

Novembro 2023

Sesc São Carlos

Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual.

Legendas de Acessibilidade



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Funcionamento

Dias 2, 15 e 20 (feriados), unidade aberta, 9h30 às 18h30.
Dia 21, terça, unidade fechada.



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

7	Música
9	Dança
13	Cinema
14	Literatura
15	Artes Visuais
15	Tecnologias e Artes
17	Ações para a Cidadania
17	Meio Ambiente
22	Esporte e Atividade Física
32	Crianças
36	Pessoas Idosas
37	Turismo Social
38	Agenda de Destaques

Editorial

As corridas pedestres têm uma história que remete à Grécia Antiga, onde os Jogos Olímpicos tiveram sua primeira competição em 776 a.C. A corrida "stadium" de 200 metros foi vencida por Coroebus, o primeiro campeão olímpico conhecido.

No final do século XIX, as corridas de rua ganharam impulso com o sucesso da primeira Maratona Olímpica. Nas décadas de 1960 e 1970, o "jogging boom" foi liderado pelo médico Kenneth Cooper e seu famoso "Teste de Cooper". A prática cresceu significativamente em todo o mundo, atraindo tanto atletas amadores quanto de elite.

Praticar esportes em espaços públicos, além dos benefícios da atividade física, podem estimular os praticantes a reflexão sobre a apropriação dos espaços para as práticas de lazer, a preservação do meio ambiente, mobilidade ativa e a integração e a sociabilização entre pessoas e grupos.



Neste contexto, o Circuito Sesc de Corridas acontece no Sesc São Paulo, com provas realizadas ao longo do ano, em unidades da capital, interior e litoral, com percursos e distâncias variadas, sendo uma boa oportunidade de praticar a modalidade.

As provas do Circuito valorizam a prática inclusiva e prazerosa do esporte e da atividade física independentemente do nível de habilidade, sem a preocupação com as exigências do alto rendimento. O mais importante é o momento de encontro, de convívio, estimulando a prática da corrida pedestre para a melhora da saúde e do bem-estar.

Se você é corredor ou corredora, participe! Se ainda não experimentou, acompanhe as atividades que acontecem nesse mês no Sesc São Carlos, e conheça mais sobre a modalidade e como começar.





CIRCUITO SESC DE ARTES

De 21 de outubro a 26 de novembro de 2023 em 123 cidades
Artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura,
música e teatro em atividades gratuitas na sua cidade!

Analândia

Praça Doutor João Toniolo
21 de outubro, sábado, 15h às 19h.

Brotas

Praça Amador Simões
22 de outubro, domingo, 15h às 19h.

Pirassununga

Praça Central
28 de outubro, sábado, 15h às 19h.

Santa Rita do Passa Quatro

Praça Poeta Mário Matoso (estação)
29 de outubro, domingo, 15h às 19h.

Mococa

Praça da Matriz
11 de novembro, sábado, 15h às 19h.

São José do Rio Pardo

Área de lazer
12 de novembro, domingo, 15h às 19h.

Para programação completa, acesse:
sescsp.org.br/circuitosescdeartes

SONORA BRASIL

Projeto temático que tem como objetivo apresentar ao público as mais diversas produções culturais do país. Por meio de apresentações musicais comentadas, mapeia e incentiva desde manifestações de territórios isolados até novas experiências de fruição musical, aguçando a percepção sobre a pluralidade étnico-cultural no Brasil.

A música é uma forma de expressão e comunicação capaz de despertar sentimentos e emoções. Ela conecta pessoas, territórios, culturas e gerações. É um meio para desenvolver habilidades, preservar conhecimentos, e ampliar experiências estéticas e criativas. Criado em 1998, o Sonora Brasil é parte integrante da proposta de desenvolvimento cultural e artístico promovida pelo Sesc de valorização, preservação e difusão do patrimônio cultural-brasileiro.



Show Malungo IXI: Música, tempo e afeto

Foto: José de Holanda

Bate-papo

LINGUAGEM HÍBRIDA AFRO CONTEMPORÂNEA DA MÚSICA: DO TOQUE DO TAMBOR ANCESTRAL A UTILIZAÇÃO DA TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA PARA CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS ARTÍSTICAS

Com Enio e Dedê Fatuma

Nesta roda de conversa Enio e Dedê Fatuma abordam pontos sobre a linguagem híbrida da construção de narrativas artísticas em que a música afro contemporânea é o resultado das misturas, influências das trocas culturais da diáspora em seus territórios, sendo estas tecnologias de inovação na criação sonora e identitária.

Dia 25/11.

Sábado, 14h

Sala de atividades corporais.

Grátis. **A12**

Show

MALUNGO IXI: MÚSICA, TEMPO E AFETO

Traz na construção sonora e do repertório as referências do Universo Percussivo Baiano, criado por Letieres Leite, os ritmos afro diaspóricos como o afrobeat, samba até a sonoridade afro pop baiana.

Dia 25/11.

Sábado, 16h

Galpão. Grátis. **AL**

Show

**MARISSOL MWABA CONVIDA
MYRIAM MWEWA E FRANÇOIS MULEKA**

Uma apresentação inédita, onde cantam e contam em linha do tempo, canções que marcaram os cruzamentos de suas histórias enquanto família congoleza no Brasil. O repertório intercalado por falas convida o olhar à perspectiva de Congo-Brasilidade, à pluralidade de existências negras no Brasil hoje e ao quão enriquecedoras essas presenças são aos desenvolvimentos cultural e econômico do país.

Dia 26/11.

Domingo, 16h

Convivência
externa. Grátis. **AL**

Música

SONS DA TARDE

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

Show

**SEU TENÓRIO
Forró**

A banda de forró Seu Tenório foi configurada a partir da afinidade de seus integrantes com o forro pé-de-serra, todos identificados com a obra de Luiz Gonzaga, Dominginhos, Gilberto Gil, Jackson do Pandeiro e tantos outros artistas nordestinos, passando também pela recente história do forró narrada por bandas como Falamansa, Rastapé, entre outros.

Dia 5/11.

Domingo, 16h

Convivência
externa. Grátis. **AL**

Show

**GABI LIVON ACÚSTICO
MPB**

Gabi Livon, cantora desde os 6 anos de idade, influenciada por vários estilos da música brasileira e internacional. Neste show, interpreta artistas consagrados da MPB, como Elis Regina, Marisa Monte, Rita Lee, Cássia Eller, Chico Buarque, além de divas internacionais como Amy, Adele, Etta James, Nina Simone.

Dia 12/11.

Domingo, 16h

Convivência
externa. Grátis. **AL**



Show Yayá Massemba

Foto: Marina Sapienza

Show

YAYÁ MASSEMBA

Samba

Apresenta o show De umbigo a umbigo, que reúne canções autorais, poesias, releituras do samba de roda e dança. A sonoridade é baseada nas expressões da origem do samba, sobretudo, do samba do Recôncavo Baiano, manifestação afro-brasileira, que é evidenciada nos fraseados de viola interpretados pelo violão 7 e cavaco, no prato e faca (instrumento típico das sambadeiras da Bahia), no atabaque, nas palmas, no agogô, em elementos compõem a capoeira e os ritos de candomblé.

Dia 19/11.

Domingo, 16h

Convivência externa. Grátis. **AL**

Show

SAMBA DA ANTIGA

Samba

Grandes sucessos do samba partido alto e outros sambas raiz de autoria do compositor e sambista Luís Carlos da Vila.

Dia 20/11.

Segunda (feriado), 16h

Convivência externa. Grátis. **AL**



Espetáculo Iku

Foto: Sergio Fernandes

Show

NARA DOM

Conhecida por sua voz única e compromisso com as questões sociais, Nara enaltece no show a rica herança afro-brasileira, reverenciando ícones da música negra, destacando sua influência e importância no molde da história musical do Brasil.

Dia 24/11.**Sexta, 20h**Convivência externa. Grátis. **AL****Dança**

Espetáculo

IKU**Núcleo Ajeum**

O toque de Iku é um portal ambíguo que despeja desconfortos. Os ciclos nascimento, vida e passagem são a integração do vir a ser. Como um organismo vivo que revitaliza e se transforma a cada movimento e é nesse movimento que descobre suas subjetividades. Iku é a energia surpresa que cria rupturas na circulação do axé puxando outras camadas de renovação. É um gozo que descarrega os excessos. É a possibilidade de ancestralizar.

Dia 8/11.**Quarta, 20h.**

Teatro

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

A12

ITINERÂNCIA 47ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE SP

A itinerância da mostra leva ao público de dez unidades do Sesc SP uma seleção de lançamentos do cinema mundial contemporâneo que foram destaques na programação da Mostra na capital.

Seis títulos inéditos de diferentes nacionalidades, e que passaram por importantes festivais de cinema internacionais, circulam concomitantemente pelas cidades de Araraquara, Piracicaba, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Rio Preto, São Carlos, São José dos Campos, Sorocaba, Jundiaí, Campinas.



Foto: divulgação

Exibição Puan

Exibição

PUAN

Arg, Ita, Ale, Fra, Bra, 2023. Cor. Dir.: Maria Alché Benjamin Naishtat. Ficção. 109 min. 14 anos.

Marcelo busca promoção após morte do chefe, mas enfrenta a concorrência de Rafael, desencadeando uma batalha filosófica em meio ao caos na Argentina.

**Dia 24/11.
Sexta, 19h30.**

Teatro.

● R\$5,00

■ R\$5,00

▲ R\$10,00

14

Exibição

TIGER STRIPES

Mal, Tai, Sin, Fra, Ale, Hol, Ind, Qat, 2023. Cor. Dir.: Amanda Nell Eu. Ficção. 95 min. 16 anos. Aos 12 anos, Zaffan enfrenta discriminação ao atingir a puberdade e descobre o poder de aceitar e ser orgulhosa de seu próprio corpo.

**Dia 29/11.
Quarta, 19h30.**

Teatro.

● R\$5,00

■ R\$5,00

▲ R\$10,00

16

Exibição

**COMO VOCÊ SE ATREVE A DESEJAR
ALGO TÃO TERRÍVEL**

Irã, Reino Unido, 2022. Pb. Dir.: Mania Akbari. Documentário. 72 min. 14 anos. Uma jornada íntima: Um corpo desafia a visão patriarcal e a memória pictórica através de trechos de filmes pré-Revolução Iraniana (1979).

**Dia 1/12.
Sexta, 19h30.**

Teatro.

● R\$5,00

■ R\$5,00

▲ R\$10,00

14



Foto: divulgação

Exibição La Chimera

Exibição

EU NÃO SOU NADA

Hol, Ind, Qat, 2023. Cor. Dir.: Amanda Nell Eu. Ficção. 95 min. 16 anos. Thriller psicológico, onde Fernando Pessoa vive dilemas internos no Clube do Nada. Seus heterônimos se chocam e uma mulher misteriosa perturba o equilíbrio.

Dia 8/12. Sexta, 19h30.

Teatro.
● R\$5,00
■ R\$5,00
▲ R\$10,00
16

Exibição

LA CHIMERA

Ita, Fra, Sui, 2023. Cor. Dir.: Alice Rohrwacher. Ficção. 130 min. 16 anos. Cada um busca sua própria Quimera: dinheiro, amor perdido e o caminho para a vida após a morte. Destinos entrelaçados em uma jornada intrigante.

Dia 13/12. Quarta, 19h30.

Teatro.
● R\$5,00
■ R\$5,00
▲ R\$10,00
16

Exibição

SAMSARA - A JORNADA DA ALMA

Esp, 2023. Cor. Dir.: Lois Patiño. Ficção. 113 min. 12 anos. Todos os dias, um jovem budista lê o "Bardo Thödol" para uma idosa. No último dia dela, ele a guia para sua jornada transcendental.

Dia 15/12. Sexta, 19h30.

Teatro.
● R\$5,00
■ R\$5,00
▲ R\$10,00
12



Foto: divulgação

Exibição Big Jato

Cinema

Exibição

12 MIL

França, 2019. Cor. Dir.: Nadège Trebal. Drama. 111 min. 16 anos.

Frank perde seu trabalho clandestino. Com sua namorada combinam que ele sairá de casa para trabalhar e ganhar exatamente o mesmo que ela ganha em um ano de trabalho: Doze mil euros. No decorrer de sua odisséia, ele se torna o herói que sonhou ser, mas haverá um preço a pagar.

Dia 3/11.

Sexta, 19h30

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

16

Exibição

BIG JATO

Brasil, 2016. Cor. Dir.: Claudio Assis. Drama/comédia. 93 min. 16 anos.

O menino Xico se divide entre ajudar o pai no trabalho de limpar fossas e a companhia do tio Nelson, um radialista libertário que lhe inspira a escrever poesia, a medida que descobre o primeiro amor. Inspirado no romance autobiográfico do jornalista Xico Sá.

Dia 10/11.

Sexta, 19h30

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

16

**Exibição** Doutor Gama

Foto: divulgação

Exibição

DOUTOR GAMA

Brasil, 2020. Cor. Dir.: Jeferson De. Drama.
80 min. 14 anos.

Baseado na biografia de Luiz Gama, um dos personagens mais importantes da história brasileira, homem negro que utilizou as leis e os tribunais para libertar mais de 500 escravos. Nascido de ventre livre, Gama foi vendido como escravo aos 10 anos de idade. Mesmo como escravo, se alfabetizou, estudou e conquistou sua própria liberdade, se tornando um dos mais respeitados advogados de sua época. Um abolicionista e republicano que inspirou um país inteiro.

Dia 17/11.**Sexta, 19h30**

Teatro

● R\$ 8,00

■ R\$ 12,50

▲ R\$ 25,00

14

Literatura

Feira de troca de livros

GIRA LIVRO

Com intuito de circular livros e ampliar a possibilidade de leitura. Para participar, basta trazer um livro de qualquer gênero literário, romance, conto, poesia, biografia, etc e trocá-lo por outro título. A única recomendação é que os livros não sejam didáticos ou técnicos e estejam em bom estado de conservação. O que não for trocado, serão doados para instituições parceiras do Programa Mesa Brasil.

Dia 20/11.**Segunda
(feriado), 10h
às 17h30**Convivência
interna. Grátis. **AL**



Foto: divulgação

Curso Pintura acrílica 2: Interpretações poéticas e gestuais

Artes Visuais

Curso

PINTURA ACRÍLICA 2: INTERPRETAÇÕES POÉTICAS E GESTUAIS

Com Anny Lemos

A partir de provocações poéticas, serão propostas práticas que estimulem a autenticidade, o gesto e as referências particulares de cada participante. Um ateliê livre, com orientações sobre composição, referências e apoio técnico.

De 11/11 a 2/12.
Sábados, 14h30.

Sala multiuso.
Inscrições online ou presenciais de 24/10 a 01/11 (Credencial Plena) e 02/11 a 09/11 (público em geral).

A14

Tecnologias e Artes

Oficina

TOUR VIRTUAL: MUSEUS AFRICANOS PARA EXPLORAR ONLINE

Com Educador do Espaço de Tecnologias e Artes

Museus de história, arte, cultura, natureza e arqueologia dos povos africanos.

A cultura africana está presente no mundo todo, muito por conta de seus imigrantes que viveram em outros países. Parte da história dos povos africanos fica guardada em museus sobre história, arte, movimentos sociais e até arqueologia.

Dia 8/11.

Quarta, 18h.

Sala multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 1 a 8/11. **A12**

Oficina

CONSCIÊNCIAS NEGRAS NO BRASIL

Com Educador do Espaço de Tecnologias e Artes

O que você sabe sobre a história dos povos negros no Brasil?

Explore a história, as lutas e as conquistas dos negros no Brasil através de navegação guiada pelo educador do Espaço de Tecnologias e Artes, investigando os recursos do Google Arts & Culture.

Dia 22/11.

Quarta, 18h.

Sala multiuso. Grátis. Inscrições na Central de Relacionamento e no portal de 8 a 22/11. **A14**

Ateliê

DO O À PASSARELA - MODA AFRO E EMPREENDEDORISMO

Com Diamou Fallou Diop, estilista senegalesa

Está no Brasil há 10 anos e inspirada na famosa estilista africana "Diuma Dieng Diakhate" é conhecida como Gramm Mama entre os brasileiros, responsável pelo movimento de formação da "pequena África", atua no ramo de moda e artigos de religiões de matrizes africanas no bairro da República, região central da cidade de São Paulo.

Dia 28/11 a 1/12.

Terça a sexta, 18h30.

Convivência interna. Grátis. Inscrições online de 14 a 29/11. **A16**

Oficina

CRIAÇÃO DE TURBANTES A PARTIR DOS SABERES AFRICANOS

Com Diamou Fallou Diop, estilista senegalesa

Dia 30/11 a 1/12.

Quinta e sexta, 15h.

Convivência interna. Grátis. Inscrições na Central de Relacionamento e no portal de 14/11 a 1/12. **A16**



Foto: Castorly Stock

Ações para a cidadania Bolsa de crochê para carregar garrafa

Ações para a Cidadania

Oficina

BOLSA DE CROCHÊ PARA CARREGAR GARRAFA **Com Cândida dos Santos, artesã**

Aprenda a confeccionar uma bolsa de crochê para levar sua squeeze ou garrafa no dia a dia com técnicas básicas de crochê e de reaproveitamento de tecido de roupas que seriam descartadas.

Não é necessário nenhum conhecimento prévio.

De 7 a 21/11.

Terças, às 19h.

Sala multiuso.

Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. **A14**

Meio Ambiente

Intervenção

MURAL DO LIXO MENOS É MAIS **Com Anny Lemos**

Arelado ao projeto educativo de manutenção da composteira, o mural ilustra as divisões de um minhocário e grande escala. Mesclando técnicas de stencil e pintura livre, proponho uma estética de diálogo entre a ilustração e a estampa.

De 8 a 10/11.

Quarta a sexta.

Corredor do

Ginásio. Grátis. **AL**

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

A Copa Sesc do Comércio e Serviços é uma ação integrante do Programa Sesc Empresa realizada por todas as unidades do Sesc SP entre setembro e dezembro. Seu objetivo é promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e difundir a prática de atividades físicas e esportivas. Isso visa favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e a comunidade em geral, utilizando o esporte como ferramenta para valorizar conceitos como cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

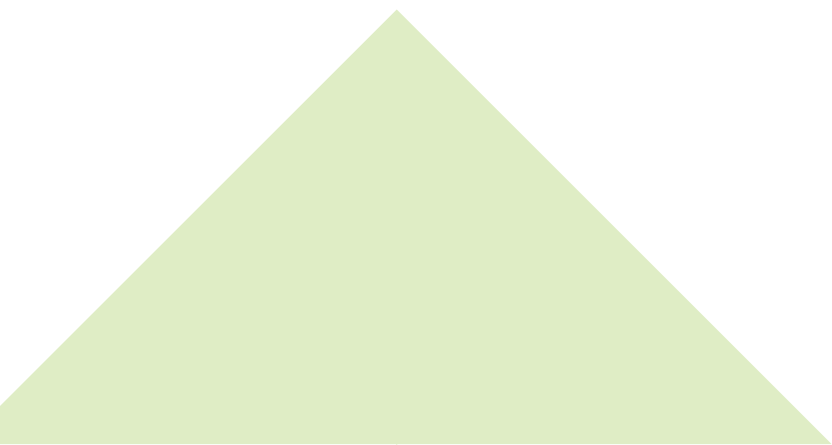




Foto: Miriam Jeske

Vivência Apresentação esportiva de tênis de mesa

Vivência

APRESENTAÇÃO ESPORTIVA DE TÊNIS DE MESA Com Luca Kumahara

Um bate-papo para contar sua trajetória na modalidade tênis de mesa, os desafios em ser atleta e dicas aos participantes. Na sequência desafiará os inscritos no festival de tênis de mesa a partidas rápidas e desafio do saque.

Dia 12/11.

Domingo, às 14h.

Galpão.

Lugares limitados.

Grátis. **AL**

Aula aberta

TÊNIS DE MESA

Destinado aos(as) funcionários(as) e seus dependentes das empresas participantes na Copa Sesc do Comércio e Serviços. O torneio tem como proposta integrar os(as) funcionários(as) das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promover o esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

Dia 12/11.

Domingo, às 14h.

Galpão.

Lugares limitados.

Inscrições no local e horário da atividade.

Grátis. **AL**



Curso Fotografia esportiva

Foto: Ivan Storti

Curso

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Com Ivan Storti

Os participantes terão conhecimentos técnicos e orientações básicas na teoria e na prática para a produção de fotografias esportivas em ambientes externos e internos. As atividades práticas acontecerão nos jogos da Copa Sesc do Comércio e Serviços das modalidades Futsal, Vôlei e Basquete. Recomendado ter câmera fotográfica para melhor aproveitamento do conteúdo das aulas. Ivan Storti, fotógrafo oficial do time Santos Futebol Clube.

Dias 16 e 17/11.

Quinta e sexta, às 19h.

Dia 18/11. Sábado, às 14h.

Dia 19/11.

Domingo, às 10h.

Sala Multiuso.

Lugares limitados.

Inscrições online na Central de Relacionamento Digital.

Grátis. **AL**

Curso

NARRAÇÃO ESPORTIVA PARA MULHERES

Com Luciana Mariano

Conhecimentos teóricos e práticos essenciais para a narração e comentários esportivos. Pesquisa de fontes, preparação do jogo, análise tática dos times, regras, campeonatos, ritmo e ferramentas de transmissão. Abordará a importância da inclusão de mulheres na narração esportiva, destacando o pioneirismo de Luciana Mariano, a primeira mulher a narrar um jogo de futebol na televisão brasileira em 1997. Ao final, será possível acompanhar a narração ao vivo da Luciana Mariano no Ginásio do Sesc, durante as finais da Copa Sesc do Comércio e Serviços.

Dias 28 e 30/11.

Terça e quinta, às 19h.

Dia 2/12. Sábado, às 15h.

Dia 3/12.

Domingo, às 10h.

Teatro.

Inscrições de 31/10 a 19/11.

Grátis. **AL**

Torneios e campeonatos

FUTSAL FEMININO E MASCULINO

Jogos em andamento

Quartas e sextas, às 19h.
Dias 17/11 e 1/12, sextas, às 19h.
Domingos, às 10h.
Exceto dia 26/11.

Ginásio de Eventos.
Grátis. [AL](#)

Torneios e campeonatos

VÔLEI FEMININO E MASCULINO

Jogos em andamento

Dias 10 e 22/11.
Sexta e quarta, às 19h.
De 12/11 a 10/12.
Domingos, às 12h.
Exceto dias 26/11 e 3/12.

Ginásio de Eventos.
Grátis. [AL](#)

Torneios e campeonatos

BASQUETE MASCULINO

Jogos em andamento

De 11/11 a 9/12.
Sábados, às 13h.
Exceto dias 25/11 e 2/12.

Ginásio de Eventos.
Grátis. [AL](#)

Esporte e Atividade Física

Torneios e Campeonatos

CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

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. O evento é uma oportunidade de exercício da cidadania, de descoberta de um bem-estar e da possibilidade de uma melhor qualidade de vida, além de promover a inclusão e a integração de diversos grupos e pessoas.

Torneios e Campeonatos

ETAPA SÃO CARLOS 3 KM E 6 KM

Prova de corrida nas distâncias de 3 km e 6 km, com percurso aferido e supervisão técnica pela Federação Paulista de Atletismo, com organização do Sesc São Carlos.

Apoio: Prefeitura Municipal de São Carlos, Sincomércio e EPTV.

ENTREGA DE KITS

Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2023

Dia 26/11.

Domingo, largada às 8h25 (PCD) e 8h30.

Vagas limitadas. Inscrições até 19/11 no portal sescsp.org.br ou enquanto houver disponibilidade de vagas.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

**Dia 24/11. Sexta, das 18h às 21h30.
Dia 25/11. Sábado, das 10h às 18h.**

Ginásio de eventos.



Foto: divulgação

Clínica e Workshop Correções posturais na corrida

Oficina

SUCO PRÉ-TREINO PARA CORREDORES

Com Marília Martini

Os sucos energéticos e pré-treino são alimentos de fácil consumo e requerem pouco preparo e durante muito tempo seus valores nutritivos foram pouco enfatizados. Para o corredor, também pode ser um importante nutriente, no equilíbrio da atividade nutricional.

Dia 24/11. Sexta,
às 18h30.

Dia 25/11. Sábado,
às 10h e às 13h.

Ginásio de eventos. Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2023.

Retirada de senhas 1h antes da atividade. **AL**

Clínica e Workshop

CORREÇÕES POSTURAIS NA CORRIDA

Com Vitor Tessutti

Objetivo de avaliar e discutir a técnica da corrida. Apresentar aos praticantes os principais erros durante a caminhada ou a corrida. Transmitir estratégias (exercícios e cuidados) para tornar essas práticas mais seguras e longevas e reduzir o perigo de lesões.

Dia 24/11. Sexta,
às 19h e às 20h30.

Dia 25/11. Sábado,
às 11h, às 12h, às 13h e às 17h.

Ginásio de eventos. Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2023. Retirada de senhas no horário e local da atividade.

Grátis. **A16**

Aula aberta

TREINO DE CORRIDA

Com Ademir Paulino

Um pouco de sua vasta experiência, desde a corrida de base até os métodos utilizados pelos corredores quenianos.

Ademir Paulino é treinador e atleta, formado em Educação Física pela Universidade Ibirapuera e pós-graduado em natação e Triathlon pela FMU e Unicamp. Único treinador brasileiro com parceria do Kenya Experience - Criador do Camp Kenya experiente Brasil (para corredores Brasileiros). Como atleta, é campeão mundial de Aquathlon em Beijing e vice-campeão de Aquathlon em Edmonton.

Dia 24/11.

Sexta, às 20h.

Ginásio de eventos.

Inscrições no local e horário da atividade. **AL**

Aula aberta

ALONGAMENTO PARA CORREDORES

Com educadores do Sesc

Para aumentar os níveis de flexibilidade e relaxamento dos músculos e diminuir os riscos de lesões durante os treinos e provas de corrida. Além disso, melhorar, corrigir a postura corporal e estimular a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

Dia 25/11.

Sábado, às 10h.

Ginásio de eventos.

Lugares limitados. Inscrições no local e horário da atividade. Grátis. **AL**

Bate-papo

CORREDOR AMADOR E O PRAZER DE CORRER

Com Ademir Paulino

Aprenda as técnicas dos melhores corredores do mundo, os segredos dos atletas, os treinamentos e dicas para aprimorar e aprender. A corrida de rua é o esporte mais democrático do mundo e leva milhares de pessoas a percorrer os mais diversos cenários. Qual o prazer desses corredores? Como começar e manter foco no treinamento?

Dia 25/11.

Sábado, às 14h.

Ginásio de eventos.

Inscrições no local e horário da atividade. Grátis. **AL**

Bate-Papo

CORRIDA DE RUA

Com Marlei Willers

Aos 45 anos, Marlei Willers está em plena forma e começa a colher os frutos de muito treinamento e disciplina. Foi apresentada à corrida de rua há seis anos, pelo primo, e logo de cara se destacou. Venceu as três primeiras maratonas que fez: Fila, Curitiba e Porto Alegre. Nesta última, quebrou o recorde gaúcho que já durava 15 anos. Fez os 42km em 02:43:59, a marca anterior era de Geni Mascarello - 02:44:06. Ainda é uma corredora amadora.

Dia 25/11.

Sábado, às 16h30.

Ginásio de eventos.

Lugares limitados.

Inscrições no

local e horário da

atividade. **AL**

Aula aberta

AQUECIMENTO

Com educadores do Sesc

Dia 26/11.

Domingo, às 8h.

Ginásio de

eventos. Lugares

limitados.

Grátis. **AL**

Show

BATERIA DA FEDERAL

A bateria da Federal anima os participantes do Circuito Sesc de Corridas, etapa São Carlos, com um repertório repleto de sucessos.

Dia 26/11.

Domingo, às 8h30.

Ginásio de

eventos. Lugares

limitados.

Grátis. **AL**

Aula aberta

ALONGAMENTO

Com educadores do Sesc

Aula para aumentar os níveis de flexibilidade e relaxamento muscular e, com isso, diminuir os riscos de lesões, melhorar a postura e a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

De 4/11 a 16/12.

Sábados, às 10h.

Exceto dia 25/11.

Galpão. Lugares

limitados.

Inscrições no

local de horário da

atividade.

Grátis. **A12**

Vivência

YOGA: EQUILÍBRIO TOTAL

Com Naná Prado

Professora de Yoga formada pelo Instituto Sivananda DLS Brasil e Terapeuta Prânica formada pelo Institute for Inner Studies. É também jornalista e gestora ambiental, atuando na área de sustentabilidade há mais de 15 anos. Em 2023 criou o Projeto Equilíbrio Vital com foco em Saúde e Bem-estar.

Dia 12/11.

**Domingo, às
9h30 e às 10h30.**

Galpão. Grátis. **A12**

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com educadores do Sesc

Atividade realizada em roda, com coreografias de manifestações culturais, para promover a união, centramento e conexão entre participantes.

**Dia 18/11. Sábado,
às 16h30.**

Galpão. Lugares
limitados. Grátis.

A12

CURSOS PERMANENTES

Com educadores do Sesc.

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

Informações para inscrição:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) dispensa a firma reconhecida (válida por 1 ano).
- 15 a 69 anos: preencher questionário PAR-Q disponibilizado pelo Sesc (válido por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).

PROGRAMA DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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.

Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor. As atividades são conduzidas pela equipe de educadores(as) do Sesc.

**Terça e quinta,
7h às 12h30 e
15h30 às 21h30.**

**Quarta e sexta,
7h às 12h30 e
15h às 21h30.**

**Sábado, 9h30
às 18h. Domingo,
9h30 às 12h30.**

● R\$ 38,00

▲ R\$ 83,00

A partir de 12 anos.

**Terça a sexta,
9h às 18h.**

● R\$ 19,00

▲ R\$ 41,50

Acima de 60 anos.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

YOGA

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

**Terça e quinta,
8h, 10h, 17h30,
19h30 e 20h30.**

**Quarta e sexta,
7h, 11h e 20h30.**

Sala de atividades corporais

● R\$ 30,00

▲ R\$ 68,00

A partir de 12 anos.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Cursos de condicionamento físico aquático (CFA), cursos de práticas aquáticas e atividades recreativas, ministrados por educadores do Sesc. Ensinam e motivam a prática da natação e de outras modalidades.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

É um curso planejado, periodizado que oferece exercícios individuais e em grupo, estimulando as capacidades físicas, a socialização e a relação positiva com a água. Busca promover a melhora do condicionamento físico e da saúde integral das pessoas.

Terça e quinta, 7h, 8h, 9h, 16h30, 17h30 e 19h30.

Quarta e sexta, 7h, 8h, 15h, 16h, 18h30 e 20h30.

Piscina interna
Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

● R\$ 28,00

▲ R\$ 62,00

A partir de 12 anos.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta, 9h.

Quarta e sexta, 17h.

Piscina interna.
Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta, 10h e 15h30.

Quarta e sexta, 10h.

Piscina interna.
Grátis.

PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de diversas modalidades, como natação (crawl, costas, peito e borboleta), nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

Terça e quinta, 18h30 e 20h30.

Quarta e sexta, 7h, 9h e 19h30.

Piscina interna
Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

● R\$ 28,00

▲ R\$ 62,00

A partir de 12 anos.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz-de-conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

**Quarta e sexta,
18h30 às 19h20.**

Grátis.
Necessária a presença do pai ou responsável para participação nas atividades.

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.

**Quarta e sexta,
8h às 11h e
15h às 18h.**

Grátis.

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.

**Terça e quinta,
15h30 às 17h30.**

Grátis.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

BASQUETE

**Terça e quinta,
16h30 às 17h30.**
Grátis.

VÔLEI

**Quarta e sexta,
17h às 18h30.**

ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS

Prática da modalidade possibilitando a compreensão do jogo, da competição e aperfeiçoamento das habilidades, além dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Incentiva a autonomia, o prazer pela prática esportiva e a melhoria da qualidade de vida.

INICIAÇÃO AO VOLÊI

**Terça e quinta,
19h30 às 21h30.**
Grátis.

INICIAÇÃO AO BASQUETE

**Quinta, 19h30 às
21h30.**
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

**Quarta e sexta,
19h30 às 21h30.**
Grátis.

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

**Quarta e sexta,
19h30 às 21h30.**
Grátis.

CLUBE DO BASQUETE

**Terça, 19h30 às
21h30.**
Grátis.

CLUBE DO FUTSAL

**Quarta e sexta,
18h às 19h30.**
Grátis.

CLUBE DA CORRIDA

**Terça e quinta, 7h
às 8h. Quarta e
sexta, 19h às 20h.
Domingo, 8h30
às 10h.**
Grátis.



Foto: divulgação

Esporte Clube do vôlei masculino

TRIATLO

**Quarta e sexta,
20h às 21h30.**
Grátis.

TÊNIS

**Terça e quinta,
19h30 às 21h30.**
**Quarta e sexta,
19h30 às 21h30.**
Grátis.

ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS

Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

MULTIMODALIDADES

**Quarta e sexta,
16h às 17h.**
Grátis.

Crianças

Oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas para todas as famílias. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

Dia 2/11. Quinta, às 14h30.

De 5 a 26/11.

Domingos, às 14h30.

Dia 15. Quarta, às 14h30.

Foyer do teatro.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. **AL**

ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal sescsp.org.br para informações de acesso.

Oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadoras do Sesc

Exploramos, criamos e brincamos com linhas, papéis, tecidos, flores secas e tintas, convidando gestos, sensações e descobertas. Vamos juntos?

De 1 a 29/11.

Sextas, às 16h30.

Área de convivência interna. Grátis. **AL**

Ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS

Com educadoras do Sesc

Em encontros não processuais, propomos aos adultos a experimentação e descoberta de técnicas simples de costura à máquina na dedicação em confeccionar uma peça afetiva para uma criança vinculada, seja filho, neto ou sobrinho, relembrando e revivendo o gesto de alguém que já tenha costurado algo para nós. A cada encontro uma peça diferente será produzida por cada participante.

De 10 a 24/11.

Sextas, às 16h.

Foyer do teatro.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. **AL**



Foto: divulgação

Contação de história Menina com mãos de mar

Espetáculo

SUSPIROS E BORBUJAS**Com Laguz Circo e Teatro**

Um encontro espontâneo do público que se aproxima pelo encantamento do palhaço, da palhaça, das bolhas de sabão gigantes e da singela música feita pelo acordeom e escaleta. Os artistas utilizam as técnicas da acrobacia de dupla, malabares e música ao vivo tendo como base a linguagem da palhaçaria.

Dia 2/11 (feriado).**Quinta, 16h.**Convivência
externa.Grátis. **AL**

Contação de história

MENINA COM MÃOS DE MAR**Com Cia Som em Prosa**

História de uma menina que sonhava em ser poetisa e que um dia esquece da cor dos olhos de sua mãe. De um jeitinho especial, a Cia narra as diferentes camadas sociais da nossa sociedade. História inspirada no conto Olhos D'água de Conceição Evaristo.

Dia 4/11.**Sábado, 16h.**Convivência
interna. Grátis.**L**



Espetáculo A ilha do tesouro

Foto: divulgação

Exibição

CARA, CADÊ O DRAGÃO?

China/Hong Kong, 2015. Cor. Dir.: Betty Tang, Sing-Choong Foo. Animação. 97 min. Livre.

O Dragão Zodíaco está desaparecido, levando o mundo ao caos. E uma garota de apenas 10 anos, que tem o coração puro, precisa unir forças com os lendários Animais do Zodíaco para achá-lo. Além disso, a jovem precisa também combater a ameaça do Imperador.

Dia 11/11.

Sábado, 16h

Teatro. Grátis.

L

Espetáculo

A ILHA DO TESOURO

Com Cia O que de que

Em um solo com bonecos, é contada a história do pequeno Jim, um corajoso aventureiro que com a ajuda de um velho lobo do mar e de um mapa, viaja num navio pelos mares, enfrentando piratas, fantasmas e outros desafios em busca de seu tesouro.

Dia 15/11.

**Quarta (feriado),
16h.**

Convivência
externa. Grátis. AL



Espetáculo 20.000 léguas submarinas

Foto: divulgação

Espetáculo

20.000 LÉGUAS SUBMARINAS

Com Cia Solas de Vento

Um misterioso veículo subaquático. Uma tripulação cheia de segredos. Um monstro assombrando os oceanos. Três tripulantes que acabaram de chegar... E você, já entrou em um submarino? A peça completa a trilogia de adaptações da companhia das obras do escritor Júlio Verne ao lado de: A volta ao mundo em 80 dias e Viagem ao centro da terra.

Dia 18/11.

Sábado, 16h

Teatro

● R\$ 10,00

■ R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

Grátis para crianças até 12 anos.

AL

Espetáculo

NUM PASSE DE MÚSICA

Com Cia. Fundo Falso

Um espetáculo híbrido de mágica e música. Os artistas apresentam o conceito inédito de "númerocanção": canções escritas especialmente para os números de mágica. Em cena, o cantor e compositor Flavio Tris executa as canções enquanto o mágico Ricardo Malerbi interpreta os números, provocando a sensação de fusão verdadeira entre as duas artes e transcendendo as relações comuns entre encenação e trilha sonora.

Dia 25/11.

Sábado, 16h

Teatro

● R\$10,00

■ R\$ 15,00

▲ R\$ 30,00

Grátis para crianças até 12 anos.

AL



Foto: Suellyn Camargo

Bate-papo Lendas e memórias de São Carlos

Pessoas Idosas



Vivência

NOS EMBALOS DOS RITMOS DA TARDE 60+ Com educadores do Sesc

A prática das danças auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas em grupo, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

Dia 1/11.

Quarta, às 14h.

Sala de atividades corporais. Grátis.

Senha 30 min.

antes na loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 60 anos.

Bate-papo

LENDAS E MEMÓRIAS DE SÃO CARLOS Com o coletivo as Rutes

As lendas são parte importante da identidade e cultura de uma cidade. Ao contar essas histórias, as pessoas se conectam com suas raízes e promovem um sentimento de pertencimento. Nesta oficina, serão abordadas as lendas da peça "É lenda mas é verdade" e os modos de se contar essas histórias.

Dia 8/11.

Quarta, às 14h.

Sala multiuso.

Grátis. Retirada

de senhas

30 min. antes.

Reunião

PONTO DE ENCONTRO - CAFÉ COM PROSA

Um espaço para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do Trabalho Social com Idosos em São Carlos.

Dia 30/11.

Quinta, 14h às 15h.

Teatro. Grátis.
Senha 30 min.
antes na loja Sesc.
Lugares limitados.
A partir de 60 anos.

Turismo Social

Excursão

ÁGUAS QUENTES DE GOIÁS

Pirenópolis e Caldas Novas (GO)

Pirenópolis é uma cidade histórica tombada como patrimônio Nacional. Passeios pelos principais pontos turísticos, como Fazenda Babilônia (casarão histórico do fim do século XVIII), cachoeira do Abade (patrimônio Natural) e centro histórico.

Hospedagem na Pousada Sesc Pirenópolis.

Caldas Novas é famosa por suas piscinas de águas quentes, resultante da formação geológica da região. Passeios pelos principais pontos turístico da cidade, como Casarão Gonzaga, Santuário Nossa Senhora Salette, Monumento Ecumênico, tradicionais lojas de doces, e o Parque Estadual Serra de Caldas (PESCAN). Hospedagem no Sesc Caldas Novas.

De 16 a 23/11.

● R\$ 1.710,00

▲ R\$ 2.565,00

* Preço por pessoa em aposento triplo. Pensão completa. Inscrições online ou presenciais de 4/10, terça, 14h a 15/10, domingo, 18h ou até esgotarem as vagas.

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

7

Esporte
Yoga

Tênis

14

Esporte
Clube da corrida

21

Esporte
Iniciação ao vôlei
Clube da corrida

28

Tecnologias e Artes
Do O à passarela
- Moda afro e empreendedorismo

QUARTA

1

Pessoas Idosas
Nos embalos dos ritmos da tarde 60+

8

Dança
Iku

Tecnologias e Artes
Tour virtual:
Explorando museus africanos online

15 - feriado

Crianças
A ilha do tesouro

22

Tecnologias e Artes
Consciências
Negras no Brasil

29

Cinema
Tiger Stripes

QUINTA

2 - feriado

Crianças
Suspiros e borbulhas

9

Esporte
Iniciação ao vôlei

Clube da corrida

16

Copa Sesc
Fotografia esportiva

23

Esporte
Yoga
Tênis

30

Tecnologias e Artes
Criação de turbantes e partir dos saberes africanos
Pessoas Idosas
Ponto de encontro

Foto: divulgação



Foto: divulgação



Foto: divulgação



SEXTA

3**Cinema**

12 mil

Crianças

Pequenos experimentos

SÁBADO

4**Crianças**

Menina com mãos de mar

Esporte

Alongamento

DOMINGO

5**Música**

Seu Tenório

Criança

Se joga!

10

Cinema

Big Jato

Crianças

Costuras e costurinhas

11

Crianças

Cara, cadê o dragão?

Arte Visuais

Pintura acrílica 2

12

Música

Gabi Livon Acústico

Copa Sesc

Tênis de mesa

17

Cinema

Doutor Gama

Crianças

Pequenos experimentos

18

Crianças

20.000 léguas submarinas

Esporte

Danças circulares

19

Música

Yayá Massemba

Copa Sesc

Fotografia esportiva

24

Cinema

Puan

Música

Nara Dom

Esporte

Treino de corrida

25

Crianças

Num passe de mágica

Música

Malgundo IXI: Música, tempo e afeto

26

Esporte

Etapa São Carlos 3 km e 6 km

Esporte

Bateria da Federal



Foto: Mirriam Jeske



Foto: divulgação

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.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

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



Sesc São Carlos

Informações e horários

Sesc São Carlos

Terça a sexta, 7h às 21h30
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site sesc.com.br/bibliotecas

Quadras e Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Com apresentação de credencial plena.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Terça a sexta 17h45 às 21h15.
Sábados, domingos e feriado, 10h15 às 13h45 (dias 1, 12, 14, 15, 28 e 29/10).

Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Comedor / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h
Em dias de shows/espetáculos, a Comedoria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes.
Atendimento com inscrição prévia.
Vagas limitadas.

Brigada de incêndio

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

faça sua
credencial
sesc






SELO FSC

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos