

Novembro

Sesc Catanduva

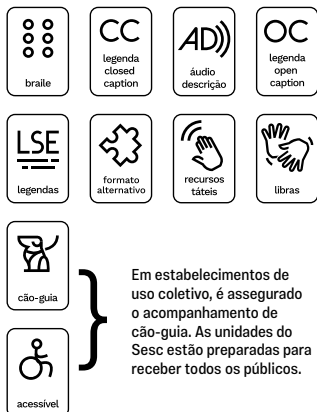
Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Legendas de Acessibilidade



Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h. Unidade aberta, 9h30 às 18h, dias 2, 15 e 20 (feriado).



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Catanduva. Consulte a programação completa em sescsp.org.br/catanduva. Programação sujeita a alterações.

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.**

04	ConscientiZen
09	Circuito Sesc de Artes
10	Copa Sesc
13	Esporte e Atividade Física
14	Programas Regulares
18	Crianças
18	Ações para a Cidadania
20	Música
22	Jovens
23	Teatro
26	Circo
28	Tecnologias e Artes
28	Dança
36	Saúde
37	Pessoas Idosas
38	Agenda de Destaques

Editorial

Novembro chega com tudo no Sesc Catanduva! O penúltimo mês de 2023 traz uma programação com multiplicidade de linguagens, pensada para todos os públicos, idades e estilos.

Por meio do Circuito Sesc de Artes, a unidade de Catanduva leva cultura, diversão e ludicidade às praças, ruas e espaços públicos de Olímpia, Monte Alto, Novo Horizonte e Paraíso. Espetáculos de teatro e dança, apresentações circenses, shows musicais e oficinas manuais garantem a diversão de quem chega para vivenciar um pouco do que o Sesc oferece. Tardes cheias de cultura!

Quem conhece o Sesc sabe que, por aqui, as quintas-feiras são sempre muito agitadas. Neste mês, vamos receber no nosso palco a apresentação de dança contemporânea “Saias”, que ressalta, através das danças populares brasileiras, a força e a beleza da mulher; e o espetáculo teatral “Meus cabelos de baobá”, que trabalha a ancestralidade e a identidade negra através de diálogos entre a Rainha Dandaluanda e a árvore milenar de origem africana, o baobá.

E música? Não vai ter música? Claro que vai! Os shows não podem faltar na nossa programação mensal. Pensando nisso, convidamos a banda “Baleia Banguela” para animar o feriado do dia 2 de novembro com um repertório que promete tirar todo mundo do chão. Menudos, Sidney Magal e Rouge são alguns dos nomes que estão no repertório; seguindo, o show “AbraKbeça”, comandado por um Mc Mágico, encantador de palavras, dá destaque ao hip-hop e convida o público infantil para uma viagem dentro da sua cartola. Para os amantes do bom e velho rock’n’roll, a banda “Estação Vintage” promete uma viagem musical com releituras de grandes clássicos da música mundial, passando pelas décadas de 1950 a 80, incluindo a gênese do rock brasileiro: a jovem guarda.

Ainda na programação das quintas-feiras, o espetáculo de palhaçaria e dança “Vírgula Ltda” retrata a vida de uma trabalhadora como qualquer outra: cansada e movida a café, que precisa dar conta de uma importante demanda até o final do dia. Será que é possível? Venha descobrir!

No Espaço de Tecnologias e Artes, cursos e oficinas convidam os presentes a testarem suas habilidades manuais. Construção de foguetes, criação de cartões de Natal e confecção de mini álbuns estão entre os destaques. Além disso, os cursos de letramento

digital, lab valoriza, fotografia e tecnologias assistidas fazem parte da programação mensal.

Esporte é saúde e qualidade de vida. Pensando nisso, preparamos uma semana inteira de atividades voltadas às práticas corporais. O projeto “ConscientiZen” oferece experimentação às práticas corporais, com destaque para as aulas abertas de dança circular, yoga, meditação, além de oficinas sobre o cultivo orgânico de ervas aromáticas.

Para a criançada, as tardes de sábado, no Espaço de Brincar, são especiais. A cada sábado uma contação de história diferente cria memórias e proporciona momentos inesquecíveis entre a criançada e seus adultos de referência, sempre com temas ligados à representatividade, acolhimento e respeito às diferenças. Nas manhãs de domingo, espetáculos infantis são preparados para arrancar risos de toda família.

Acompanhe a nossa programação completa neste guia, nas nossas redes sociais ou pelo portal sescsp.org.br/Catanduva.

Você faz o Sesc! Vem pra cá!



CONSCIENTIZEN

O tema do ConcientiZen 2023 é "Aterrar, Conectar, Estar presente". O aterramento é uma prática utilizada para equilibrar nossa energia vital. É através do aterrar que cultivamos a presença no agora, nos conectando a nós mesmos. Para que uma árvore alcance as nuvens sem morrer, ela deve ter raízes fortes e solidárias que se estendem até a Terra. Todos nós estamos na Terra e ressurgimos da Terra. Se queremos alcançar os Céus, nossa conexão com a Terra e nosso enraizamento devem ser mais fortes e mais profundos. Para qualquer pessoa que trabalhe em direção ao crescimento interno, o objetivo principal deve ser o Aterramento, a criação de uma poderosa base energética e física, uma base sólida sobre a qual a mente, a saúde física e a energia serão baseadas e sobre as quais toda a prática adicional será construída trazendo atividades que nos remetam a Terra, ao chão e a nossa ancestralidade.



Foto: Amanda Mello

ConscientiZen Dança Circular

Aula Aberta

DANÇA CIRCULAR**Com Ana Flores, educadora do Sesc Piracicaba**

A dança circular sagrada reúne vários tipos de danças tradicionais e folclóricas. Dançada em grupo, pretende ser capaz de fazer emergir o respeito ao próximo, o carinho por si e pelo outro e a melhora da autoestima.

Traz, também, alegria e bem-estar, desenvolvendo o apoio mútuo, a cooperação e o respeito às diferenças, além de proporcionar equilíbrio do corpo, da mente e das emoções.

Turma 1: Dia 8. Quarta, 16h às 17h30.

Para público agendado.

Turma 2: Dia 8. Quarta, 19h às 20h.

Aberto ao público.

Sala de Ginástica.

Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A16**

Aula Aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Aulas que buscam promover a consciência e expressão corporal, inspiradas em diferentes técnicas de movimento e respiração.

Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dia 9. Quinta, 19h às 20h.

Sala de Ginástica.

Grátis. **A12**



Foto: Wendy Wei

ConscientiZen Cultivo orgânico de ervas aromáticas

Oficina

**CULTIVO ORGÂNICO DE ERVAS AROMÁTICAS
Com Canto da Horta**

A jardinagem desenvolve o contato com a terra, reaproxima a humanidade de outras formas de vida e auxilia na conscientização sobre seu alimento. Nesta atividade serão abordadas as espécies de ervas mais conhecidas, suas peculiaridades e cuidados básicos. Além disso, serão ensinadas técnicas de cultivo orgânico, colheita, secagem e formas de uso, inclusive culinário.

A prática envolve o preparo de vasos com ervas aromáticas que poderão ser levadas para casa pelos participantes.

Dia 9. Quinta,
14h30 às 15h30 e
17h às 18h.

Dia 10. Sexta,
14h30 às 16h30.
Exclusivo para
Programa Sesc
de Esportes
e Programa
Curumim.

Dia 11. Sábado,
10h às 12h.
Aberto ao público.

Espaço de
Tecnologias e
Artes. Vagas
limitadas.
Grátis. **A12**



Foto: Jason Bispo

ConscientiZen Rolwing Movimento

Espetáculo

SAIAS**Com GiraSaia**

O espetáculo trabalha com as danças populares brasileiras (orixás, maracatu, jongo, côco de Alagoas, ijexá, lundu colonial, samba-de-roda e ciranda) sob a ótica do feminino. Dentro de cada manifestação, a figura da mulher surge com força e beleza, dando mais sentido à preservação e propagação dessas danças.

Dia 9. Quinta,

20h às 21h15.

Quiosque B.

Grátis. **AL**

Aula aberta

ROLFING MOVIMENTO**Com Amália Casonato**

Rolfing é uma técnica realizada através de toques especializados, profundos e precisos - feitos com as mãos - para eliminar as tensões e encurtamentos musculares, diminuindo dores, corrigindo a postura e melhorando os movimentos.

Dia 10. Sexta,

19h às 20h.

Atividade formativa destinada a educadores físico-esportivos
Sala de Ginástica.
Entrega de senhas na Central de Atendimento com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A12**



Foto: Ksenia Makagonova

ConscientiZen Meditação Ativa

Aula Aberta

MEDITAÇÃO ATIVA**Com Cris Mazin**

O significado de meditar é colocar a atenção no interno, no íntimo do ser. A meditação é uma prática ancestral e milenar, muito utilizada no Oriente pelas mais antigas filosofias de povos, como egípcios, indianos e chineses.

Ao longo do tempo a meditação vem ganhando força no mundo ocidental, por conta dos benefícios que a prática traz para nossa saúde física e mental.

Nessa prática, iremos ativar o chakra do coração através de posturas psicofísicas e da meditação ativa.

**Dia 11. Sábado,
16h às 17h30.**

Sala de Ginástica.

Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A12**

Aula Aberta

KEMETIC YOGA**Com Rekhet Yoga**

Esta prática de yoga tem como referência o legado científico e sutil da civilização clássica africana do antigo Egito, resguardando suas histórias, memórias e contribuições humanitárias.

Por meio de posturas e exercícios aliados com a respiração consciente em processo meditativo, tem como impacto a reorganização do nosso corpo integral, assim como a movimentação de seus fluxos de energia. Além disso, serão abordados aspectos históricos e questões filosóficas da Kemeti Yoga.

**Dia 12. Domingo,
10h às 11h30.**

Sala de Ginástica.

Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A12**



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!

Olímpia

ECO - Estação Cultural de Olímpia

Rua Cel. José Medeiros, 477 - Patrimônio de São João Batista
(antiga Estação Ferroviária)

4 de novembro, 16 às 20h

Monte Alto

Centro de Lazer

Rua Antônio Grego, 35 - Tangará

5 de novembro, 16 às 20h

Novo Horizonte

Praça Nove de Julho - Bancão

18 de novembro, 16 às 20h

Paraíso

Praça da Matriz, s/n - Centro

19 de novembro, 16 às 20h

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

COPA SESC

Ação integrante do Programa de Relacionamento com empresas, realizada por todas as unidades, em comemoração ao Dia do Comerciário. Tem por objetivo atender e promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promovendo o esporte como ferramenta para a valorização de conceitos relacionados a cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.



Copa Sesc Basquete 3x3

Foto: Divulgação

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

A Copa Sesc do Comércio e Serviços é uma ação que objetiva estimular prioritariamente a prática esportiva para os trabalhadores das empresas do Comércio de Bens, Serviços e Turismo e seus dependentes. Busca promover a socialização e ampliar o acesso ao lazer, por meio de torneios, campeonatos e festivais esportivos em diferentes modalidades. Além disso procura estimular o espírito de equipe, a participação, a colaboração e a competição.

Datas dos jogos e regulamento foram definidos em reunião técnica com as equipes inscritas nas modalidades. Grátis. **A18**

FUTEBOL SOÇAITE MASCULINO

Minicapo.

FUTSAL FEMININO

Ginásio.

VOLEIBOL MISTO

Ginásio.

BASQUETE 3X3 MASCULINO E FEMININO

Ginásio.

TÊNIS DE CAMPO POR EQUIPE

Quadra B.

SHUFFLEBOARD (DEMONSTRAÇÃO)

Ginásio.



Copa Sesc Voleibol Misto

Foto: Pavel Danilyuk

COPINHA JOVEM SESC

A Copinha Jovem Sesc é um festival esportivo que visa estimular a prática esportiva para jovens e adolescentes. Será realizada entre os meses de outubro e novembro e busca promover a socialização e ampliar o acesso ao lazer com festivais esportivos em diferentes modalidades. Além disso, procura estimular o espírito de equipe, a participação, a colaboração e a competição. As modalidades que compõem a Copinha Sesc Jovem são: Handebol, Voleibol Misto, Futebol Soçaite, Futebol Virtual (FIFA 23), Tenis de Mesa e Jogos Escolares.

Dia 26. Domingo.

Ginásio de Esportes.
Grátis. [AL](#)

FUTEBOL SOÇAITE

Dia 4. Sábado, às 9h30.

Grátis. [A12](#)

VOLEIBOL MISTO

Dia 11. Sábado, às 13h.

Grátis. [A12](#)

HANDEBOL

Dia 18. Sábado, às 9h30.

Grátis. [A12](#)



Esporte e Atividade Física Manhã de Yoga

Foto: Anupam Mahapatra

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

MANHÃ DE YOGA - HATHA YOGA Com Gabrielle Padilha

O Hatha Yoga é uma prática que busca o alinhamento de todos os corpos (físico, mental, emocional e sutil) por meio de mobilizações e posturas praticadas em aula, trazendo benefícios e funcionalidades no alinhamento corporal.

Domingos,

10h às 11h. Exceto dias 12 e 19.

Sala de Ginástica.
Vagas Limitadas.
Inscrições online no portal sescsp.org.br/catanduva.
Grátis. **A16**

Aula Aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Aulas que buscam promover a consciência e expressão corporal, inspiradas em diferentes técnicas de movimento e respiração.

Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

De 14 a 31. Terças e quintas, 19h às 20h.

Sala de Ginástica.
Grátis. **A12**



Foto: Divulgação

Programas Regulares Curumim

Programas Regulares

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

A proposta busca o desenvolvimento integral de crianças, jovens, adultos e idosos, estimulando a criatividade e proporcionando de forma lúdica e divertida a vivência das habilidades motoras e esportivas.

Inscrições na Central de Atendimento do Sesc mediante a disponibilidade de vagas.

ESPORTE CRIANÇA

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para o aprendizado de diversas habilidades esportivas. Exploram diferentes objetos, espaços e a imaginação das crianças. Com educadores do Sesc.

De 3 a 6 anos:
Quartas e Sextas,
18h às 19h.

De 6 a 10 anos:
Quartas e Sextas,
14h às 17h.
Grátis.

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. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim

ESPORTE JOVEM

Prática e aprendizado de diversas modalidades, onde o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

Inscrições na Central de Atendimento do Sesc mediante a disponibilidade de vagas.

**FUTEBOL SOÇAITE
DE 13 A 16 ANOS**

**Quartas e Sextas,
18h às 19h30.**

Minicampo. **A12**

**HANDEBOL
DE 13 A 16 ANOS**

**Terças e quintas,
18h às 19h30.**

Quadra B. **A12**

ESPORTE JOVEM DE 10 A 13 ANOS

**Terças e Quintas,
17h às 18h30.**

Ginásio. **A12**

ESPORTE ADULTO

Prática de diversas modalidades, possibilitando a compreensão do jogo, da competição, além dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. *Inscrições na Central de Atendimento do Sesc mediante a disponibilidade de vagas*

CLUBE DO VOLEIBOL

**Quartas e Sextas,
18h30 às 20h.**

Ginásio.

Grátis. **A16**

CLUBE DA CORRIDA

**Quartas e Sextas,
18h30 às 20h**

Quadra A.

Grátis. **A16**

CLUBE DO FUTEBOL SOÇAITE

**Quartas e Sextas,
19h30 às 21h.**

Minicampo

Soçaite.

Grátis. **A16**

CLUBE DO BASQUETEBOL

**Terças e quintas,
19h30 às 21h.**

Minicampo

Soçaite.

Grátis. **A16**

ESPORTE PARA IDOSOS

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

Inscrições na Central de Atendimento do Sesc mediante a disponibilidade de vagas

**Quartas e Sextas,
15h30 às 16h20.**
Ginásio.
Grátis. **AL**

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências que possibilitam a segurança do praticante no meio líquido, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a recreação e o bem-estar

Inscrições na Central de Atendimento do Sesc mediante a disponibilidade de vagas

BANHOS DE PISCINA

Horários em que as piscinas estão abertas ao público para prática recreativa, com utilização compartilhada e sujeita a regras específicas.

**Terça a Sexta,
13h30 às
21h. Sábados,
domingos e
feriados, 9h45 às
17h45.**
Conjunto Aquático
Grátis. **AL**

PRÁTICAS AQUÁTICAS

Conjunto Aquático. Grátis.

**De 6 a 12 anos:
Quartas e Sextas,
17h às 17h50.**

**Acima de 12 anos:
Terças e Quintas,
19h às 19h50.**
Conjunto Aquático.
Grátis. **A12**

**CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO -
HIDROGINÁSTICA**

**Terças e Quintas,
17h30 às 18h20.
Quartas e Sextas,
16h às 17h.**
Conjunto Aquático
Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

Programas Regulares Ginástica Multifuncional

Aula aberta

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Conhecido pela sigla GMF, o Programa de Ginástica Multifuncional vai além do trabalho que é feito numa academia convencional. Baseado em seu estilo de vida, cada aluno recebe um roteiro personalizado de exercícios e também pode participar de diferentes aulas coletivas. A GMF promove o desenvolvimento de habilidades motoras e de capacidades físicas de forma equilibrada.

**Terças a Sextas,
14h às 21h.**

**Sábados,
domingos e
feriados,
10h às 13h.**

● R\$38,00

▲ R\$83,00

A partir de 60 anos (horários limitados com 50% de desconto.

12

Curso

GINÁSTICA PARA TODOS

Com educadores do Sesc Catanduva

Prática em grupo que engloba diferentes tipos de ginástica (ginástica artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim), manifestações da cultura popular (dança, folclore, jogos e circo) e do esporte. Possibilita a troca de experiências, como forma de integração e diversão, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

**Quartas e Sextas,
17h30 às 18h20.**

Sala de Ginástica.

Grátis. **A16**



Foto: Jason Leung

Ações para a Cidadania Crochê a lá vontê

Ações para a Cidadania

Oficina

CROCHÊ A LÁ VONTÊ

Com Eulete Alvino

O objetivo do encontro é estimular os participantes para o trabalho coletivo, solidário e companheiro. As peças produzidas serão doadas para entidades beneficentes.

Dias 1 a 29.

**Quartas,
16h às 18h.**

Exceto dia 15.

Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A14**

Crianças

Oficina

CANTOS E ACALANTOS

Com Ester Colabone

A proposta de Cantos e Acalantos, é possibilitar e disponibilizar um espaço de encontro, uma rede de apoio para cuidadores da primeira infância, além de trabalhar as potencialidades da voz como ferramenta para trazer calma para si e seus bebês.

De 4 a 25.

**Sábados,
10h30 às 11h30.**

Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Sala de Ginástica.

Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

Crianças Espaço de Brincar

Vivência

PRAÇA DO MOVIMENTO**Com educadores Sesc Catanduva**

Recreação esportiva que promove a experiência de modalidades diversas de forma intergeracional.

Domingos,**11h15 às 12h45.**

Quadra A.

Grátis. [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 seccsp.org.br para informações de acesso.



Música Estação Vintage

Foto: Elton Ricardo

Música

QUINTAS DO SESC

Apresentações musicais em diferentes estilos contemplando grandes nomes da música popular brasileira e artistas que ainda buscam seu espaço, pautando sempre a pluralidade, a originalidade e o resgate de tradições musicais.

Show

ESTAÇÃO VINTAGE

A banda Estação Vintage - que está na ativa há dez anos - traz em sua proposta, releituras de grandes clássicos da música mundial que marcaram época, desde as décadas de 1950 a 80, incluindo um dos movimentos mais importantes da música brasileira e a gênese do rock nacional: a Jovem Guarda. Em suas performances ao vivo, proporciona ao grande público uma verdadeira viagem musical no tempo, deixando todos os presentes super à vontade.

Dia 23. Quinta,

20h às 21h15.

Quiosque B.

Grátis. **AL**



Música Abrakbça

Foto: Rafael Berezinski

Show

BALEIA BANGUELA

Um espetáculo musical de releituras que abrangem diferentes décadas, artistas e ritmos, como Menudos, lambada, pop rock, entre outros que possibilitem o movimento.

Dia 2. Quinta,
17h às 18h15.

Quiosque B.
Grátis. **AL**

Show

ABRAKBÇA - UMA VIAGEM PELO MUNDO MÁGICO DO HIP-HOP **Com Renan Inquérito**

Abrakbça é um passeio divertido em um universo lúdico, criado por um Mc Mágico, encantador de palavras, que conecta a atitude do hip-hop e a criatividade das crianças. Nessa viagem, somos todos convidados a entrar no seu chapéu, um mundo cheio de magia, onde as ideias mais mirabolantes acontecem.

Dia 15. Quarta,
17h às 18h45.

● R\$10,00
■ R\$15,00
▲ R\$30,00

Ingressos online a partir de 7/11, terça, às 12h, e na Central e Atendimento a partir de 8/11, quarta, às 17h. Quiosque B. **AL**



Jovens RPG

Foto: Carlos Felipe Ramirez

Jovens

Oficina

RPG

Para iniciantes e jogadores experientes. Jogo de interpretação em que os jogadores assumem papéis de personagens e criam narrativas colaborativamente. As escolhas dos jogadores determinam a direção que o jogo irá tomar.

**Domingos,
14h às 18h.**

Inscrições no local. Vagas Limitadas. Sala de Múltiplo Uso. Grátis. **A12**

Oficina

DANÇA K-POP

Uma coreografia jovem, inovadora, na qual se mistura a música eletrônica, electropop, hip hop, rock e R&B, ritmos originários da Coreia do Sul.

**Domingos,
14h às 16h.**

Inscrições no local. Vagas Limitadas. Quiosque A. Grátis. **A12**

Reunião

CLUBE DE LEITURA

Com Marcos Braz, educador do Sesc Catanduva

No Clube de Leitura, a possibilidade de criação de novos laços é atrelada a uma curadoria voltada à valorização de obras que trazem o protagonismo feminino, negro e LGBTQIAPN+, criando um espaço fértil de troca e reflexões.

**Dias 5 e 19.
Domingos,
16h às 17h.**

Inscrições no local. Vagas Limitadas. Espaço Tecnologias e Artes. Grátis. **A12**



Foto: Valmyr Ferreira

Teatro Meus cabelos de baobá

Teatro

Espectáculo

FESTA NO CÉU E OUTRAS ALEGRIAS

Com a Cia Mappinguary

As cantigas e parlendas abrem o espetáculo com muita alegria. O espetáculo traz as histórias e brincadeiras, como: "Festa no Céu", "Os Músicos de Bremem" "Por que os Animais têm Rabo?" e a "Linda Rosa Juvenil", com participação das crianças e adultos.

Dia 2. Quinta,
10h30 às 11h30.

Quiosque B.
Grátis. **AL**

Espectáculo

MEUS CABELOS DE BAOBÁ

Com Fernanda Dias

O espetáculo se desenvolve em torno de diálogos e trilha musical tocada e cantada ao vivo da Rainha Dandaluanda, com a árvore milenar de origem africana: o Baobá.

A árvore ensina à rainha os valores africanos e desperta sua autoestima. Primeiro, como menina; em seguida, como mulher e, finalmente, como rainha, consciente de sua beleza singular, de sua força ancestral e identidade negra.

Dia 16. Quinta,
20h às 21h.

● R\$10,00

■ R\$15,00

▲ R\$30,00

Ingressos online a partir de 7/11, terça, às 12h, e na Central e Atendimento a partir de 8/11, quarta, às 17h. Quiosque B. **AL**



Foto: Divulgação

Teatro Residência Artística em Teatro

Espectáculo

PALAVRA DANÇADA

Com **Guilherme Brito**

Com base na obra "Com qual penteado eu vou" o espetáculo Palavra Dançada tem sua concepção na livre adaptação de uma obra fundamental para pautar a diversidade e a beleza que existe em cada criança, independente de com qual penteado ela vai.

Dia 19. Domingo,

10h30 às 11h20.

Quiosque B.

Grátis. **AL**

RESIDÊNCIA ARTÍSTICA EM TEATRO

Com o **Coletivo Dell'arte**

Um espaço voltado para laboratórios, experimentos, pesquisas, práticas das artes cênicas e produção de espetáculos teatrais. Os encontros abordarão atividades de iniciação ao teatro e aperfeiçoamento do talento artístico.

INFANTIL

Encontro de formação em teatro para crianças de 6 a 12 anos de idade.

Sábados. 15h30

às 16h30.

Quiosque B.

Inscrições no

local. Grátis. **AL**

**Teatro Os Cirandeiros****JOVENS E ADULTOS**

Experimentação e formação na área de teatro para jovens e adultos.

Sábados.**16h30 às 18h.**

Quiosque B.

Inscrições no

local. Grátis. **AL**

Espetáculo

OS CIRANDEIROS**Com a Cia Núcleo**

Cantigas populares, brinquedos antigos, desafios com o ritmo e o verbo e o encontro com as brincadeiras coletivas. O espetáculo fala do brincar e convida o público para interagir e se divertir numa grande brincadeira, trazendo um pouco das manifestações que foram incorporadas em canções como cantigas de roda, marchinhas e trovas de amor, numa celebração à cultura e tradição popular brasileira.

Dia 26. Domingo,**10h30 às 11h30.**

Quiosque B.

Grátis. **AL**



Foto: Mauro Cesar da Rocha Pompeo

Circo Mães em Obra

Circo

Espectáculo

MÃES EM OBRA

Com a Cia Vem Vento

Apresentação circense inspirada nos conflitos vividos no mundo materno. Por meio de pantomima e gags circenses, duas palhaças que acabam de se tornar mães trazem diversão e emoção à plateia. Um espetáculo sensível e que busca trazer à cena diálogos necessários acerca do maternar.

Dia 5. Domingo,
10h30 às 11h30.

Quiosque B.
Grátis. **AL**

Relacionamento com empresas

CIRCO & SEGURANÇA

Com a Cia Canta Circo e Teatro

Uma intervenção artística realizada pelos palhaços Doutores Cuíca e Batatinha em um ambiente hospitalar. Com o objetivo de promover a segurança no trabalho, eles usam humor e alegria para ensinar e reforçar as práticas seguras. Através de esquetes cômicas e interativas, demonstram a importância da higiene, do uso correto dos equipamentos de proteção individual e da comunicação eficaz. Esta intervenção não só educa, mas também traz leveza e alegria para todos os colaboradores do hospital.

Dia 8. Quarta,
19h30 às 21h.
Dia 9. Quinta,
9h às 21h.

Ação exclusiva para os funcionários da Fundação Padre Albino. Grátis. **AL**



Circo VÍRGULA iLTDA.

Foto: Mathheus Matta

Espetáculo

PAR DE DUAS

Com a Cia Asfalto de Poesia

A peça conta a história da amizade entre Maria Sílvia e Amanda, mas também das palhaças Clowndette Maria e Mussarella. Tudo começa quando as duas decidem morar juntas e precisam se sustentar na cidade grande. São números excêntricos. Musicais, danças, tapas, tombos e cambalhotas ilustram esse contagiante encontro entre as duas amigas e palhaças.

Dia 12. Domingo,

10h30 às 11h30.

Quiosque B.

Grátis. **AL**

VÍRGULA ILTDA.

Com Jéssica Alves

Vírgula é uma trabalhadora como qualquer outra: cansada e movida a café. Ela precisa dar conta de toda papelada até o final do dia. Será possível cumprir esta tarefa? Fechada no escritório, atrás de uma mesa cheia de papéis e dentro de um uniforme nada confortável, Vírgula revela seu universo ao transitar entre sua imaginação e a concentração no trabalho.

Dia 30. Quinta,

20h às 21h.

Quiosque B.

Grátis. **AL**



Dança Saias

Foto: Vitor Damiani

Dança

Espectáculo

SAIAS

Com GiraSaia

O espetáculo trabalha com as danças populares brasileiras (orixás, maracatu, jongo, côco de Alagoas, ijexá, lundu colonial, samba-de-roda e ciranda) sob a ótica do feminino. Dentro de cada manifestação, a figura da mulher surge com força e beleza, dando mais sentido à preservação e propagação dessas danças.

Dia 9. Quinta, 20h às 21h15.

Quiosque B.

Grátis. **AL**

Tecnologias e Artes

Vivência

TORNEIO DE FUTEBOL VIRTUAL - FIFA 23

Com educadores do Espaço de Tecnologi e Artes

Com o gameplay mais realista, este jogo da aclamada franquia de Futebol virtual FIFA 23 proporciona uma experiência única aos jogos de simulação de esporte. Venha se divertir em um torneio interativo.

DIA 2. Quinta, 14h às 17h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes Fotografia - Imersão Conceitual em Retratos

Curso

**FOTOGRAFIA - MÓDULO II - IMERSÃO
CONCEITUAL EM RETRATOS****Com Ivan Antoniazzi Andreolli, educador em
Tecnologias e Artes**

Uma experiência completa e prática na área de fotografia, com foco em retratos de pessoas, técnicas de iluminação, aspectos visuais da moda, maquiagem e poses. Além disso, os alunos aprenderão a elaborar sets e conceber editoriais, bem como a montagem de um portfólio atrativo para o mercado.

**Quintas,
19h às 21h.**Inscrições
encerradas.Espaço
Tecnologias e
Artes. Grátis. **A16**

Oficina

**APLICATIVOS MÓVEIS PARA
LETRAMENTO DIGITAL****Com David Yauri, educador em
Tecnologias e Artes**

Os participantes terão a oportunidade de conhecer alguns dispositivos móveis e aplicativos para melhorar suas habilidades de leitura, escrita, compreensão e comunicação no ambiente digital. Durante a oficina, os participantes realizarão uma série de atividades práticas e interativas.

**De 3 a 24. Sextas,
14h às 16h.**Espaço de
Tecnologias e
Artes. Inscrições
no local com
30 minutos de
antecedência.Grátis. **A16**



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes Lab17: Incubadora de Projetos Socioculturais**LAB VALORIZA**

Promoção de ações formativas de aprimoramento de empreendimentos voltado a pequenos produtores. Propõe o desenvolvimento de ferramentas criativas, inclusão e ampliação do repertório digital.

Curso

LAB17: INCUBADORA DE PROJETOS SOCIOCULTURAIS

Com David Yauri, educador em **Tecnologias e Artes**

Iniciativa inovadora que busca fomentar o desenvolvimento de empreendedores sociais e culturais, oferecendo suporte e orientação especializada para a criação e implementação de projetos que impactem positivamente a sociedade. Projeto que visa catalisar ideias criativas, promover a diversidade cultural e fortalecer o tecido social da comunidade.

Dias 4, 18 e 25.
Sábados,
14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Inscrições limitadas a partir de seleção prévia. Grátis. **A16**

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes Conexão Jovem

Oficina

CONEXÃO JOVEM: METODOLOGIAS ÁGEIS PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS

Com David Carlo, educador em Tecnologias e Artes

Os jovens participantes terão a oportunidade de explorar os fundamentos das Metodologias Ágeis, destacando sua aplicação prática no contexto do dia a dia, como essas metodologias podem ser implementadas em situações cotidianas, desde projetos escolares até tarefas pessoais. Uma das metas é inspirar os estudantes a abraçarem uma abordagem mais flexível e colaborativa para alcançarem seus objetivos, capacitando-os a enfrentar desafios com agilidade e eficiência.

Dia 22. Quarta, 14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Exclusivo para Alunos do Ensino Médio da Escola Estadual Dinorah Silveira Borge, inscritos a partir de seleção prévia. Grátis. **A14**

Ateliê

HACKLAB EM FAMÍLIA

Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Projeto aberto a todos que queiram participar e se divertir juntos com seus familiares enquanto aprendem e brincam com arte, sustentabilidade e educação.

Crianças menores de 10 anos deverão estar acompanhados por um adulto de referência.

Dias 5 e 19.

Domingos, 14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade voltada para público a partir de 6 anos. Grátis. **AL**



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes Construção de Foguete com Garrafa Pet

Oficina

**CONSTRUÇÃO DE FOGUETE COM GARRAFA PET
Com Alunos do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia**

Construção de um protótipo de foguete de garrafa pet, com o objetivo de fomentar a discussão da ciência através da promoção e difusão do conhecimento de maneira lúdica, atrativa e cooperativa e, quem sabe, despertar o interesse dos jovens pela Astronáutica, Astronomia e pelos Foguetes.

A oficina será encerrada com a Mostra de Lançamento de Foguetes com os protótipos produzidos.

Dias 11 e 12.

**Sábado e domingo,
16h às 17h30.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes. Grátis. **AL**

Oficina

**MOSTRA DE LANÇAMENTO DE FOGUETES
Com Alunos do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia**

Encerramento da oficina de Construção de Foguetes com Garrafas Pets com o lançamento dos protótipos produzidos.

Dias 11 e 12.

**Sábado e domingo,
16h às 17h30.**

Quadra B.
Grátis. **AL**

**Tecnologias e Artes** Cartão de Natal & Mini Álbum para Crianças

Foto: Divulgação

Curso

TECNOLOGIAS ASSISTIVAS - TEA**Com David Yuri, Educador de Tecnologias e Artes**

A atividade tem por finalidade promover a funcionalidade, autonomia e participação de alunos com TEA (Transtorno do Espectro Autista), visando sua independência, qualidade de vida e inclusão social.

Dias 14 e 28.**Terças, 13h às 15h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Para alunos com TEA da APAE Catanduva. Grátis. [A10](#)

Ateliê

CARTÃO DE NATAL & MINI ÁLBUM PARA CRIANÇAS**Com José Manuel Clemente**

Deixe a criatividade fluir enquanto aprende a fazer lindos cartões de natal usando a técnica mágica do Kirigami, na qual o papel se transforma em formas incríveis. Explore o mundo do Scrapbook criando mini álbuns especiais para guardar suas memórias favoritas.

Crianças menores de 10 anos deverão estar acompanhados por um adulto de referência.

Turma 1: Dia 15. Quarta, 13h30 às 15h30.**Turma 2: Dia 15. Quarta, 16h às 18h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Inscrições no local com 30 minutos de antecedência. Grátis. [AL](#)



Foto: Divulgação

Tecnologias e Artes Brincando com o Scrap Decor

Oficina

BRINCANDO COM O SCRAP DECOR**Com José Manuel Clemente**

Criação de uma caixa com a tampa decorada (em formato de quadro) confeccionada com a técnica do ScrapDecor (arte que se utiliza dos elementos do Scrapbook - recortes e colagens).

Dia 16. Quinta,
14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Inscrições no local com 30 minutos de antecedência.

Grátis. **A16**

Vivência

MOMENTO GAMER**Jogos Virtuais - Xbox Séries S**

Espaço reservado para a galera que curte jogos virtuais.

Além de uma forma de entretenimento, com o apoio e orientação, os videogames podem se tornar uma ferramenta para o desenvolvimento da criatividade, da sociabilidade, das habilidades de comunicação e do pensamento estratégico.

Dia 26. Domingo,
16h às 18h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. **AL**



Tecnologias e Artes Abayomis: Construindo a Ancestralidade

Foto: Divulgação

Oficina

ABAYOMIS: CONSTRUINDO A ANCESTRALIDADE
Com Amathuba

A atividade oferece uma oportunidade única de mergulhar na rica cultura africana, enquanto criam as próprias bonecas Abayomi. Essas bonecas, tradicionalmente confeccionadas por mulheres africanas, representam a ancestralidade, a espiritualidade e a conexão com as raízes africanas. Sob a orientação da professora Thais, especialista em Antropologia Africana, você explorará a história, a simbologia e a arte por trás das Abayomis, combinando habilidades artesanais e tecnologia para uma experiência enriquecedora.

Crianças menores de 10 anos deverão estar acompanhados por um adulto de referência.

Turma 1: Dia 20. Segunda, 13h30 às 14h30.

Turma 2: Dia 20. Segunda, 14h30 às 15h30.

Espaço de Tecnologias e Artes. Inscrições no local com 30 minutos de antecedência. Grátis. **AL**



Saúde Treino Aberto de Corrida

Foto: Divulgação

Saúde

Bate-papo

DIABETES E SAÚDE

Com Emerson Bisan, ultramaratonista

Emerson Bisan é treinador físico, membro do Departamento de Exercício e Esportes da Sociedade Brasileira de Diabetes e ultramaratonista. Nessa palestra, ele compartilha sua experiência e história de superação ao longo de três décadas com o diabetes tipo 1, diagnosticado durante seus estudos em Educação Física.

Dia 22. Quarta,
19h às 20h.

Quioque B. Grátis.

A12

Bate-papo

TREINO ABERTO DE CORRIDA

Com Emerson Bisan, ultramaratonista

Fundamentos básicos na preparação da corrida amadora, treino físico integrado, com mobilidade, força de quadril, equilíbrio e propriocepção.

Dia 22. Quarta,
20h às 21h.

Quadra A. Grátis.

A12



Pessoas Idosas Técnica Vocal para Pessoas Idosas

Foto: Divulgação

Pessoas Idosas



Curso

TÉCNICA VOCAL PARA PESSOAS IDOSAS

Com Ester Colabone

Nesta atividade, as pessoas idosas serão convidadas a soltarem a voz e conhecerem seus próprios sons. Por alguma razão, com a rotina, e passar do tempo, em alguns momentos nos esquecemos das possibilidades de sons que produzimos em nossos movimentos. Por isso, vale desacelerar e perceber as sonoridades produzidas por um sorriso, um suspiro.

De 14/11 a 12/12.

**Terças,
15h30 às 17h.**

Inscrições no local. Vagas limitadas. Sala de Ginástica.
Grátis. **A18**

Encontro

PONTO DE ENCONTRO

Encontro para refletir sobre as atividades recorrentes para idosos no Sesc.

Com rodas de conversa e atividades socioculturais e educativas, voltadas às pessoas acima de 60 anos. Parte integrante do programa TSI (Trabalho Social com Idosos) que visa promover, principalmente, a sociabilização, a reflexão sobre o envelhecimento, o desenvolvimento de novas habilidades e a integração com as demais gerações.

**Dia 24. Sexta,
15h às 16h30.**

Sala de Ginástica.
Grátis. **A18**

AGENDA DE DESTAQUES



TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Ações para a Cidadania
Crochê a lá Vontê

2

Teatro
Festa no Céu e outras Alegrias

Música
Baleia Banguela

7

Esporte e Atividade Física
Esporte Jovem:
Handebol

8

ConscientiZen
Dança Circular

Circo
Circo &
Segurança

9

ConscientiZen
Movimento
Consciente

Dança
Saias



14

Tecnologias e Artes
Tecnologias
Assistivas - TEA

15

Música
Abrakbça

Tecnologias e Artes
Cartão de Natal
& Mini Álbum

16

Teatro
Meus cabelos de baobá

Tecnologias e Artes
Fotografia módulo 2

21

Pessoas Idosas
Técnica Vocal para
Pessoas Idosas

22

Saúde
Diabetes e Saúde

Saúde
Treino Aberto de
Corrida

23

Música
Estação Vintage



28

Tecnologias e Artes
Tecnologias
Assistivas - TEA

29

Ações para a Cidadania
Crochê a lá Vontê

30

Circo
Vírgula iLTDa.

SEXTA

3**Tecnologias e Artes**

Aplicativos Móveis para Letramento Digital

10

Conscientizen

Rolfing Movimento

17

Tecnologias e Artes

Aplicativos Móveis para Letramento Digital

24

Pessoas Idosas

Ponto de Encontro

SÁBADO

4

Circuito Sesc de Artes

Tecnologias e Artes

Lab 17

11

Conscientizen

Cultivo Orgânico de Ervas Aromáticas

Meditação Ativa

18

Circuito Sesc de Artes

Crianças

Cantos e Acalantos

25

Crianças

Cantos e Acalantos

Tecnologias e Artes

Lab 17

DOMINGO

5

Circuito Sesc de Artes

Circo

Mães em Obra

12

ConscientiZen

Kemetic Yoga

Circo

Par de Duas

19

Circuito Sesc de Artes

Teatro

Palavra Dançada

26

Copa Sesc

Superfinal da Copa Sesc do Comércio e Serviços

Teatro

Os Cirandeiros



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 Catanduva

Informações e horários

Sesc Catanduva

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 17 3524-9200

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,
camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,
14h às 18h.

Quadras Poliesportivas

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h.

Com apresentação de credencial plena.

Atividades esportivas e recreativas.

Ginásio

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h.

Com apresentação de credencial
atividades ou plena. Atividades
esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Terça, 17h30 às 19h

Sexta, 17h às 18h30

Sábados, domingos e feriados
10h30 às 12h15 e 13h30 às 16h

Ginástica Multifuncional

Terça a sexta, 14h às 21h.

Sábados, domingos e feriados,
10h às 13h.

Conjunto aquático

Terça a sexta, 13h30 às 21h.

Sábados, domingos e feriados,
9h45 às 17h30.

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

Terça a sexta, das 14h às 21h

Sábados, domingos e feriados,
das 9h30 às 18h.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, Domingos e Feriados,
das 9h30 às 18h.

É obrigatória a apresentação da
credencial atualizada e o uso da
corrente e cadeado por bicicleta.

Permanência da bicicleta somente
durante horário de funcionamento da
unidade.

Odontologia

Tel.: 17 3524-9260

Terça a sexta, 7h às 21h.

Sábados, 8h às 16h.

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

Programa de Relacionamento com Empresas

Por meio de diversas atividades
realizadas nas unidades do Sesc ou nas
empresas, são promovidas ações para
credenciar os funcionários e apresentar
as atividades promovidas pelo Sesc.
sescempresa.catanduva@sescsp.org.br


faça sua
credencial
sesc




SESC CATANDUVA

Praça Felício Tonello, 228

Tel.: +55 17 3524-9200

 @/sescatanduva

 /sescatanduva

sescsp.org.br/catanduva

SELO FSC

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA