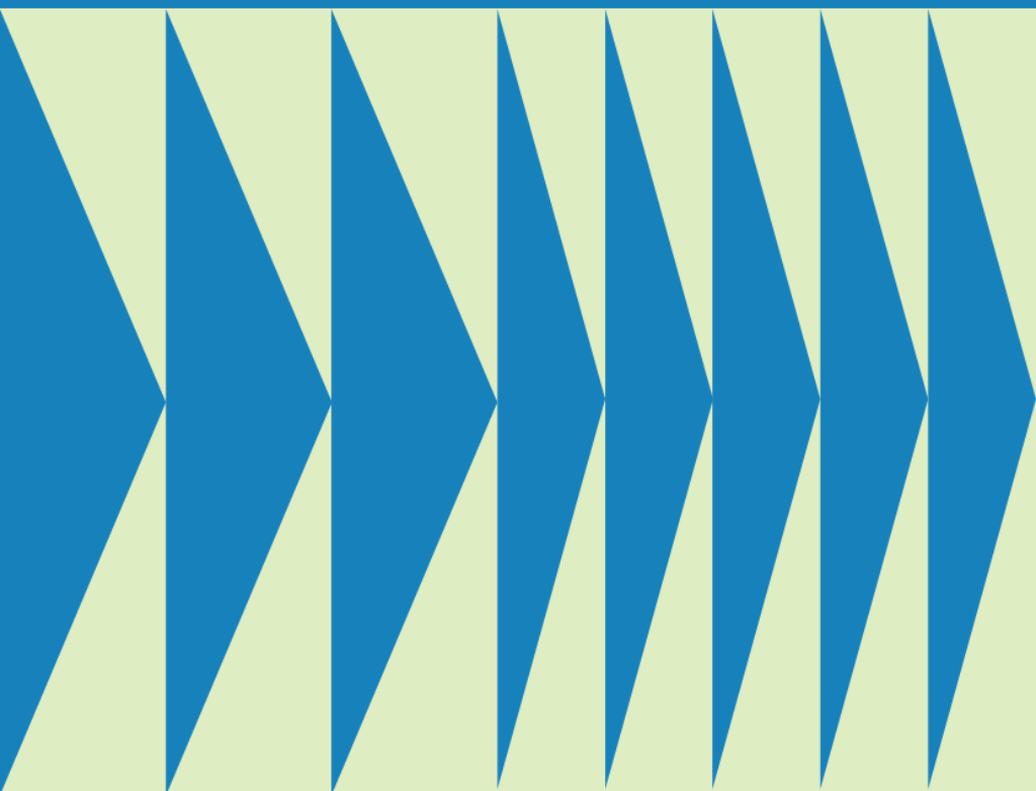


# Dezembro 2023

**Sesc São Carlos**

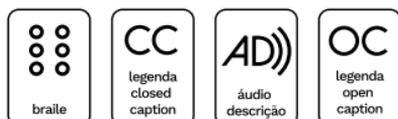
**Guia de Programação**





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

<b>L</b>	<b>A1</b>	Livre	<b>14</b>	<b>A14</b>	14 anos
<b>10</b>	<b>A10</b>	10 anos	<b>16</b>	<b>A16</b>	16 anos
<b>12</b>	<b>A12</b>	12 anos	<b>18</b>	<b>A18</b>	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](http://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](http://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](http://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

Espetáculo

### **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, Jundiá, 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

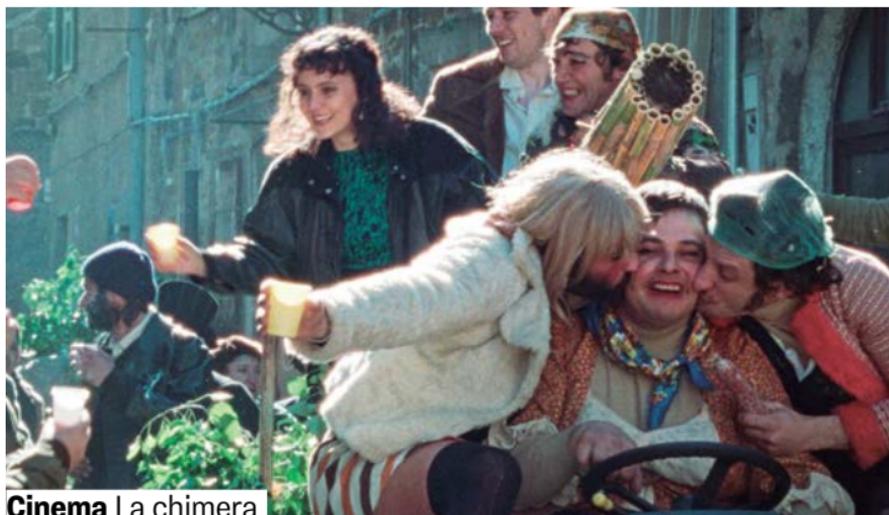
**Cinema** La chimera

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.

AT

### **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<sup>as</sup> e 3<sup>as</sup> 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.



Foto: Divulgação

**Esporte e Atividade Física** Esporte adulto**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](http://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](http://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](http://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 mala 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**

---



## 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](http://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](http://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](http://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](http://sescsp.org.br/saocarlos)