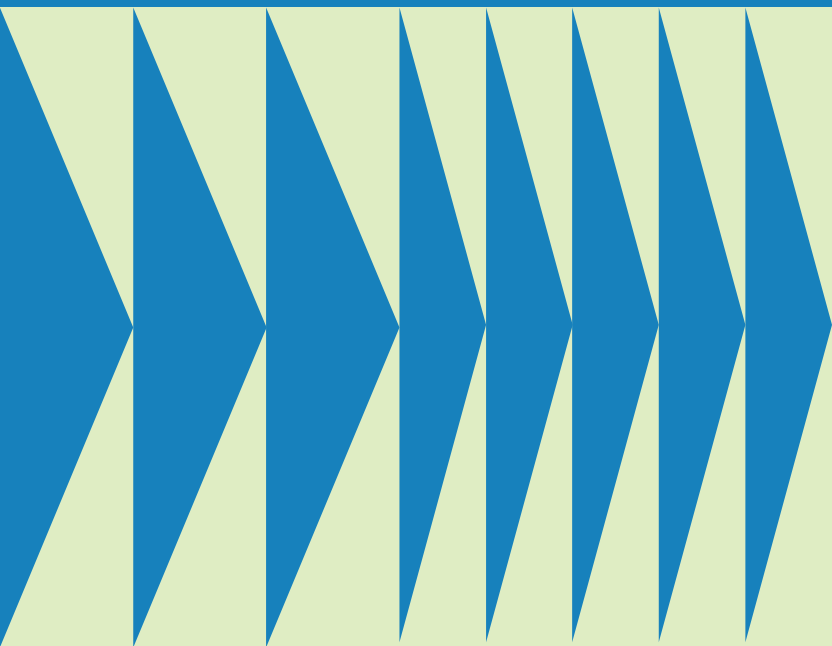


Dezembro 2023

Sesc São Carlos

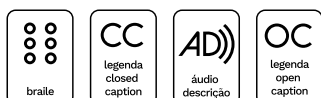
Guia de Programação





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	A1	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.
Dias 23 e 30, sábados, unidade aberta das 9h30 às 18h.
Dias 24 e 31, domingos, unidade fechada.



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

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
27/11 a 3/12	21/11	22/11
4 a 10/12	28/11	29/11
11 a 17/12	5/12	6/12
18 a 23/12	12/12	13/12
26/12 a 14/1/24	19/12	20/12

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

6	Shows e Espetáculos
10	Cinema
14	Cursos, Oficinas e Encontros
17	Esporte e Atividade Física
25	Crianças
28	Pessoas Idosas
30	Turismo Social
32	Agenda de Destaques

Editorial

O Mesa Brasil é um programa do Sesc São Paulo que atua no combate à fome e ao desperdício alimentar. Foi criado há 28 anos e tem como objetivo principal conectar empresas doadoras de alimentos a instituições sociais, contribuindo para a redução da fome e garantindo o aproveitamento de alimentos que, de outra forma, poderiam ser desperdiçados.

A pandemia do Coronavírus agravou a crise alimentar no Brasil e o Programa Mesa Brasil foi uma das respostas cruciais diante desta complexa crise humanitária, sanitária, ambiental e socioeconômica global.

A atuação operacional foi ajustada para enfrentar a pandemia com adaptações e flexibilidade no cadastro das instituições. Campanhas inovadoras e a inclusão de produtos de higiene e limpeza nas cestas refletiram a capacidade de adaptação do Mesa Brasil às necessidades emergentes.



O Programa implementou soluções criativas e se revelou indispensável diante daquele momento emergencial oferecendo percepções e aprimoramentos futuros na busca pela promoção da segurança alimentar e nutricional no país.

E em 2023 o Programa Mesa Brasil prosseguiu com o seu trabalho, este que vai além da distribuição de alimentos, desenvolve ações educativas nas áreas de nutrição e serviço social e potencializa o trabalho por meio da formação de agentes multiplicadores com cursos, oficinas e palestras.

Neste mês, no dia 12 de dezembro, os parceiros doadores e os representantes das instituições cadastradas participam do encontro anual de celebração de mais um ano de doações e comida no prato de quem necessita.

Conheça o trabalho do Mesa Brasil em São Paulo:
mesabrasil.sescsp.org.br





Música Gabi Milino

Foto: Renato Nishimura

Shows e Espetáculos

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

GABI MILINO

Indie nacional, jazz n'blues

O show Poeira Cósmica é o trabalho autoral mais recente da cantora e compositora Gabi Milino, que traz dessa vez a influência do jazz n'blues para uma linguagem mais pop. Com um repertório festivo e releituras inusitadas de grandes sucessos como, Desculpe o Auê, de Rita Lee, e Recado para minha Amada (Lua vai), do grupo Katinguelê. Contando com a formação original da gravação do EP com Gabi Milino nos vocais e ukulele, Netto Rockfeller na guitarra, Guilherme Ambrósio no contrabaixo, Danilo Hansen na bateria e percussão, Everton Pêra no sax e flauta, e Fernando TRZ nos teclados, Poeira Cósmica é um convite para celebrar a vida na melhor sintonia musical.

Dia 3/12.

Domingo. 16h.

Conveniência externa.

Grátis. 



Música Trio Mana Flor

Foto: Sofia Colucci

Show

TRIO MANA FLOR

Forró

15 anos de carreira do trio formado por mulheres. No repertório, canções que marcaram a história do Trio, com releituras de Luiz Gonzaga, Dominginhos, Anastácia, João do Vale, Alceu Valença, Elba Ramalho, além de composições autorais.

Dia 10/12.

Domingo. 16h.

Conveniência externa.

Grátis. [At](#)

Show

CHIC HERNANDEZ

A cidade de Ribeirão Preto, interior de São Paulo, viu nascer uma banda que trouxe na bagagem, uma mistura de ritmos com sua música brasileira dançante, que incorpora influências de ijexá, afrobeat, cumbia e salsa.

Dia 17/12.

Domingo. 16h.

Conveniência externa.

Grátis. [At](#)



Música The Beatles One

Foto: Viniçius Neo Monteiro

Show

JOTA P SEPTETO

Baile dos Língua Preta

Um músico expressivo entre os da sua geração, o saxofonista Jota P conduz o show com uma banda de saxofones, flautas, violão, escaleta e piano, que neste novo trabalho, traz influências de música caipira, sul-americana e outras sonoridades. Com Luis Gustavo Rocha na bateria, Gabriel Biel no baixo, Danilo Silva na guitarra, Luiz Gabriel no trompete, Raphael Dos Santos no sax/violão/teclado e Pedro Vercelino na percussão.

Dia 14/12.

Quinta. 20h.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

A12

Show

THE BEATLES ONE

A banda traz aos palcos, com fidelidade, os maiores sucessos da banda britânica The Beatles, tais como I Wanna Hold Your Hand, A Hard Day's Night, Hey Jude, Yesterday, Help, Here Comes The Sun, Come Together, entre outros. Os organizadores da Beatle Week, o maior festival cover dos Beatles do mundo, considerou em agosto de 2012, a banda como destaque do festival, dentre 66 outros grupos de 24 países diferentes. O show conta com figurinos icônicos, instrumentos e amplificadores de época e participação do público.

Dia 29/12.

Sexta. 19h30.

Conveniência interna. Grátis. **AL**

**Teatro** Festa das flores

Foto: Divulgação

TEATRO

Espectáculo

FESTA DAS FLORES

Com Cosmic Dance

A história do povo das flores é interpretada por atores que rumam em direção ao "centro da terra" para fortalecer as raízes e revitalizar sua seiva com muito riso, movimentos e música ao vivo. Para germinar o que há de melhor, todos brotam para fora e o público é convidado a brincar com os "pólenes coloridos" em um rito coletivo inspirado no "holi", o festival das cores que marca a chegada da primavera na Índia e simboliza a vitória do bem contra o mal na mitologia hinduísta.

Dia 1/12.

Sexta. 18h.

Conveniência externa.

Grátis.

Parceria com a Secretaria Municipal de Educação. [AL](#)



Circo Borocoshow

Foto: Iasha Salerno

CIRCO

Espectáculo

BORCOSHOW

Com Trupe Tópatu

A palhaça Tatah é mestre de cerimônias do Circo Tópatu, ao lado dos palhaços Orelhão e Astolfo realizam o Grande Show. Após um desastroso número, Orelhão e Astolfo são demitidos e Tatah se vê sozinha com o desafio de continuar. Artistas estrangeiros e telepatas surgem para ajudá-la num show cheio de disfarces e pilhérias.

Dia 23/12.

Sábado. 16h.

Conveniência externa.

Grátis. Lugares limitados. [AL](#)

Cinema

ITINERÂNCIA 47ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA

Durante o período de 21/11 a 21/12, a Itinerância da 46ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo 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.



Cinema Eu não sou nada

Foto: Divulgação

Exibição

COMO VOCÊ SE ATREVE A DESEJAR ALGO TÃO TERRÍVEL

Irã, Reino Unido, 2022. Pb. Dir.: Mania Akbari. Documentário. 72 min.

O diálogo de um corpo com a sua memória pictórica. O diálogo de um corpo com a sua visão masculina e patriarcal, realizada na imagem cinematográfica pré-revolução, e a expansão dessa imagem na nossa realidade cotidiana. Uma carta cinematográfica de um corpo para a visão masculina e histórica da imagem. Uma jornada pessoal no mundo reprimido das mulheres por meio de trechos de filmes que foram produzidos até a Revolução Iraniana, em 1979.

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

Teatro.

● R\$5

■ R\$5

▲ R\$10

14

Exibição

EU NÃO SOU NADA

Mal, Tai, Sin, Fra, Ale, Hol, Ind, Qat, 2023.

Cor. Dir.: Amanda Nell Eu. Ficção. 95 min.

Thriller psicológico que decorre dentro da cabeça de Fernando Pessoa. No seu Clube do Nada, habitado por heterônimos, o poeta consegue concretizar todos os seus sonhos. Mas a entrada em cena de uma mulher sofisticada, muito diferente da Ofélia do mundo real, começa a desestabilizar o clube, enquanto o ultrajante heterônimo vanguardista Álvaro de Campos disputa a autoridade de pessoa de forma violenta.

**Dia 8/12. Sexta.
19h30.**

Teatro.

● R\$5

■ R\$5

▲ R\$10

16

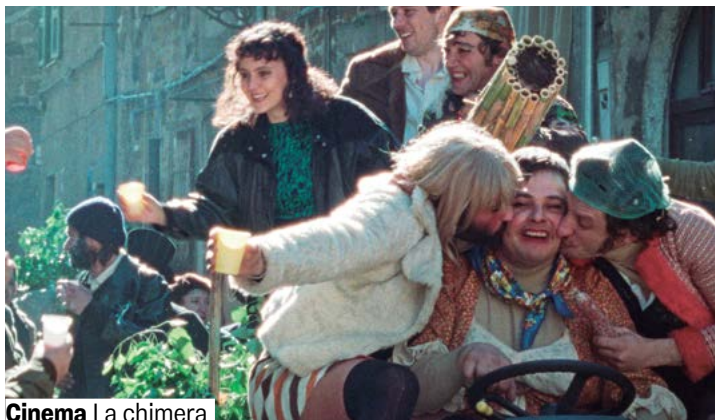
**Cinema** La chimera

Foto: Divulgação

Exibição

LA CHIMERA

Ita, Fra, Sui, 2023. Cor. Dir.: Alice Rohrwacher. Ficção. 130 min.

Todos têm sua própria Quimera, algo que buscam, mas nunca conseguem. Para uma gangue de ladrões de antigos objetos funerários e maravilhas arqueológicas, a Quimera significa o desejo pelo dinheiro fácil. Para Arthur, a Quimera se parece com a mulher que ele perdeu, Beniamina. Para encontrá-la, ele desafia o invisível e procura por toda parte em busca de um mitológico caminho para a vida após a morte. Numa jornada entre vivos e mortos, entre florestas e cidades, entre celebrações e solidão, desenrolam-se os destinos entrelaçados desses personagens, todos à procura da Quimera.

Dia 13/12.**Quarta. 19h30.**

Teatro.

● R\$5

■ R\$5

▲ R\$10

16



Cinema A febre

Foto: Divulgação

Exibição

SAMSARA - A JORNADA DA ALMA

Esp, 2023. Cor. Dir.: Lois Patiño. Ficção. 113 min. Todas as manhãs, um adolescente budista visita a casa de uma idosa para ler o "Bardo Thödol", livro que serve como guia para o caminho entre a morte e o próximo renascimento. No último dia da mulher, o jovem sussurra os trechos finais da obra para ela, fecha os olhos e medita ao seu lado, enquanto ela embarca em uma jornada transformadora para além do que vemos.

Dia 15/12.**Sexta. 19h30.**

Teatro.

● R\$5

■ R\$5

▲ R\$10

A12

Exibição

A FEBRE

Bra/Ale/Fra, 2020. Cor. Dir.: Maya Da-Rin. Drama/ Ficção. 98 min.

Justino, um indígena de 45 anos, trabalha como vigilante em um porto de cargas e vive em uma casa modesta na periferia de Manaus. Desde a morte da sua esposa, vive com sua filha Vanessa que está de partida para estudar em Brasília. Tomado por uma febre forte passa a ter sonhos com uma criatura vagueia perdida pela floresta e acredita estar sendo seguido.

Dia 22/12.**Sexta. 19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc. 10



Foto: Divulgação

Cinema Milagre na cela 7

Exibição

MILAGRE NA CELA 7

Tur, 2019. Cor. Dir.: Mehmet Ada Öztekin.
Comédia/Drama/Família. 132min.

Separado de sua filha por ser acusado de um crime que não cometeu, um homem com deficiência intelectual precisa provar sua inocência ao ser preso pela morte da filha de um comandante. Ele passa a contar com a ajuda de seus companheiros de cela e de quem está do outro lado das grades.

Dia 29/12.

Sexta. 19h30.

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc. **14**

Cursos, Oficinas e Encontros

ALIMENTAÇÃO

Oficina

HORTA DE VARANDA

Com Carol Panini

Oficina de confecção de um vaso e plantação de uma horta de temperos e hortaliças para cultivar em pequenos espaços. Pequenas, simples e práticas. Carol Panini é arte-educadora e MBA em Desenvolvimento Sustentável e Economia Circular. Idealizadora da Caçambaria - empresa criativa que traz novas propostas a partir de resíduos.

Dia 2/12. Sábado.

14h às 17h.

Galpão.
Grátis. Senhas
30 min. antes na
Loja Sesc. Lugares
limitados. **14**

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

**DO O À PASSARELA - MODA AFRO
E EMPREENDEDORISMO****Com Diamou Fallou Diop, estilista senegalesa**

Destina-se a desvendar os bastidores de uma coleção para desfile de Moda da concepção da ideia a elaboração e decisões até o momento de subir a passarela. Nestes encontros serão desenvolvidos através das aulas oralidade e práticas como exemplo reais das experiências de quem já realizou desfiles de moda por todo Brasil. Desejável conhecimento básico em costura. Diamou Fallou Diop, estilista senegalesa, está no Brasil há 10 anos. Ela demonstrou interesse pela moda africana aos 16 anos, tendo inspiração na famosa estilista africana "Diuma Dieng Diakhate". Em São Paulo, trabalhou como faxineira em uma escola municipal e, em seguida, com artesanato e revenda de tecidos africanos.

Dia 1/12. Sexta.
18h30 às 21h30.
Dia 2/12. Sábado.
16h às 18h.

Conveniência interna.

Grátis. Inscrições online enquanto houver vagas.

Lugares limitados.

A16



Tecnologias e Artes Moda afro e empreendedorismo



Tecnologias e Artes Oficina de ecobags

Foto: Divulgação

Oficina

OFICINA DE ECOBAGS: FAÇA E CUSTOMIZE SUA SACOLA ECOLÓGICA

Com educadores de Tecnologias e Artes

A palavra "Ecobag" é derivada do termo em inglês "bag" (bolsa) e significa, literalmente, sacola ecológica. Criada e confeccionada com a intenção de ajudar na preservação do meio ambiente, através de seu uso é importante ressaltar a redução de consumos de objetos e produtos de plástico, e a possibilidade diversa de reutilização para transporte de compras, artesanato e revenda de tecidos africanos.

Dias 6 e 13/12.
Quartas. 18h30
às 21h.

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições
online de 22
a 30/11.

16

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com educadores de Tecnologias e Artes

O ateliETA surge dentro do espaço de Tecnologias e Artes para que, além de oferecer cursos, oficinas e vivências, o espaço tenha a possibilidade de existir e promover a experimentação por meio do encontro de linguagens e tecnologias diversas.

Dias 9 e 23/12.
Sábados. 14h30
às 16h30.

Conveniênia
Interna. Grátis.
Senha 30 min.
antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.

16

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.

Esporte e Atividade Física

COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Ação integrante do Programa Sesc Empresa realizada por todas as UOs, entre os meses de setembro e dezembro, em comemoração ao Dia do Comerciário (30 de outubro). 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.

Torneios e campeonatos

FUTSAL MASCULINO - FINAIS

Partida com narração ao vivo de Luciana Mariano, narradora dos canais ESPN, jornalista e primeira mulher a narrar uma partida de futebol na TV brasileira, ainda nos anos 90.

Dia 3/12.

Domingo. 10h.

Ginásio de
Eventos. Grátis. [AL](#)

Torneios e campeonatos

FUTSAL FEMININO - FINAIS

Partida com narração ao vivo de Luciana Mariano, narradora dos canais ESPN, jornalista e primeira mulher a narrar uma partida de futebol na TV brasileira, ainda nos anos 90.

Dia 3/12.

Domingo. 10h.

Ginásio de
Eventos. Grátis. [AL](#)

Torneios e campeonatos

BASQUETE MASCULINO - FINAIS

Dia 9/12.

Sábado. 14h.

Ginásio de
Eventos. Grátis. **A1**

Torneios e campeonatos

VÔLEI FEMININO - FINAIS

Dia 10/12.

Domingo. 13h.

Ginásio de
Eventos. Grátis. **A1**

Torneios e campeonatos

VÔLEI MASCULINO - FINAIS

Dia 10/12.

Domingo. 15h.

Ginásio de
Eventos. Grátis. **A1**

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. A aula busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração, possibilitando o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dia 2 a 16/12.

Sábados.

10h às 11h.

Galpão. Grátis.
Senha 30 min.
antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados. **A1**

Aula aberta

YOGA

Com educadores do Sesc

Aulas baseadas na tradição do 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.

De 3 a 17/12.

Domingos.

9h30 às 10h30 e

10h30 às 11h30.

Galpão. Grátis.
Senha 30
min. antes no
local. Lugares
limitados. **A12**

CURSOS PERMANENTES**Com educadores físico-esportivos**

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

Informações para inscrição:

Nas 1^{as} e 3^{as} quintas-feiras do mês, a partir das 14h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

Como se inscrever:

Se o curso do seu interesse estiver disponível, você pode garantir a sua vaga, preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física e ainda realizar o pagamento da primeira mensalidade, se for o caso. Tudo online e sem sair de casa.

Atenção: de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida 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.
Recesso de 2/12
a 17/2.**

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.
Recesso de 2/12
a 17/2.**

Grátis.



Esporte e Atividade Física Esporte adulto

Foto: Divulgação

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.
Recesso de 2/12 a 17/2.
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.
Grátis.

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 VÔLEI

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.

TRIATLO

Quarta e sexta.
20h às 21h30.
Grátis.

TÊNIS

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

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.

MULTIMODALIDADES

Quarta e sexta,
16h às 17h.
Grátis.

Crianças

PARA BRINCAR DE ESPORTES

No mês de janeiro, as crianças estão convidadas a entrar no universo dos esportes por meio de oficinas e vivências. Nelas, as pequenas e os pequenos poderão conviver, aprender, praticar atividades físicas e principalmente brincar e se divertir para valer!

Pré-inscrição

- É a reserva da vaga;
- A pré-inscrição deve ser feita no nome da criança. No caso de crianças da mesma família é necessário fazer uma pré-inscrição para cada criança;
- É feita online, pelo APP Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br;
- Para quem já tem o acesso, basta ir ao menu de serviços e escolher a opção “inscrições”;
- Para o primeiro acesso nesses canais, será necessário escolher a opção “crie sua senha”, inserir seu CPF e finalizar com a criação da sua senha. Orientamos que esse procedimento seja realizado antes da data de abertura da pré-inscrição.

Como efetivar a inscrição?

- Após a realização da pré-inscrição online, o responsável pela criança deverá comparecer na Central de Relacionamento do Sesc São Carlos, em até 2 dias (terça e quarta), para efetivação da inscrição, em cada turma de interesse;
- O não comparecimento nesse período, acarretará perda da vaga;
- A efetivação consiste no preenchimento de ficha de inscrição, com informações pessoais da criança, pelos pais ou responsável;
- Não será necessário realizar agendamento para a Central de Relacionamento para esse atendimento;
- Caso haja vagas remanescentes, essas serão disponibilizadas presencialmente no balcão da Central de Atendimento.

De 9 a 26/1.

**Terça a sexta.
14h às 18h.**

Como participar?
Serão realizadas pré-inscrições, semana a semana, de acordo com o período de interesse.

Turma 1:

9 a 12/01
Abertura da pré-inscrição:
2/1, às 15h;

Turma 2:

16 a 19/01
Abertura da pré-inscrição:
9/1, às 15h;

Turma 3:

23 a 26/01
Abertura da pré-inscrição:
16/1, às 15h

Grátis. Inscrições semanais.
Vagas limitadas.
Exclusivo para crianças de 6 anos completos a 12 anos com a Credencial Plena.





Foto: Tati Wexler

Crianças Quase de verdade

Contação de história **QUASE DE VERDADE**

Com o Grupo Experimentando Histórias

Clarice tem um cachorro latidor de histórias. Um dia ele conta uma história de uma figueira invejosa que escraviza galinhas. Será que é verdade ou mentira?

Em "Quase de verdade", Clarice Lispector faz uma homenagem ao seu último cachorro, o Ulisses. Colocando-o como narrador, Ulisses, além de esperto, tem olhos dourados que enxergam, de longe, uma boa aventura. Uma história divertida que propõe uma reflexão acerca de nossa realidade.

**Dia 2/12. Sábado.
16h às 17h.**

Conveniência interna.
Grátis. Ingressos 1h antes. [AL](#)

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. **2024:** Pré-inscrição para famílias com Credencial Plena: 2 a 14/1/24, na Central de Relacionamento do Sesc São Carlos.



Foto: Divulgação

Crianças Noite de brinquedo: No terreiro de Yayá

Oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Atividades para todas as famílias, com jogos, brincadeiras, vivências e oficinas.

Venham brincar com a gente.

Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

De 3 a 17/12.

Domingos.

14h às 16h.

Foyer do Teatro.

Grátis. Senha 30

min. antes na Loja

Sesc. Lugares

limitados. [At](#)

Espectáculo

NOITE DE BRINQUEDO: NO TERREIRO DE YAYÁ

Com Clã do Jabuti

O espetáculo conta a história de nossa rainha de congo, a menina Maria, que habita uma terra povoada por encantados, mestres, reis, rainhas, cabinhas e palhaços. Ela, que reinou em seu reisado por anos, agora, precisa entregar a coroa a sua irmã mais nova e, assim, percebe que talvez chegue ao final também seu tempo de ser criança. *Parceria com a Secretaria Municipal de Educação.*

Dia 9/12.

Sábado. 16h.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Grátis para crianças até 12 anos.

[At](#)

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.



Crianças Duo Badulaque

Foto: Arthur Nobre

Show

DUO BADULAQUE

Show Decolar

O duo, formado por Daniel Ayres e Julia Pittier, já percorreu o país com a banda Palavra Cantada. No show as crianças são convidadas a interagir com as músicas e instrumentos em um clima muito divertido.

Dia 16/12.

Sábado. 16h.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Grátis para crianças até 12 anos.

AI

Pessoas Idosas



Curso

TSI ONLINE - INTRODUÇÃO AOS RECURSOS BÁSICOS DE SMARTPHONES

Com educadores de Tecnologias e Artes

Introdução aos recursos básicos de smartphones, abrangendo desde a manipulação dos dispositivos até o uso de uma variedade de aplicativos que tornam nossa vida cotidiana mais fácil.

Obs.: Os participantes devem ter smartphones Android com acesso à internet.

De 5 a 19/12.

Terças. 14h às 16h.

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Exclusivo para público a partir de 60 anos.



Foto: Mariane Camargo Soares

Pessoas Idosas GPT +60

Vivência

GPT +60**Com educadores físico-esportivos**

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 6/12. Quarta.
14h às 15h.**

Sala de Atividades Corporais.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.

Reunião

PONTO DE ENCONTRO

Um espaço destinado para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre frequentadores e frequentadoras do programa do TSI em São Carlos.

**Dia 20/12.
Quarta. 14h
às 16h.**

Teatro.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
Exclusivo para público a partir de 60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSI, 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/tsi



Turismo Social Mala Livro: A fábrica literária

Foto: Divulgação

Turismo Social

OBA! FÉRIAS!

Passeios, excursões e ações do eixo programático "Outras Viagens" a serem oferecidos priorizando o atendimento ao público de crianças e suas famílias. As atividades serão realizadas pelas unidades que desenvolvem ações de Turismo Social Emissivo.

Ateliê

MALA LIVRO: A FÁBRICA LITERÁRIA

Com Mala Ateliê

Ao chegar, cada pessoa recebe sua minimala livro para viajar pela fábrica literária, composta de diferentes estações para que cada participante componha sua própria história. Vamos brincar?

Dias 27 e 28/1. Sábado e domingo. 14h às 15h e 15h às 16h.
Convivência interna.
Grátis. Senha 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. [AI](#)



Foto: Divulgação

Turismo Social Vivência ambiental no sítio São João

Passeio

VIVÊNCIA AMBIENTAL NO SÍTIO SÃO JOÃO **São Carlos (SP)**

Visita monitorada à Escola da Floresta, um espaço educador localizado nas proximidades do Ribeirão Feijão. O roteiro educativo propõe apresentar um pouco sobre matas ciliares, biodiversidade, agricultura, além de uma atividade prática de compostagem e plantio de sementes e hortaliças e um passeio pela Trilha dos Sentidos.

Dia 21/1.
Domingo.

Embarque:

8h30 no Sesc São Carlos.

Previsão de retorno:

17h30 no Sesc São Carlos.

Inscrições online ou presenciais de 6/12, quarta, 14h a 14/1, domingo, 18h ou até esgotarem as vagas.

● R\$40,00

▲ R\$60,00

0 a 6 anos:
gratuidade

7 a 12 anos:

desconto de 50%

L

Excursão

SESC BERTIOGA

Inscrições na segunda quinzena de dezembro.

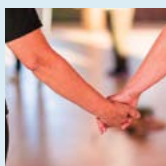
Em março
de 2024.

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA



5

Pessoas Idosas

TSI Online -
Introdução aos
recursos básicos
de smartphones

6

**Tecnologias
e Artes**

Oficina de Ecobags

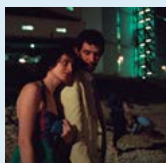
Pessoas Idosas

GPT 60+

7

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais



12

Pessoas Idosas

TSI Online -
Introdução aos
recursos básicos
de smartphones

13

Cinema

La Chimera

**Tecnologias
e Artes**

Oficina de Ecobags

14

Música

Jota P



19

Pessoas Idosas

TSI Online -
Introdução aos
recursos básicos
de smartphones

20

Pessoas Idosas

Ponto de Encontro

21

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais



26

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais

27

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais

28

Biblioteca

Consulta de
Revistas e Jornais

SEXTA

1**Cinema**

Como você se atreve a desejar algo tão terrível

Teatro

Festa das flores

8

Cinema

Eu não sou nada

15

Cinema

Samsara - a jornada da alma

22

Cinema

A Febre

29

Música

The Beatles One

Cinema

Milagre na cela 7

SÁBADO

2**Alimentação**

Horta de varanda

Crianças

Quase de verdade

9

Teatro

Noite de crinquedo: No terreiro de Yayá

Tecnologias e Artes

AteliETA

16

Música

Duo Badulaque

Esporte e Atividade Física

Alongamento

23

Circo

Borocoshow

Tecnologias e Artes

AteliETA

30

Biblioteca

Consulta de Revistas e Jornais

DOMINGO

3**Música**

Gabi Milino

Esporte e Atividade Física

Final da Copa Sesc de Futsal

10

Música

Trio Mana Flor

Esporte e Atividade Física

Final da Copa Sesc de Vôlei

17

Música

Chic Hernandez

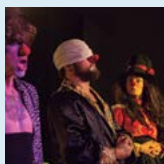
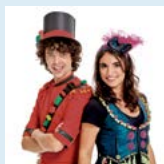
Crianças

Se Joga!

24

Unidade fechada

31

Unidade fechada

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

Informe-se sobre dias e horários em sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos

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).

Comedoria / 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





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos