidade física de grande importância para o corpo humano. Com o estilo de vida moderno, passamos a nos movimentar menos, deixando de estimular as articulações. Nessa prática te convidamos a experimentar e vivenciarem novas possibilidades de movimentos.

Vivência

STAND UP PADDLE NO FORTE

Prática de atividades físicas e de lazer em ambiente natural, proporcionando maior contato com a natureza e qualidade de vida e conscientização da comunidade para os benefícios da vida ativa e saudável.

De 7 a 21.

Quartas, 8h15

Dia 21.

Segunda, 8h15.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

De 1 a 22. Quintas e domingos, 8h15 (exceto dia 18).

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

Dias 2, 9 e 23.

Sextas, 8h15.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

Dias 31/5 e

1/6. Sábado e domingo, 8h.

Praia ao lado do Forte São João. Grátis.

L



Vivência Stand Up Paddle no Forte

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.

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.

NATUREZA ZEN

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

MEDITAÇÃO TAMBORES FLOW

Com Monica Jurado Garcia

Tambores Flow se propõe ser um ponto de intersecção entre corporeidade, vitalidade, criatividade, consciência, territórios de resultados tanto a meditação quanto das expressões artísticas.

**Dias 3, 10 e 24.
Sábados, 8h15.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

**De 1 a 24. Quintas
e sábados, 11h
(exceto dia 17).**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

**De 1 a 22.
Quintas, 11h**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

**De 2 a 23.
Sextas, 9h30.**

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

12

**De 3 a 24.
Sábados, 9h.**

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis. Ingressos
limitados. Retirada
30 min antes.

10



Sam Robles- CBF

Aula aberta Vem Jogar com a Gente: Jogando com Atleta

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 7 a 21.**Quartas, 19h30.**Sesc Bertioga,
Ginásio.

Grátis.

A partir de 13 anos.

Aula aberta

VEM JOGAR COM A GENTE:**JOGANDO COM ATLETA****Com Formiga**

Você já sonhou em jogar ao lado de uma lenda do esporte? Agora é a sua chance! Venha participar de um jogo com a Atleta Formiga, uma das maiores jogadoras de futebol feminino do Brasil. Haverá jogos e atividades para interagir e brincar. Traga amigos e familiares para uma celebração do esporte, não perca essa oportunidade única de se inspirar e se divertir! Vem jogar com a gente!

De 24. Sábado,**15h às 17h.**Sesc Bertioga,
Ginásio.

Grátis.

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. 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

Crianças

Vivência

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!

Dias 1, 8, 15 e 22.
Quintas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

De 7 a 12 anos.

Vivência

BRINCANDO PELOS ARES!

ATELIÊ DE BRINQUEDOS VOADORES

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

Dia 1.

Quinta, 9h30.

Dias 10 e 24.

Sábados, 9h30.

Sesc Bertiooga,
Estação Vivência.
Grátis.

3 a 12 anos.

Vivência

JOGOS DE EQUIPES

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. Ah não precisa ter muitas habilidades, mas tem que ser rápido.

Dias 1, 8, 15 e 22.

Quintas, 15h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

De 7 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 3.

Sábado, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

Até 12 anos.

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.

Dias 7, 14 e 21.

Quartas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

De 7 a 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



Silvio Dutra

Vivência Corrida das Cores

Pessoas Idosas

De 27 de maio a 30 de junho o Sesc Bertioga estará fechado por causa das férias coletivas. O público do TSPI poderá acessar a Unidade novamente a partir do dia 1º de julho, terça. As inscrições para as atividades dos meses de agosto e setembro acontecem no dia 31 de julho, 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.

Dias 6, 13 e 20.

Terças, 9h.

Sesc Bertioga,
Sala de
Convenções.
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

Curso

CANTORIAS

Com Percival Pastori

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

Dias 7, 14 e 21.
Quartas, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO - OS 7

PILARES DA LONGEVIDADE

Com Gus Conde

Conversa que apresenta ao público do TSPI oportunidades de aprender, de forma ativa, o uso de ferramentas/recursos para trilhar o caminho da longevidade com mais facilidade e qualidade.

Dia 9.
Sexta, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Bate-papo

A TELA DA TARDE

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

Dia 15.
Quinta, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Oficina

SUCO VERDE E SEUS BENEFÍCIOS

Com Dani Mattos

O suco verde é alimento saudável de fácil preparo, com ações sinérgicas, probióticas, nutracêuticas, fitoterápicas e nutricionais.

Nestas duas oficinas vamos aprender a fazer diversas combinações para resultar em um nutritivo suco verde, com diferentes legumes, folhas verdes escuras, brotos, raízes, castanhas e sementes germinadas.

Dani Mattos é idealizadora de Mattos - cozinha natural, que nasceu a partir da experiência com o Clube do Suco Vivo. Especialista em Cuidados Integrativos pela Unifesp e Chef Educadora em Alimentação Viva, acredita na cozinha natural e que a saúde está em nossas mãos.

Dias 16 e 23.
Sextas, 15h.

Sesc Bertiooga,
Recanto dos
Jerivás.
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, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

● R\$ 119,00;

▲ R\$ 473,00.

Vigência a partir de 1º de julho de 2025.

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

PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralderelacionamento.sescsp.org.br.

As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada.

Cada pessoa poderá adquirir um máximo de 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.

● 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

AGENDA DE DESTAQUES



TERÇA

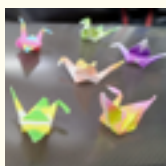
QUARTA

QUINTA

1

Crianças

Brincando Pelos
Ares! Ateliê de
Brinquedos
Voadores



6

Pessoas Idosas

Figurino Flamenco
e o Movimento
do Corpo

7

Cursos, Oficinas e Encontros

Neurodiversidade:
estratégias
práticas para
educadores

8

Crianças

Pebolim Humano
Jogos de Equipes



13

Pessoas Idosas

Figurino Flamenco
e o Movimento
do Corpo

14

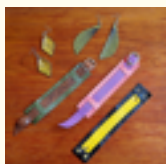
Reserva Natural Sesc Bertiooga

Paisagens de
Bertiooga

15

Reserva Natural Sesc Bertiooga

Diz quem sou eu



20

21

Esporte e Atividade Física

Alongamento

22

Esporte e Atividade Física

Beach Tennis

Yoga



27

28

Esporte e Atividade Física

Vivências: Skate,
Patins, Tênis de
Mesa e Futmesa

29

SEXTA

2

**Esporte e
Atividade Física**

Mobilidade
Articular

SÁBADO

3

**Esporte e
Atividade Física**

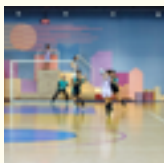
Movimento
Consciente

DOMINGO

4

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Besourinho da
Mata- Observação
de Aves para
Crianças

**9**

**Esporte e
Atividade Física**

Mobilidade
Articular

10

**Esporte e
Atividade Física**

Movimento
Consciente

Treino Aberto

11

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Trilha do Sentir

**16**

17

**Esporte e
Atividade Física**

Relaxamento e
Automassagem
para Corredores

18

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Confecção
de Bijuterias
em Couro

**23**

**Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia
Mobilidade
Articular

24

**Esporte e
Atividade Física**

Meditação
Tambores Flow
Ritmos

25

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Meditação dos
4 elementos

**30**

**Shows e
Espetáculos**

Peixelétrico

31

**Shows e
Espetáculos**

Cataia

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/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

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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

Sobre o Sesc São Paulo

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

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

Informações e horários

Sesc Bertioiga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Durante o período de 27 de maio a 30 de junho, a unidade estará fechada.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

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

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 às 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

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

Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc Bertioiga 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. Consulte as datas no próximo caderno. 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

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

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

E-mail: atendimentogrupos.bertioiga@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 14h, pelo aplicativo **Credencial Sesc SP** ou 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 14h.
- 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