



Abril 2024

Sesc Bertioga

Guia de Programação





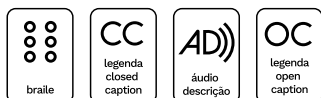
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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

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.

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.

Orientações para inscrições das atividades

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.



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

6	O Mar em Nós
13	Reserva Natural Sesc Bertioga
19	Shows e Espetáculos
20	Cinema
21	Cursos, Oficinas e Encontros
24	Esporte e Atividade Física
30	Crianças
32	Pessoas Idosas
35	Turismo Social
36	Agenda de Destaques

Editorial

O Sesc Bertioga tem como identidade a realidade litorânea e atua a partir do recorte temático "entre a serra e o mar", desenvolvendo ações educativas para visibilidade e valorização dos povos do litoral e para a promoção da cultura oceânica. Pela Política Nacional de Desenvolvimento Sustentável, os povos e comunidades tradicionais, conhecidos como "povos do mar" são grupos que possuem uma conexão com o mar, a partir da ocupação dos territórios costeiros, representando de forma cultural, social, religiosa e econômica essa conexão e ancestralidade com o oceano.

O litoral de São Paulo conta com 880km de linha de costa e 16 municípios com belas paisagens e opções de lazer e turismo. De Cananeia a Ubatuba, pessoas habitam seus territórios de origem - entre a serra e o mar preservando de geração em geração, seus saberes, danças, costumes ancestrais, cultivos e modos de vida em total harmonia com a natureza: "caiçaras".



O Mar em Nós

Este ano, o Sesc Bertioga promove um grande encontro que reúne comunidades caiçaras do litoral paulista com o objetivo de compartilhar vivências e, principalmente, promover a troca de experiências, desafios e oportunidades da luta e resistência pela preservação da cultura e da permanência dos caiçaras em seus territórios de origem. Conta ainda com uma programação temática nas diversas linguagens já oferecidas pela instituição: palestra, rodas de conversa, literatura, música, teatro, oficinas, vivências, entre tantas outras. Abordaremos temas como Cultura Oceânica e como o oceano impacta nossas vidas assim como nossas ações impactam o oceano.



O Mar em Nós

O Festival “O Mar em Nós” tem como objetivo fomentar uma rede de interação e construção social, promover a visibilidade e a valorização das comunidades litorâneas, fortalecer a identidade e preservar memórias de povos que têm um forte vínculo com o mar – indígenas, quilombolas e caiçaras; além de trazer a importância que esses povos têm em relação à riqueza de saberes sobre o oceano e o papel das comunidades na sua conservação.

Para participar basta realizar sua inscrição online (centralrelacionamento.sescsp.org.br) de 26/3 a 9/4 ou até o término das vagas. Consulte a programação completa em: www.sescsp.org.br/omaremnos





Oficina Quebradinhos de Bertiooga

Divulgação

ARTES VISUAIS

Oficina

QUEBRADINHOS DE BERTIOGA

Com Marcelino Melo

Quebradinho é o nome do trabalho com miniaturas feito por Marcelino Melo, que conta as histórias de sua comunidade por meio da arte. Será possível construir esculturas de pequenas casas com materiais recicláveis, como papelão, garrafas PET, tampinhas e MDF, ilustrando a vida e as formas de habitar em Bertiooga.

Dias 7, 14 e 21.

Domingos, 15h.

Sesc Bertiooga,
Espaço de
Tecnologia e Artes.

Dia 13.

Sábado, 14h.

Viveiro de Plantas
do Seo Leo
Rua Manoel
Gajo, 1080.

Grátis.

L

LITERATURA

Contação de história

CAIÇARÍSSIMO: CAUSOS, POEMAS E CANÇÕES

Com Neide Palumbo, Iara Moraes

e Luiz Fernando Selegnin

Caiçaríssimo é um espetáculo com canções, poemas e causos que falam da vida do caiçara como um povo de cultura e costumes simples e alegres. Onde a pescaria, a roça e as festas tradicionais permeiam a narrativa da apresentação, relembrando festas, músicas e mostrando os bem-humorados causos caiçaras, que contam um pouco das mudanças da cultura desse povo, com o passar dos anos.

Dia 13.

Sábado, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

L

FIM DE TEMPESTADE



Oficina Mar em Aquarela

Savio Soares

MEIO AMBIENTE

Caminhada

**PROCURANDO OS SERES DA PRAIA
Com Agentes de Educação Ambiental**

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia, conversar sobre elas, criar olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas. Recomenda-se que o participante leve chapéu, protetor solar, água e repelente. Menores de idade devem estar acompanhados por um responsável.

Dias 3 e 10.
Quartas, 9h30
Dia 20.
Sábado, 9h.
Sesc Bertoga,
Portaria da Praia.
Grátis.

L

Oficina

**MAR EM AQUARELA
Com Savio Soares**

A oficina apresenta os princípios da pintura em aquarela através da experimentação e da discussão em torno de suas técnicas e aplicabilidades. Tem como base o mar e suas paisagens, dando vazão às experiências e vivências dos participantes em torno da vida costeira e das relações com o oceano.

Dias 6 e 20.
Sábados, 9h30.
Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.
Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

12

Bate-papo

ESTAÇÃO AMBIENTE MARINHO

Com Agentes de Educação Ambiental

Exposição de peças museológicas de diferentes animais marinhos (crânios, conchas, arcadas dentárias etc.), com um bate-papo sobre o ambiente em que vivem, suas características e peculiaridades.

Dias 7 e 21.

Domingos, 15h.

Sesc Bertiooga,
Área de
Convivência.
Grátis.

L

Curso

CONSERVAÇÃO DE ECOSISTEMAS COSTEIROS

Com Agentes de Educação Ambiental

Apresentar e debater os ecossistemas costeiros através de conexões entre ecologia, usos e impactos, com foco na relação da natureza com o ser humano em regiões litorâneas.

Inscrição online de 2/4 a 9/4

centralrelacionamento.sescsp.org.br

A inscrição refere-se às 7 aulas e à participação no evento "O Mar em Nós" nos dias 12, 13 e 14/4. A presença na primeira aula é a garantia de permanência no curso.

De 12/4 a 25/5.

Diversos horários,
consultar a
programação
no site.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

18



Curso Conservação de Ecossistemas Costeiros

Bate-papo

A PREVISÃO DO CLIMA POR UM MESTRE CAIÇARA

É possível prever o tempo olhando apenas para o céu? A professora Miriam Esposito, ao conviver com Seu Joaci, marinheiro de Paraty, percebeu que sim. O conhecimento do mestre caiçara inspirou a professora a criar um projeto juntamente com seus alunos. Nesse bate-papo, Miriam vai compartilhar sua experiência em transformar o barco em sala de aula.

Oficina

PONTOS E CANTOS - MELODIAS CAIÇARAS EM BORDADOS

Com Jaci Ateliê

Durante o encontro os participantes aprendem pontos de bordado enquanto ouvem canções de Fandango Caiçara tocados pelo músico da comunidade caiçara de Cananeia, Rodolfo Vidal. A arte educadora e antropóloga Bianca Lanu conduz o bordado e a narrativa resgatando a memória cultural do povo caiçara.

Visita mediada

PEQUENOS NOTÁVEIS - GRANDES HISTÓRIAS DE PEQUENOS SERES MARINHOS

Com Cientistas do Laboratório MeioMar do Instituto do Mar da Unifesp

Venha conhecer a inédita instalação "Pequenos Notáveis", que conta a incrível história de seres dos mares muito pequenos e super interessantes. O mini mundo dos oceanos inclui milhares de animais que estão além da sua imaginação e que são muito importantes para a vida no planeta.

Vivência

AUTO DE BARQUINHOS

Com Roquinho da Carretel Cultural

Um encontro entre adultos e crianças para investigar, se inteirar e transformar a Natureza em Barquinhos. Por meio de experiências e de reflexões, o encontro também busca trazer a infância que mora nos adultos, para brincar no presente.

Dia 13.

Sábado, 10h.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

16

Dia 13.

Sábado, 14h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

16

Dias 14 e 21.

Domingos, 14h30.

Sesc Bertioiga, Centro de Educação Ambiental. Grátis.

L

Dia 14.

Domingo, 14h30.

Sesc Bertioiga, Espaço Cênico. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

L



Vivência Auto de Barquinhos

Divulgação

Vivência

QUANDO A POESIA ENCONTRA O MAR - INSPIRAÇÕES POÉTICAS

Com André Gravatá e Serena Labate

É apresentado um punhado de histórias, alegrias, angústias, prosas e reflexões tanto das oficinas como das rodas de conversas. A captura poética do encontro de pessoas que possuem uma relação íntima com o mar pode ser apreciada pelo público durante essa intervenção artística e sensível tecida pela dupla de poetas

Dia 14.

Domingo, 15h30.

Sesc Bertiooga,
Lanchonte.

Grátis.

L

Sarau

O MAR EM VERSO E PROSA

Com Agentes de Educação Ambiental

O mar une continentes e nações, imensidão repleta de mistérios e cenário de grandes descobertas. Inspiração para artistas de todas as linguagens. Neste encontro os participantes são convidados a celebrar a grandeza do oceano e refletir sobre a influência dele em nossas vidas por meio da música e da poesia.

Dia 27.

Sábado, 16h.

Reserva Natural,
Arquibancada.

Grátis.

L

Caminhada

UM MERGULHO NA MATA ATLÂNTICA

Com Agentes de Educação Ambiental

É uma caminhada imersiva por uma floresta cuja identidade é definida por sua relação com o oceano Atlântico. Nessa atividade o participante tem a oportunidade de compreender sobre a relação deste bioma com o oceano, e a maneira como essa relação impacta nos ecossistemas, na fauna e na flora existentes neste habitat.

MÚSICA

Show

BENZIÊ

Benziê é a união sonora do casal Vic Conegero e Du Pessoa, que se conheceram no interior de SP, Sorocaba, mas que só em Bogotá (Colômbia), foram surpreendidos pela mesma paixão: a música. O duo transmite uma energia única e suas influências são as mais inusitadas, já que Du vem da escola do rock e hardcore dos anos 90 e Vic cresceu em meio ao samba e aos clássicos da MPB, resultando em música boa, simples e sincera, flutuando sempre entre a MPB, o reggae, surf music e o pop. Suas letras, clipes e músicas remetem sempre à boas viagens.

TEATRO

Espectáculo

O MENOR TEATRO DE ILHABELA

Com Cia. Óia O Tamanho de Mim

Neste teatro lambe-lambe serão apresentados dois espetáculos de curta duração com a temática que revela pequenos fragmentos do cotidiano da cultura caiçara, suas práticas e modos de sobrevivência em meio à natureza. As caixas cênicas são estruturadas na garupa de duas bicicletas, valorizando este que é um dos principais meios de transporte do morador do litoral brasileiro.

Dia 28.

Domingo, 9h30.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

I2

Dia 14.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Lancheonete.

Grátis.

L

Dia 14.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência.

Grátis.

L

Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras e a Trilha do Sentir, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável.



Reserva Natural Sesc Bertioga

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertioiga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertioiga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABECO com o apoio do Sesc Bertioiga.

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertioiga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 8 km.

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

Conheça a floresta nessa atividade mediada por agentes de educação ambiental. É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha! Pessoas com e sem deficiência, com carrinho de bebê ou mobilidade reduzida percorrem um deck de madeira entremeando as árvores, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

De 7 a 28.

Domingos, 9h30.

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba). Inscrições 1h antes. Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada. Grátis.

12

Dias 7 e 21.

Domingos, 15h.

Sesc Bertioiga, Marquise do Restaurante. Grátis.

L



Vivência Trilha do Guaratuba

Silvrio Dutra

Oficina

PINTANDO NATUREZA

Com Yara Amaral Gurgel

A natureza sempre foi musa inspiradora para artistas de todos os tempos. Uma noite estrelada, as ondas do mar, as nervuras de uma folha. Esse ciclo de oficinas que teve início em março, desenvolve a cada aula diferentes técnicas de pintura para a expressão artística, sempre propondo um olhar atento às paisagens e seres vivos da Reserva Natural Sesc Bertioiga para despertar ideias e emoções.

Dia 7.

Domingo, 9h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

10

Vivência

JARDIM DAS BRINCADEIRAS PARA BEBÊS

Com Agentes de Educação Ambiental

Através da relação afetiva com a natureza, os bebês e seus cuidadores são estimulados ao livre brincar e à experimentação sensorial. Nesse encontro o ambiente é especialmente preparado para receber crianças de até 3 anos.

Dia 20.

Sábado, 10h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.

Grátis.

Até 3 anos.

AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertioiga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioiga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertioiga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental).

Inscrições de 13 a 16/4, pelo e-mail reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br.

Enviar nome completo, CPF e data de nascimento. Caso necessário, sinalizar se precisa de recursos de acessibilidade.

Dia 21.

Domingo, 5h30.

Reserva Natural.
Grátis.

12



Vivência Clube de Observação de Aves

Vivência

TRILHA DAS ORQUÍDEAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Venha para uma caminhada guiada ao longo da Trilha do Sentir para conhecer e reconhecer orquídeas nativas da Mata Atlântica que vivem nessa floresta localizada bem no meio da cidade. A diversidade de orquídeas dessa floresta é incrível! Você vai se surpreender com a variedade de formas e hábitos dessas plantas na natureza.

Dia 21.

Domingo, 10h.

Reserva Natural.
Grátis.

10

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL

Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar, recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, conhecem um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Dia 27.

Sábado, 9h30.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

ÁLBUM DE FOLHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

O universo das folhas das plantas tem uma variedade de formatos, cores e tamanhos. As nervuras, em contato com papel e giz de cera, se transformam em verdadeiras artes. Nesta oficina o público confecciona um álbum com decalque das folhas de árvores da Mata Atlântica, uma oportunidade de conhecer melhor a riqueza desse bioma tão diverso.

Dia 27.

Sábado, 16h.

Reserva Natural.
Grátis.

L

Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertiooga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dia 28.

Domingo, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

L



Circuito Sesc de Artes

De 20 de abril a 26 de maio de 2024 em 122 cidades.
Artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura,
música e teatro em atividades gratuitas na sua cidade!

BERTIOGA

Tenda de Eventos - Av. Vicente de Carvalho, 787 - Centro
27 de abril, sábado, 16h às 20h

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

Shows e Espetáculos

MÚSICA

MÚSICA NA CAPELA

O projeto traz para a Capela do Sesc Bertioga apresentações acústicas e instrumentais, com arranjos intimistas.

Show

GINGA LIGEIRA

Com Alan Silva, Alexandre Gonçalves Peres, Conrado Bruno, Everton Campos e Ricardo Perez

No show Tudo Nosso, o regional reverencia e apresenta obras dos grandes compositores do gênero choro, como Pixinguinha, Waldir Azevedo, Jacob do Bandolim, Chiquinha Gonzaga e Ernesto Nazareth. Garante ainda um espaço no repertório para apresentar suas próprias obras e de outros jovens compositores.

Show

OSSOBANDA

No show "Aumenta que isso é rock!", a banda de São Sebastião / SP, que completa 10 anos em 2024, propõe um passeio pelas músicas mais dançantes de seu repertório, saindo do ska e do reggae e chegando ao rock, marca registrada do grupo e estilo preferido de sua mascote, o boneco Ossinho. Aliás, é Ossinho quem dita o ritmo do show, com aparições inusitadas e pedidos efusivos de "mais rock and roll".

CIRCO

Espetáculo

LA TRATTORIA

Com Los Circo Los

Dia da inauguração do restaurante "La Trattoria". Os donos, que também são cozinheiros, garçons e faxineiros, aguardam os clientes ansiosos enquanto muitas trapalhadas acontecem.

Dia 7.

Domingo, 15h30.

Sesc Bertioga,
Capela.
Grátis.



Dia 21.

Domingo, 16h30.

Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.



Dia 7.

Domingo, 16h30.

Sesc Bertioga,
Lanchonete.
Grátis.



Cinema

CINE AZUL

O Cine Azul propõe a realização de sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala de cinema ficará com as luzes acesas, o som ficará mais baixo e a plateia poderá andar, dançar, gritar ou cantar.

Exibição

ELEMENTOS

A história apresenta Ember, uma jovem impetuosa, cuja amizade com Wade, um garoto sentimental, divertido e que segue o fluxo das coisas, desafia crenças sobre o mundo no qual vivem. Se passa na Cidade Elemento, na qual os quatro elementos da natureza vivem em completa harmonia.

Dir.: Peter Sohn {EUA}. 2023. Comédia.

(1h40min.) Classificação: Livre.

Dia 7.

Domingo, 15h.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

AL

Exibição

MARTE UM

O dia a dia de uma família negra de classe média. O garoto Deivid sonha em ser astrofísico e participar de uma missão que em 2030 irá colonizar o planeta vermelho. Morando na periferia de um grande centro urbano, não há muitas chances para isso, mesmo assim ele não desiste.

Dir.: Gabriel Martins {BRA}. 2022. Drama

(1h50min.) Classificação: 16 anos.

Dia 24.

Quarta, 19h30.

Sesc Bertioga,
Espaço Cênico.
Grátis.

A16



Exibição Marte Um

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHO DA MATA- OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente. Os encontros acontecerão na Vila da Mata, em área de floresta de restinga média a alta e cercada de cursos de água.

Ponto de encontro: Espaço Cultural Vila da Mata - Avenida dos tucanos s/n (Antiga aprovada 824) Vila da Mata - Guaratuba.

Dia 7.

Domingo, 9h.

Ponto de encontro:

Espaço Cultural
Vila da Mata.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

De 7 a 12 anos.

Oficina

INSTALAÇÃO DE ENXAMES DE ABELHAS SEM FERRÃO

Com Dona Beia Apicultura e Meliponicultura

O Brasil possui uma das maiores diversidades de espécies de abelhas do mundo. Dentre essas, contempla mais da metade das espécies de abelhas sem ferrão, um grupo de abelhas sociais que vem chamando a atenção da população pela importância ambiental e possibilidade de serem criadas em casa. A oficina vai tratar especificamente dos passos para o início da criação, com orientações técnicas e instruções sobre a legislação ambiental que rege a atividade.

Dia 13.

Sábado, 16h.

Viveiro de Plantas
do Seo Leo

Rua Manoel
Gajo, 1080.

Grátis.

16



Contaçon de história Histórias Indígenas

Divulgação

LITERATURA

Bate-papo

ENCONTRO COM O AUTOR ANDRÉ NEVES

Com André Neves

O fazer artístico do autor em um diálogo descontraído sobre sua trajetória, seu fazer literário, seus livros e seu olhar particular na forma em criar história com imagens e palavras.

Dia 2. Terça, 19h.

Sesc Bertioga,

Sala Múltiplo

Uso 1.

Grátis.

16

Contaçon de história

HISTÓRIAS INDÍGENAS

Com Lucia Tucuju

Histórias indígenas contadas por Lucia Tucuju é um mergulho poético nas histórias indígenas. A proposta se propõe a ressaltar a importância da cultura indígena através da oralidade e a abrir uma reflexão sobre a importância das tradições orais na formação da cultura brasileira.

Dia 28.

Domingo, 15h.

Reserva Natural,

Espaço Guanandi.

Grátis.

L

SAÚDE

NATUREZA ZEN

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

BIODANZA**Com Fábio Bernardes**

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento e integração humana que favorece a expressão das emoções, melhora o equilíbrio orgânico e estimula o prazer de viver. Por meio de vivências que envolvem movimento, música e expressão, a metodologia desenvolvida na aula de Biodanza permite o equilíbrio do humor endógeno e dos processos de prontidão para a ação e de relaxamento para a recuperação física e emocional. Além de ser uma Prática Integrativa Complementar aprovada pelo SUS, a biodanza promove inúmeros benefícios à saúde física e mental, tais como: desenvolve o interesse em conhecer o mundo; aumenta a percepção corporal; melhora a autoimagem e autoestima; prepara o cérebro para desenvolver maior capacidade de associação; desenvolve relações interpessoais baseadas no afeto e no respeito. Recomendamos o uso de roupas confortáveis. Traga a sua garrafa de água e repelente de insetos.

De 6 a 27.

Sábados, 9h.

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis. Vagas
limitadas,
inscrições 30
min antes.

L

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.

Circuito Sesc de Corridas 2024

Para você que gosta de corridas de rua não pode ficar de fora das etapas de São Paulo do Circuito Sesc de Corridas 2024, são 10 etapas espalhadas pelas unidades da capital, interior e litoral.

Aqui em Bertioga a prova terá 10Km de extensão e o percurso será inteiro a beira mar.

Dia 5/5, domingo às 8h. Praia em frente ao Sesc.

Acompanhe as inscrições de cada etapa em: sescsp.org.br/projetos/circuito-sesc-de-corridas



Circuito Sesc de Corridas 2024

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

PILATES

Com exercícios de estabilização, equilíbrio, força e flexibilidade, a aula favorece o fortalecimento e o alinhamento da coluna vertebral. Também dá orientações sobre consciência corporal.

Vivência

FUT PONG

Mistura de futebol com pingue-pongue praticado em uma quadra adaptada com rede baixa.

Vivência

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

Vivência

BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis.

Aula aberta

YOGA

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

Dias 3, 10, 17 e 24. Quartas, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Dias 3, 10, 17 e 24. Quartas, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Dias 6, 13, 20 e 27. Sábados, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Dias 4, 11, 18 e 25. Quintas, 8h.

Dias 6, 13, 20 e 27. Sábados, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis.

12

Dias 4, 11, 18 e 25. Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga. Grátis.

10

De 5 a 28. Sextas e domingos, 8h.

Sesc Bertioiga, Estação Vivência. Grátis.

12

Curso

SURFE PARA MULHERES - INTERMEDIÁRIO

Assim como a oportunidade do apoio, suporte, fortalecimento e o empoderamento feminino, o minicurso será para mulheres que já iniciaram na modalidade e estão buscando o aperfeiçoamento. Serão abordados cinco pilares do surfe: leitura da onda, preparação física, preparação mental, técnicas e táticas na água. Pré-requisito: Mulheres que já surfam há um ano, por pelo menos uma vez por semana. Já pegam ou chegam no fundo do mar, com autonomia e tenham suas pranchas. Inscrições 6/4, sábado na Central de Atendimento. Credencial Plena - 14h às 14h15 (Retirada de senhas) Público Geral - 14h45 às 15h (retirada de senhas, vagas remanescentes)

De 9/4 a 23/5.

Terças e quintas.

Turma I, 8h30

Turma II, 10h

Praia em frente ao Hotel 27 - Centro de Bertiooga.

Grátis.

18

Palestra

VIVER ALÉM DA DIETA: O CUIDADO POR UMA NUTRIÇÃO MAIS GENTIL E INTUITIVA

A palestra apresenta conceitos acerca da mentalidade da dieta e os efeitos negativos de ciclos de dietas restritivas para saúde física e mental, bem como o princípio básico do comer intuitivo e uma abordagem mais gentil da Nutrição. Além disso, o encontro proporciona uma experiência breve nos primeiros passos para comer com atenção plena, para quem busca se relacionar melhor com a comida.

Dia 17.

Quarta, 19h.

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Grátis.

12

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária.

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.

Quartas e sextas,

9h às 12h e

15h às 18h.



Curso Surfe para Mulheres

Fotonativa

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.

Terças e quintas, 9h às 11h30 e 15h30 às 18h.

ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

INSCRIÇÕES

Dia 6, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 15h às 15h15;
Público Geral 15h45 às 16h
(vagas remanescentes).

Surfe. Terças e quintas, 15h30 às 17h.

Basquete. Terças e quintas, 19h às 20h30.

ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

INSCRIÇÕES

Dia 6, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 15h às 15h15;
Público Geral 15h45 às 16h
(vagas remanescentes).

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade, além de favorecer a difusão da cultura esportiva e o convívio coletivo. Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

INSCRIÇÕES

Dia 6, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 15h às 15h15;
Público Geral 15h45 às 16h
(vagas remanescentes).

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o 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, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

INSCRIÇÕES

Dia 6, sábado. Retirada de senha:
Credencial Plena, 10h às 10h15;
Público Geral 10h45 às 11h
(vagas remanescentes).

Clube da Corrida.
Quartas e Sextas,
7h às 8h30 e
19h às 20h30 .

Clube do Boxe.
Quartas e Sextas,
20h às 21h.

Tênis
Terças e quintas,
18h às 20h.
Quartas e sextas,
7h às 9h30.
Sábados,
8h às 10h30

Futebol Soçaite
Quartas,
18h30 às 20h

Vôlei
Terças e quintas,
20h30 às 22h

Terças a sextas,
7h às 9h30,
16h às 21h.

Sábados,
8h às 10h30.

Grátis.

12

**Recreação Esportiva** Futebol Soçaité

Fotomativa

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

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

YOGA

Curso baseado na tradição do hatha 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.

**Quarta e sexta,
7h às 8h.**

Grátis.

12

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**Terça e quinta,
9h às 10h.**

Grátis.

A partir de
60 anos.



Vivência Corrida Molhada

Silvio Dutra

Crianças

Vivência

CORRIDA MOLHADA

Com desafios lúdicos que usam bexigas, baldes e esponjas, essa atividade permite reconhecer as cores pelo nome, experimentar diferentes formas de locomoção e aprender a respeitar as regras da "competição".

Dias 4, 11, 18 e 25. Quintas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis. 7 a 12 anos.

Vivência

CORRIDA COLORIDA

De forma lúdica, a corrida ajuda as crianças a aprenderem o nome das cores e a experimentarem diferentes formas de locomoção.

Dias 5, 12, 19 e 26. Sextas, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertioiga - Estação Vivência. Grátis. 3 a 6 anos.

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.

Vivência

CIRCUITO SENSORIAL

A partir da interação com diferentes materiais, sabores, texturas, cores e sons podemos estimular alguns sentidos das crianças.

Dias 6, 13, 20 e 27. Sábados, 9h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga - Estação Vivência. Grátis. Até 6 anos.

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

Dias 7 e 21.

Domingos, 16h.

Sesc Bertiooga, Jardim da Convivência. Grátis. Até 12 anos.

Oficina

MORADA DAS ÁGUAS - EMBALOS, CORES E SONS PARA PEQUENINO PEIXE

Em tupi-guarani "lara" significa "aquela que mora nas águas". Esta instalação sensorial propõe um espaço composto por tecidos, recipientes, instrumentos musicais e outros elementos que estimulem os bebês nesta morada das águas. A experiência será mediada por canções, brincadeiras e convites feitos pelos artistas educadores.

Dia 14.

Domingo, 14h30.

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Grátis.

L

Vivência

PRAÇA DO LAZER

Vamos transformar o principal jardim do Sesc Bertiooga em uma grande praça de diversão, com vários brinquedos e muita interação entre crianças, familiares e amigos. Perna de pau, amarelinha, peteca e corda são algumas das brincadeiras que você pode encontrar aqui.

Dias 14 e 28.

Domingos, 16h.

Sesc Bertiooga, Jardim da Convivência. Grátis.

A partir de 3 anos.

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

Pessoas Idosas

Vivência

ATIVIDADE SOBRE QUEDAS

Com Ruy Carvalho Chagas

Você tem medo de cair? No dia-dia, a queda é um acontecimento que pode ter diferentes impactos físicos, sociais e cognitivos. Essa vivência de equilíbrio e quedas visa ampliar o entendimento do corpo em movimento - assim como os impactos - e dar dicas de como reagir a pequenas quedas, de uma maneira lúdica e com medidas preventivas.

Dia 10.

Quarta, 10h30.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Curso

INTERPRETAÇÃO PARA CÂMERA

Com Daniela Campos

Exercício de autoconhecimento, feito por meio da observação de si mesmo em registro audiovisual. Perceber suas expressões e emoções e saber controlá-las para dar vida a personagens e aprender técnicas para memorizar textos, tal qual os artistas de teatro, cinema e televisão fazem. O conteúdo do curso permitirá uma desenvoltura melhor diante das câmeras (para vídeos feitos no celular, por exemplo).

De 2 a 23.

Terças, 15h.

Sesc Bertiooga,
Sala Múltiplo
Uso 1.
Grátis.

A partir de
60 anos.

Curso

CANTORIAS

Com Gisele Cruz

Prática vocal coletiva, aplicada de maneira consciente e adequada para os maiores de 60 anos, abrangendo, além do repertório, fundamentos de técnica vocal e cuidados necessários à saúde da voz.

**De 3/4 a 22/5
(exceto dia 1/5).**

Quartas, 15h.

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.

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



Espetáculo Papo de Violas - Recordando Raízes

Divulgação

Vivência

CAPOEIRA 60+ Com Gus Conde

Movimentação da capoeira adaptada para interessados acima dos 60 anos. Toda movimentação foi desenvolvida especificamente para esse público, a fim de que os praticantes possam fazer e se divertir com os movimentos, independente das condições e limitações individuais.

**De 5/4 a 24/5.
Sextas, 15h.**

Sesc Bertiooga,
Lanchonete.
Grátis.
A partir de
60 anos.

Espetáculo

PAPO DE VIOLAS - RECORDANDO RAÍZES

A parceria de Kelly Rissuto e Antony Ventura, músicos da cidade de Guarulhos-SP, apresenta um show com releituras instrumentais e cantadas de grandes clássicos da música caipira. Sob a construção de lindos arranjos duetados, os artistas recordam canções que marcam a trajetória da música campeira, vinda de diversas regiões do país.

**Dia 11.
Quinta, 15h30.**

Sesc Bertiooga,
Espaço Cênico.
Grátis.
A partir de
60 anos.



Passeio Parque das Neblinas

Divulgação

Bate-papo

CLUBE DE LEITURA

Discussão sobre obra literária previamente escolhida. Os livros serão disponibilizados aos interessados no dia 4/4, às 15h, na Central de Atendimento.

Dia 18.

Quinta, 15h.

Sesc Bertoga,

Sala Múltiplo

Uso 1.

Grátis.

Necessário

Inscrição.

A partir de

60 anos.

Passeio

PARQUE DAS NEBLINAS

Reserva ambiental onde são desenvolvidas atividades de ecoturismo, educação ambiental, pesquisa científica, manejo e restauração florestal, e participação comunitária. Com 7 mil hectares, o Parque desempenha importante papel na conservação da bacia do rio Itatinga e do maior contínuo de Mata Atlântica do País: o Parque Estadual da Serra do Mar e a Serra de Paranapiacaba. Almoço incluso. Recomenda-se o uso de roupas leves, tênis, chapéu ou boné. Levar água para beber, repelente e protetor solar.

Dia 25.

Quinta, 8h.

Sesc Bertoga,

Saída da portaria.

Grátis.

Necessário

Inscrição.

A partir de

60 anos.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas.

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

Credencial plena - R\$ 98,00 diária por pessoa*

Não credenciado - R\$ 349,00 diária por pessoa*

*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período

PASSE O DIA

Os ingressos para passar o dia no Sesc Bertioiga serão disponibilizados nas bilheterias, a partir da segunda quinta-feira do mês anterior à data pretendida para a visita, a venda inicia a partir das 17h30.

O limite de ingresso é de até 10 ingressos por atendimento.

Inclui: almoço; utilização de vestiário e estacionamento; acesso à programação e a equipamentos de lazer (piscinas, quadras de esporte, etc). Permanência das 8h às 18h. Não haverá devolução ou troca de ingressos.

Credencial Plena

Com almoço na lanchonete: R\$ 27,00

Com almoço no restaurante: R\$ 35,00

Não credenciado

Com almoço na lanchonete: R\$ 97,00

Com almoço no restaurante: R\$ 120,00

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

2

Literatura

Encontro com o autor André Neves



QUARTA

3

Esporte e Atividade Física

Pilates

Fut Pong

QUINTA

4

Crianças

Corrida Molhada

Esporte e Atividade Física

Alongamento

9

Esporte e Atividade Física

Surfe para Mulheres - Intermediário



10

Pessoas Idosas

Atividade Sobre Quedas

Esporte e Atividade Física

Fut Pong

11

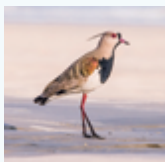
Pessoas Idosas

Papo de Violas - Recordando Raízes

Esporte e Atividade Física

Alongamento

16



17

Esporte e Atividade Física

Viver além da Dieta: o Cuidado por uma Nutrição mais Gentil e Intuitiva

18

Pessoas Idosas

Clube de Leitura

23

Pessoas Idosas

Curso Interpretação Para Câmera



24

Cinema

Marte Um

Esporte e Atividade Física

Fut pong

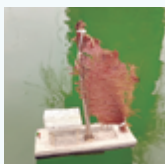
25

Esporte e Atividade Física

Beach Tennis

Alongamento

30



SEXTA

5**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

Crianças

Corrida Colorida

SÁBADO

6**O Mar em Nós**

Mar de Baleias

Crianças

Circuito Sensorial

DOMINGO

7**Circo**

La Trattoria

Show

Ginga Ligeira



12

O Mar em Nós

Sobre as Ondas

Crianças

Corrida Colorida

13

**Ações para
a Cidadania**Instalação
de Enxames
de Abelhas
sem Ferrão

14

CriançasMorada das águas
- embalos,
cores e sons para
pequenininho peixe

19

20

Reserva NaturalJardim das
Brincadeiras
para Bebês**O Mar em Nós**Procurando os
Seres da Praia

21

Show

Ossobanda

CriançasBolha de Sabão
Gigante

26

Crianças

Corrida Colorida

27

Artes VisuaisGravura com
Molde Vazado**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

28

Literatura

Histórias Indígenas

Crianças

Praça do Lazer



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 sesc.tv.br/agorantv

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 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas 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

Sesc Bertioiga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 as 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em abril, disponível nos dias 7, 14 e 21, das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta.

Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Reserva Natural Sesc

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

Av. Francisco Souto Barreiro Filho, 1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal) reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividade

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioiga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.

faça sua
credencial
sesc





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@sescbertioga](https://www.facebook.com/sescbertioga)

 [/sescbertiogaoficial](https://www.youtube.com/sescbertiogaoficial)

sescsp.org.br/bertioga