Abril 2024

Sesc Thermas de Presidente Prudente

Guia de Programação

Sesc

Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

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

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.

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

Legendas de Acessibilidade

braile
legenda closed caption
áudio descrição
legenda open caption
legendas
formato alternativo
recursos táteis
libras
cão-guia
acessível

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

Este guia traz os destaques da programação da unidade de Santos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br.
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.**

6 Florestar: Áreas Verdes Educadoras
10 Inspira - Ações para uma Vida Saudável
13 Shows e Espetáculos
16 Cinema
17 Cursos, Oficinas e Encontros
20 Esporte e Atividade Física
25 Crianças
29 Pessoas Idosas
31 Saúde
32 Agenda de Destaques

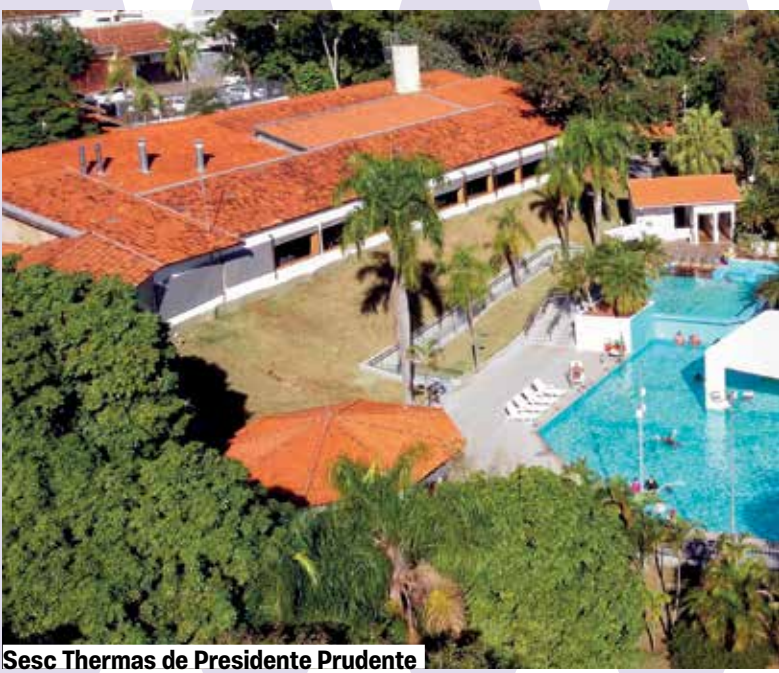
Editorial

Abril chegou e com ele o outono se impõe. Este é um período que nos ensina a desacelerar e a lembrar que a vida é feita de mudanças e recomeços. Neste mês, o Sesc convida a inspirar, não apenas o ar que nos mantém, mas também novas ideias e objetivos.

O projeto 'Inspira – Ações para uma Vida Saudável' chama para reflexões e ações práticas voltadas para a educação em saúde através de vivências de danças circulares, yoga, meditação ao som de tambores e um bate-papo que busca discutir as relações cada vez mais complexas entre a sociedade e tecnologia.

A programação do 'Florestar: Áreas Verdes Educadoras' resgata a ancestralidade e as simbologias de matriz africana, que ganham cores em nossa horta com as "Folhas de Ossayn", obra do artista plástico Melmann Gonçalves.

O destaque da área musical fica por conta da voz potente de Marina Íris, intérprete do samba-enredo que consagrou a Mangueira como escola campeã do carnaval do Rio de Janeiro em 2019. Os shows aos sábados ainda têm o forró de Alisson



Sesc Thermas de Presidente Prudente

Thales, o jazz e blues de New Jazzy e a mistura de percussões de maracatu a beats eletrônicos de Keops e Raony.

Já os amantes da sétima arte podem acompanhar um filme com uma trilha sonora executada ao vivo. É isso que propõe o Cine Piano, com Tony Berchmans, compositor, pianista, produtor musical e professor especialista em música de cinema.

O Espaço de Tecnologias e Artes é um ponto de encontro para o letramento digital e cursos de Introdução à Cenografia e Técnicas de Serigrafia, além de oficinas que unem ciência e diversão para todas as idades.

Para os pequenos, os espetáculos infantis contemplam o circo, teatro, música e literatura, sempre aos domingos à tarde.

As atividades esportivas seguem com sua pluralidade de práticas livres e orientadas, como o basquete, futsal, tênis de mesa, parede de escalada, pista de caminhada e vôlei de praia.

Então, respira fundo e vem com a gente para um lindo mês de abril.

Foto: Divulgação

Florestar: Áreas Verdes Educadoras

O projeto tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

Visita Mediada ao Bosque

Foto: Maila Alves

VISITA MEDIADA AO BOSQUE

Com agente de educação ambiental do Sesc

O Sesc Thermas promove visitas mediadas nas quais os participantes são convidados a uma experiência de reconexão com a natureza. Por meio de atividades contemplativas, educativas e lúdicas, poderão conhecer mais sobre o caminho das águas, hortas, agrofloresta, meliponário, principais espécies da flora e da fauna que habitam nosso Bosque, assim como o contexto socioambiental no qual estamos inseridos.
Os roteiros das visitas são estruturados de acordo com o perfil de cada grupo atendido.
Agendamento de visitas pelo e-mail: agendamentos.prudente@sescsp.org.br

Terça a domingo.
Bosque.
Grátis. AL

Curso Destilação de Plantas Aromáticas Medicinais

Foto: Ana Ferreira

Curso

DESTILAÇÃO DE PLANTAS AROMÁTICAS MEDICINAIS

Com Uirá Mirim - Arte e Natureza

Destacando a importância do reino vegetal para a manutenção da vida no planeta e autonomia na saúde, o curso propõe o envolvimento com as plantas medicinais aromáticas a partir do processo de destilação por arraste a vapor, extraindo óleos essenciais e hidrolatos. Os participantes acompanham o beneficiamento das plantas, a montagem do destilador e todo o processo até a extração da essência aromática do ser vegetal.

Dia 7.
Domingo,
10h às 13h.
Bosque.
Grátis. A12
Inscrições no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Intervenção

ARTE NA HORTA: AS FOLHAS DE OSSAYN

Com o artista plástico Melmann Gonçalves

O artista desenvolve seu trabalho com foco na ancestralidade e simbologias de matriz africana. Nessa obra, pintará a estrutura da horta elevada do Sesc Thermas, dedicando-a ao orixá Ossayn, grande representante da sabedoria sobre as folhas, seus mistérios e usos medicinais.

De 16 a 20.
Terça a sábado,
9h30 às 17h.
Horta.
Grátis. AL

Feira de Pequenos Produtores

Foto: Maila Alves

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES
Com agricultoras(es) e produtoras(es) de Presidente Prudente e região
Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, fortalecendo a agricultura familiar e os artesãos e artesãs locais.

Dia 20.
Sábado,
9h30 às 13h.
Quintal.
Grátis. AL

Oficina
MARCADORES DE PÁGINAS COM FLORES E FOLHAS
Com agente de educação ambiental do Sesc Thermas
Aprender com a natureza, suas formas, cores e texturas, elaborando marcadores de páginas com folhas e flores secas do bosque do Sesc Thermas, unindo plantas e livros.

Dia 21.
Domingo,
11h às 12h30.
Quiosque.
Grátis. AL
Entrega de senhas no local a partir das 9h45.

Vivência
MÃOS À HORTA
Com agente de educação ambiental do Sesc
Encontro mensal para cuidar das hortas do Sesc Thermas. Realizaremos manejos, colheitas, adubações, cobertura de solo e novos plantios. Trocaremos experiências, mudas e sementes, fomentando iniciativas de agricultura urbana da região.

Dia 26.
Sexta,
10h às 12h.
Horta.
Grátis. AL

Inspira - Ações para uma Vida Saudável

Ações para uma vida saudável
A cultura de saúde refere-se ao conjunto de crenças, atitudes, comportamentos e práticas relacionadas à saúde que são valorizadas e adotadas por uma determinada comunidade ou sociedade. Envolve a forma como as pessoas percebem, compreendem e abordam a saúde e o bem-estar em suas vidas diárias.
A programação conta com oficinas, palestras, vivências, intervenções artísticas e cursos, reforçando o olhar para a saúde como fator de influência e harmonia nas relações interpessoais e principalmente na busca para a melhora da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo.

Aula aberta Meditação ao Som de Tambores

Foto: Estevão Salomão

Aula aberta
MEDITAÇÃO AO SOM DE TAMBORES
Com a instrutora Arlete Domênico e participação de Eduarda Medina e Elói Histaleck
O bosque do Sesc Thermas é um lugar que favorece o relaxamento, o contato com a natureza e o convívio. Convidamos o público a participar de uma aula de meditação com a utilização de instrumentos musicais, como tambor, djembe e maraca.

Dia 6.
Sábado, 10h.
Bosque.
Grátis. A12

Aula aberta
YOGA COM FOCO EM MEDITAÇÃO
Com a instrutora Arlete Domênico e participação de Eduarda Medina e Elói Histaleck
Assim como na aula de meditação, faremos uma aula aberta de yoga com foco na meditação e utilizando os mesmos instrumentos musicais (tambor, djembe e maracá).

Dia 7.
Domingo, 10h.
Quintal.
Grátis. A12

Aula aberta
DANÇAS CIRCULARES
Com a focalizadora Fáctima El Samra
As danças circulares oportunizam o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons, sendo uma prática acessível que promove a integração e a saúde física e mental.

Dias 9 e 11.
Terça e quinta, 10h.
Dia 13.
Sábado, 10h.
Bosque.
Grátis. A12

Aula aberta

DANÇAS ÁRABES

Com a focalizadora Factima El Samra

Conhecida também como dança do ventre nos países ocidentais ou, no original, como Raks El Sharq (Dança do Leste), esta prática traz o convite para vivenciarmos no corpo sutilezas do ritmo, da melodia e da harmonia resultantes de movimentos sinuosos, ondulatórios, tremidos e deslocamentos.

Dias 9 e 10.
Terça e quarta, 19h.
Quintal.
Grátis. A12

Intervenção

DANÇA NO PARQUE AQUÁTICO

Com a focalizadora Factima El Samra e o professor Marcos Timóteo

Um encontro por meio do canto, do tambor e das melodias orientais que convida a uma viagem por meio de sonoridades pouco conhecidas, levando a outras paisagens sonoras nas piscinas do Sesc Thermas.
Para acessar o Parque Aquático é necessário possuir credencial e exame dermatológico válidos.

Dia 14.
Domingo, 11h.
Parque Aquático.
Grátis. AL

Bate-papo

POSTURA E TECNOLOGIA

Com equipe de fisioterapeutas do Sesc

Aborda os cuidados posturais durante a utilização de equipamentos eletrônicos, como celulares, tablets e notebooks, com dicas de exercícios que podem minimizar os desconfortos e evitar problemas ortopédicos mais sérios.

Dia 20.
Sábado, 10h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Bate-papo Postura e Tecnologia

Foto: Freepik

Jazz New Jazzy

Foto: Divulgação

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Forró
ALISSON THALES
Show "Forró Xote Baião"
Uma tarde para dançar ao som de clássicos de Luiz Gonzaga, Alceu Valença, Flávio José, Dominguinhos, Fagner, entre outros mestres nordestinos que compõem o panteão do cancioneiro popular brasileiro.

Dia 6.
Sábado, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Jazz
NEW JAZZY
Show "Chega mais"
Adriana Gennari, cantora e produtora carioca radicada em Araraquara, e o guitarrista Fabiano Marchesini formam o duo que transita por vários ritmos, do jazz ao blues, da MPB ao pop, prezando pela qualidade musical dos arranjos e canções. Neste show, presta tributo à cantora, escritora, atriz e ativista brasileira Rita Lee (1947-2023).

Dia 13.
Sábado, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Música regional

GEAN PANKARARU

Neste show na Feira de Pequenos Produtores do Sesc Thermas, Gean Ramos canta e conta a mesorregião do São Francisco, a região nordeste e o Brasil todo, configurando-se e afirmando-se como um músico indígena contemporâneo, mediante uma obra cosmopolita, viva e atemporal.

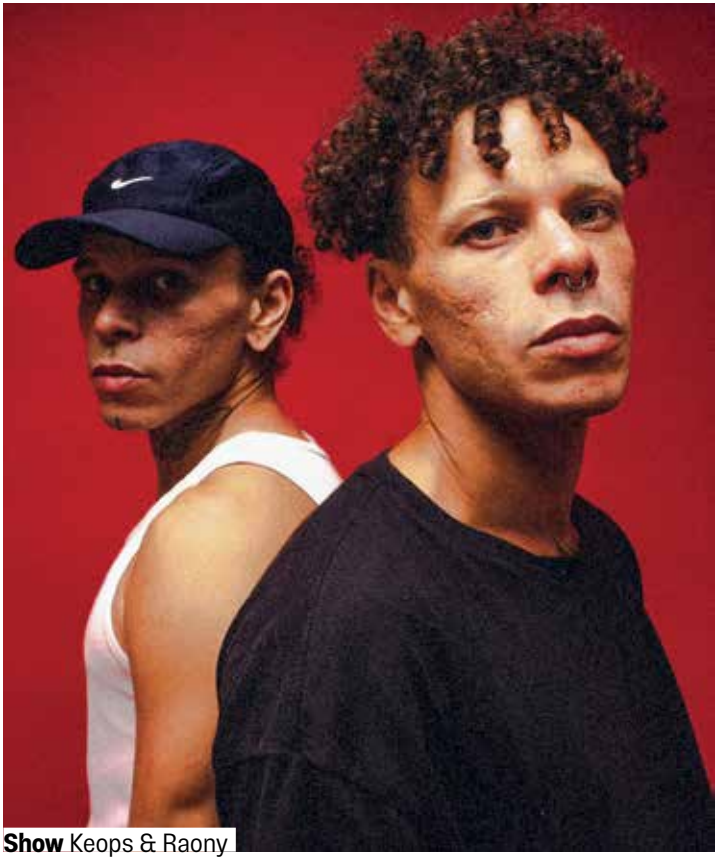
Dia 20. Sábado, 10h30. Quintal. Grátis. AL

MPB

KEOPS & RAONY

Gêmeos que nasceram em Pernambuco e cresceram entre Rio e São Paulo, percursos que contam sobre suas identidades retirantes e se evidenciam em criações com recortes de brasilidade e diversidade. Após 14 anos à frente da banda Medulla, os irmãos agora revisitam suas origens e desbravam novas sonoridades.

Dia 20. Sábado, 16h. Área de Convivência. Grátis. AL



Show Keops & Raony

Foto: Dantaz

Samba Marina Íris

Foto: Divulgação

Samba
MARINA ÍRIS
Show "Virada"
Conhecida pela interpretação do enredo da escola de samba da Mangueira, em homenagem a Marielle Franco, a cantora de obra militante apresenta no novo álbum um repertório com inéditas composições autorais entre sambas de Arlindo Cruz, Jorge Aragão e Sombra.

Dia 27.
Sábado, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Samba
JUNIOR BARROS E ELOI BRITO CONVIDAM JOÃO VITOR BARROS E RICKINHO FIDELIS
Os araraquarenses Junior Barros, cantor e intérprete de samba e Eloi Brito, bandolinista, convidam os percussionistas João Vitor Barros e Rickinho Fidelis para uma celebração do samba. No repertório, canções de Almir Guineto, Martinho da Vila, Zeca Pagodinho, entre outros gigantes do mais brasileiro dos ritmos.

Dia 1/5 (feriado).
Quarta, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Cine Piano

Foto: Alexia Santi

Cinema

Exibição
CINEPIANO
Com Tony Berchmans, compositor, pianista, produtor musical, professor especialista em música de cinema. Espetáculo de trilha sonora ao vivo, em que Tony Berchmans acompanha um clássico do cinema com improvisações em sincronismo com o filme. Criado em 2011, o Cinepiano já foi apresentado mais de 150 vezes no Brasil e em vários países da Europa.

Dia 24.
Quarta, 20h30.
Área de Convivência.
Grátis. A12
Retirada de ingressos a partir das 12h do dia da sessão, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento.

SANGUE MINEIRO
Dir.: Humberto Mauro
Brasil | 1929 | 90 min.
Carmen vive sob a proteção de seu tutor, cuja filha, Neuza, estuda na capital. Apaixonada por Roberto, amigo da família, Carmem o vê com Neuza - que está de volta à casa paterna - e atenta contra a própria vida. Carmem é salva por dois primos, mas logo novos conflitos amorosos ameaçam sua paz.

Cursos, Oficinas e Encontros

LITERATURA

Curso
O LIVRO PARA AS INFÂNCIAS
Com Histórias da Nana
Estruturado a partir de encontros teóricos e práticos, o curso tem o objetivo de contribuir com a formação de mediadores de leitura e contadores de histórias, expandindo as possibilidades de pensar o livro para a infância, com base nas diretrizes contemporâneas para a formação de leitores e as políticas públicas de acesso à literatura.

De 2 a 5.
Terça a sexta,
18h30 às 21h30.
Dia 6.
Sábado,
10h às 13h.
Quiosque.
Grátis. A16
Inscrições no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento)

Curso O Livro para as Infâncias

Foto: Maila Alves

Ateliê Laboratório de Costura

Foto: Maila Alves

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê
LABORATÓRIO DE COSTURA
Mediado por Cida Santos, costureira e artesã
Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações.
O espaço sempre terá mediação de um costureiro ou costureira experiente.

Até 24.
Quartas,
14h30 às 17h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis. A16
Entrega de senhas no local. Limitado à capacidade do espaço.

Curso
TÉCNICAS DE SERIGRAFIA
Com o serigrafista Alexandre de Paula
Os participantes aprenderão na prática o passo a passo da arte Silk Screen, dando início na preparação da matriz até a estampa no tecido. Conhecimentos básicos e técnicas dessa arte serão abordadas para que possam expressar livremente sua capacidade criativa em suas obras.

De 11, 18 e 25.
Quintas,
14h30 às 16h30.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis. A16
Inscrições a partir das 14h do dia 2/4 no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Vivência Observação Astronômica

Foto: Estevão Salomão

Vivência
OBSERVAÇÃO ASTRONÔMICA
Com Gabriel Dias, doutor em Física e João Pimenta, mestre em Geografia
Nesta noite de observação dos astros no bosque do Sesc Thermas, teremos profissionais e equipamentos adequados para auxiliá-los na visualização, identificação e compreensão das estrelas, constelações e da Lua.

Dia 17.
Quarta,
19h às 21h30.
Bosque.
Grátis. AL

ARTES VISUAIS

Curso
INTRODUÇÃO À CENOGRAFIA
Com a arquiteta e professora Jacqueline Sana
O curso propõe que os participantes projetem um cenário para um espetáculo, passando pelos materiais e técnicas, concepção de estruturas modulares e um exercício de desenvolvimento do projeto em maquetes de papel.

Dias 11, 18 e 25.
Quintas,
19h às 21h30.
Espaço de Tecnologias e Artes
Grátis. A14
Inscrições a partir das 14h do dia 2/4 no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Esporte e Atividade Física

Aula aberta
MOVIMENTO CONSCIENTE
As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando assim uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. Durante as aulas, serão trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, exercícios posturais, exercícios ritmados e também de relaxamento

Terças e quintas, 10h às 11h.
Bosque.
Grátis. A12

Aula aberta
ESPORTES COM RAQUETE
Com o professor Carlos Alberto Campos
Venha vivenciar e praticar esportes de raquete com um professor especializado! Nesta atividade, você terá a oportunidade de conhecer os fundamentos dos jogos e praticá-los.

De 6/4 a 26/5. Sábados e domingos, 15h às 17h30.
Bosque.
Grátis. AL

Aula Aberta Esportes com Raquete

Foto: Marco Rotta

Aula Aberta Futsal

Foto: Maila Alves

Aula aberta
VÔLEI DE PRAIA
Com a professora Márcia Felix
Venha conhecer e praticar o vôlei de praia na quadra de areia do Sesc Thermas!

Até dia 28.
Sábados e domingos,
15h às 17h30.
Quadra de Areia.
Grátis. A12

Aula aberta
BASQUETE
Com o Instituto Edespp
Nas manhãs de domingo, que tal praticar basquete com professores especializados na modalidade? Traga sua equipe ou monte um time na hora para jogar!

De 7/4 a 26/5.
Domingos,
9h às 12h.
Quadra
Grátis. AL

Aula aberta
FUTSAL
Com a professora Francione
Venha com seu time ou forme uma equipe na hora para jogar futsal no Sesc!

De 13 a 28/4.
Sábados e domingos,
15h às 17h30.
Quadra
Grátis. AL

Aula aberta
YOGA
Com a professora Edna Branco
Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga em nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

De 14 a 28/4.
Domingos, 10h .
Quintal.
Grátis. A12

Encontro Lançamento do Dia do Desafio

Foto: Estevão Salomão

DIA DO DESAFIO
SE JOGA NESSE DESAFIO!

O Sesc São Paulo coordena no Continente Americano o Dia do Desafio, uma iniciativa global da TAFISA (The Association For International Sport for All) que conta com apoio institucional da ISCA (International Sport and Culture Association) e da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura). Neste ano, a campanha chega à sua 30ª edição no dia 29 de maio e conta com a participação de mais de 3.500 organizações públicas e privadas, espalhadas por 14 países, fundamentais para a promoção de ações de incentivo à prática de esportes regularmente.

Encontro

LANÇAMENTO DO DIA DO DESAFIO

Encontro com gestores municipais da área esportiva que marca o lançamento do Dia do Desafio, campanha que visa estimular a prática regular de atividades físicas.

Dia 23.
Terça,
11h às 18h.
Sesc Rio Preto.
Para gestores dos municípios que participam do Dia do Desafio.

Esporte Jovem Basquete Feminino

Foto: Maila Alves

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terças e quintas	Quartas e sextas	Quintas e domingos
ESPORTE CRIANÇA 6 a 10 anos	14h às 17h		
ESPORTE JOVEM 13 a 16 anos **Basquete Feminino**		16h às 17h30	
ESPORTE ADULTO A partir de 16 anos			
Clube do Futsal		19h às 20h	
Clube do Tênis de Mesa		10h30 às 11h30	
Clube da Corrida			9 às 10h

Grátis. Inscrições na Central de Relacionamento* medidante disponibilidade de vagas.

** O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br*

Ginástica Multifuncional

Foto: Estevão Salomão

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

Terças a sextas	Sábados	Domingos e feriados
8h às 13h e 15h às 20h	9h às 15h	9h às 13h

● R$ 48 ▲R$ 105 Desconto de 50% para maiores de 60 anos, em horários limitados. 12 anos. Inscrições na Central de Relacionamento* medidante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

Condicionamento Físico Aquático (CFA)

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terças e quintas	Quartas e sextas
8h10 e 18h40	8h10, 9h10 e 18h

● R$ 17 ▲R$ 38 Grátis para jovens de 12 a 16 anos e pessoas acima de 60 anos. 12 anos. Inscrições na Central de Relacionamento* medidante disponibilidade de vagas.

** O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br*

Contação de história A Árvore Generosa

Foto: Adriana Scanavez

Crianças

Contação de história
A ÁRVORE GENEROSA
Com Uirá Mirim - Arte e Natureza
História que versa sobre os ciclos da vida e as possibilidades de relações entre os seres humanos e a natureza. Permeada de sensíveis canções, a história conduz a uma viagem sobre os ciclos da vida, da semente que germina ao broto que brinca, do enraizamento da família ao fruto que contém outra semente que repousará na mãe Terra.

Dia 6.
Sábado, 15h.
Quintal.
Grátis. AL

Espetáculo
THE RATOS (OU O CAMARIM DA FADA ENCARDIDA)
Com Cia. Variante
Bruck e Burguer são dois ratos que vivem no esgoto e, cansados de serem recebidos com vassouradas, venenos e armadilhas, elaboram o plano: tornarem-se "ratos da páscoa" para, quem sabe assim, passem a ser bem recebidos pela sociedade.

Dia 7.
Domingo, 15h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Contação de história A História Aberta

Foto: Saulo Savala

Oficina
CORRIDA DOS RATOS
Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc
Que tal aprender sobre a cinética do movimento de uma forma divertida? Esta oficina convida crianças e seus familiares a a construírem seu "rato de corrida" utilizando bolinha de gude e tecido.

Dia 13. Sábado, 14h30 (turma 1) e 16h30 (turma 2).
Quiosque.
Grátis. AL
Menores de 10 anos devem estar acompanhados dos responsáveis.

Contação de história
A HISTÓRIA ABERTA
Com Kiara Terra, atriz, escritora e doutoranda em Sociologia da Infância
Neste espetáculo, a palhaçaria é inspiração. A partir de técnicas de improvisação e escuta apurada, a artista convida o público para coautoria do espetáculo e, juntos, percorrem uma narrativa com ritmo, vigor cênico e muito humor!

Dia 14. Domingo, 15h.
Quintal
Grátis. AL

Show
O PAPA-CAPIM: UM CANTO PELA LIBERDADE COM O PRÍNCIPE DU'AZUL
Com a sonoridade presente nas raízes musicais brasileiras expressas nas composições do cantor baiano Pedro Ivo, o sexteto convida o público para brincar, dançar e sonhar, em um show recheado de poemas e cores, no qual a música e o teatro se encontram.

Dia 21. Domingo, 15h.
Quintal
Grátis. AL

Oficina
GIRA PIÃO
Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc
Você sabia que o pião é uma das brincadeiras infantis mais antigas da humanidade? E que seu giro duradouro possui diversas explicações dadas pela Física? Nesta oficina, confeccionaremos um pião ecológico feito com caixa de leite e tecido, além de discutirmos sobre seu movimento e origem.

Dia 27. Sábado, 14h30 (turma 1) e 16h30 (turma 2). Quiosque. Grátis. AL Menores de 10 anos devem estar acompanhados dos responsáveis.

CLUBE DE LEITURA PARA AS INFÂNCIAS
Com Histórias da Nana
Espaço de incentivo e promoção à leitura que, por meio da seleção de livros que celebram a diversidade, propõe conectar mensalmente pesquisadores, contadores de histórias, escritores e ilustradores aos pequenos leitores e suas famílias. Neste encontro, a escritora Juliana Costa apresenta seu primeiro livro infantil "No seu Tempo".

Dia 27. Sábado, 15h. Quintal Grátis. AL

Circo
MELHOR DE DOIS
Com Trupe Irmãos Atada
Respeitável público, prepare-se para dar muitas gargalhadas! Com magia, equilíbrio, malabares e música, os palhaços De Derson e Jacinto levam o público para o circo tradicional e encantam a todos com suas habilidades e sincronia.

Dia 28. Domingo, 15h. Área de Convivência. Grátis. AL

Espetáculo Melhor de Dois

Foto: Felipe Junqueira

Curumim

Foto: Estevão Salomão

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**

Terças e quintas	Quartas e sextas
8h às 12h	8h às 12h

Grátis.
Pré-inscrição na Central de Relacionamento.

Oficina Plantão de Dúvidas sobre Celulares

Foto: Freepik

Pessoas Idosas

Curso
BEABÁ DO CELULAR
Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc
Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos. O curso conta com três módulos sequenciais.

Até 25/6.
Terças, 14h30 às 16h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.
60 anos.
Inscrições na Central de Relacionamento.

Oficina
PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE CELULARES
Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc
Dificuldades com o celular? Nestes encontros, você pode sanar suas dúvidas a respeito do uso de seu aparelho, seja em relação aos aplicativos ou configurações, internet e outros.

Até 25/6.
Terças, 16h às 17h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.
60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em **sescsp.org.br/tsi**

Reunião

PONTO DE ENCONTRO

Com o técnico responsável pelo programa TSPI

Momento de encontro com as pessoas participantes do programa TSI para trocas de ideias e experiências, além da apresentação dos destaques da programação do Sesc.

Dia 10.
Quarta, 10h30.
Quintal
Grátis.
60 anos

Curso

DANÇA

Com o professor de dança William Ferraz

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Neste curso, os participantes aprendem coreografias de ritmos para se dançar, junto, "solto" ou sem a necessidade de um par, como samba de gafieira, forró, bolero, valsa, xote e sertanejo. *Para pessoas acima de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.*

Até 28/6.
Quartas e sextas, 14h30 às 16h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 55 anos.
Inscrições na Central de Relacionamento.

Curso Dança

Foto: Maila Alves

Fisioterapia Cinesioterapia

Foto: Maila Alves

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo).

Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portanto o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Os pacientes serão chamados conforme disponibilidade de vagas e avaliação prévia pelos fisioterapeutas.

Vagas limitadas.
Grátis. 18

TERÇA	QUARTA	QUINTA
2	**3**	**4**
Literatura 18h30 - Curso - O Livro para as Infâncias	**Literatura** 18h30 - Curso - O Livro para as Infâncias	**Literatura** 18h30 - Curso - O Livro para as Infâncias
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Beabá do Celular	**Pessoas Idosas** 14h30 - Curso - Dança	
9	**10**	**11**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Beabá do Celular	**Pessoas Idosas** 10h30 - Reunião - Ponto de Encontro	**Tecnologias e Artes** 19h - Curso - Introdução à Cenografia
Pessoas Idosas 16h - Oficina - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares	**Pessoas Idosas** 14h30 - Curso - Dança	
16	**17**	**18**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Beabá do Celular	**Tecnologias e Artes** 19h - Vivência - Observação Astronômica	**Tecnologias e Artes** 19h - Curso - Introdução à Cenografia
Pessoas Idosas 16h - Oficina - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares		
23	**24**	**25**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Beabá do Celular	**Cinema** 20h30 - Cinepiano Filme: Sangue Mineiro	**Tecnologias e Artes** 19h - Curso - Introdução à Cenografia
Pessoas Idosas 16h - Oficina - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares		
30		
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Beabá do Celular		

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
5	**6**	**7**
Literatura 18h30 - Curso - O Livro para as Infâncias	**Literatura** 10h - Curso - O Livro para as Infâncias	**Crianças** 15h - Espetáculo - The Ratos (ou o Camarim da Fada Encardida)
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Dança	**Show** 16h - Forró - Alisson Thales	
12	**13**	**14**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Dança	**Show** 16h - Jazz - New Jazzy	**Crianças** 15h - Contação de Histórias - A História Aberta
19	**20**	**21**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Dança	**Show** 10h30 - Música Regional - Gean Pankararu	**Crianças** 15h - Show - O Papa-Capim: Um Canto pela Liberdade Com O Príncipe du"Azul
	Show 16h - MPB - Keops & Raony	
26	**27**	**28**
Pessoas Idosas 14h30 - Curso - Dança	**Show** 16h - Samba - Marina Íris	**Crianças** 15h - Circo - Melhor de Dois

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sesctv.org.br/agoranatv

Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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

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 mais 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.

Informações e horários

Central de relacionamento
Tel.: 18 3226-0400
Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
Emissão e renovação de credenciais, inscrições em atividades, Turismo Social, bilheteria e informações.
O atendimento presencial ocorre mediante agendamento prévio, que pode ser realizado no site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou no aplicativo Credencial Sesc SP (disponível nas lojas Google Play e App Store).

Loja Sesc
Terça a sexta, 8h15 às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.
Venda de CD's, DVD's, livros, camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes
Destinado à realização de atividades como oficinas e cursos ligados à prática artística ou à vivência tecnológica, desenvolvendo diferentes linguagens e estimulando a prática do criar.

Quadras
Terça a sexta, 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.
Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.
O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada
Com mais de 30 mil m², o Bosque do Sesc Thermas possui uma área amplamente arborizada com uma pista de aproximadamente 1 km que convida o público a praticar diferentes atividades físicas como caminhada, corrida, skate, patins.

Bicicletário
Terça a sexta, 8h às 19h45.
Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h45. Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Parque aquático
Terça a sexta das 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30.
Composto por três piscinas de águas quentes naturais, o Parque Aquático do Sesc Thermas é abastecido por um poço de águas termais naturais.
Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini ou sunga, não transparentes).

Exame dermatológico
Até 2/4
Terça, 8h15 às 11h30h e 15h15 às 18h30.

A partir de 3/4
Terça a quinta, 15h15 às 18h30.
Sexta: não há exame.
Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 12h30.
Valores:
R$ 11 (Credencial Plena)
R$ 22 (Credencial Atividade)
Menores de 16 anos e acima de 60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria
Terça a sexta, 9h às 19h.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h40.
Nossa cafeteria oferece opções de salgados, doces, frutas, bolos e bebidas quentes e frias.

Odontologia
Tel.: 18 3226-0413
Terça a sexta, 11h às 19h30.
Sábados, 9h às 17h30.
Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio
Para sua segurança o Sesc Thermas 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 THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111
Tel.: 18 3226-0400
/sescthermas
/sescthermasprudente

sescsp.org.br/prudente