

# Abril 2024

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>AL</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



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 bilheteiras das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1/4 a 7/4	26/3	27/3
8/4 a 14/4	2/4	3/4
15/4 a 21/4	9/4	10/4
22/4 a 28/4	16/4	17/4
29/4 a 5/5	23/4	24/4
6/5 a 12/5	30/4	1/5

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

**Inspira - Ações  
Para uma Vida Saudável**

9

**Shows e Espetáculos**

13

**Exposição**

14

**Cinema**

16

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

20

**Esporte e  
Atividade Física**

32

**Crianças**

35

**Pessoas Idosas**

35

**Turismo Social**

36

**Agenda de Destaques**

# Editorial

Em abril, o Sesc vai botar o pé na estrada! Durante três finais de semana, o Circuito Sesc de Artes - edição 2024, vai passar por seis cidades da nossa região. Praças, parques e outros espaços receberão artistas e educadores com espetáculos, shows e oficinas, com o objetivo de estimular o uso dos espaços públicos como lugares fundamentais para o convívio social e a troca de experiências e aprendizados.

Moradores de Casa Branca, Aguaí, Itobi, São João da Boa Vista, Descalvado e Ibaté, cidades que não têm uma unidade do Sesc, poderão, por um dia, conhecer a diversidade e simultaneidade de nossas ações, que acontecem rotineiramente por aqui e que vão além do palco; são necessários pessoas, equipamentos e muitas horas de trabalho para que o espetáculo aconteça.

O Circuito é realizado em parceria com prefeituras e sindicatos do comércio, serviços e turismo, e busca



promover o diálogo, a convivência, o respeito e a transformação social. É a arte circulando, conectando pessoas, gratuitamente e para todas as idades.

O mês também será de reflexão sobre a cultura da saúde, que se caracteriza pelo conjunto de crenças, atitudes, comportamentos e práticas relacionadas à saúde que são valorizadas e adotadas por uma determinada comunidade ou sociedade. O projeto Inspira - Ações para uma vida saudável, realizado anualmente pelas unidades do Sesc SP, contemplará uma programação que reforça 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.

Acompanhe nossa programação, que está repleta de atividades, tanto aqui no Sesc quanto na região.



## Inspira - 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. Uma cultura de saúde saudável é caracterizada por hábitos e comportamentos que promovem a prevenção de doenças, a promoção da saúde e manutenção de um estilo de vida saudável. A programação contará 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.

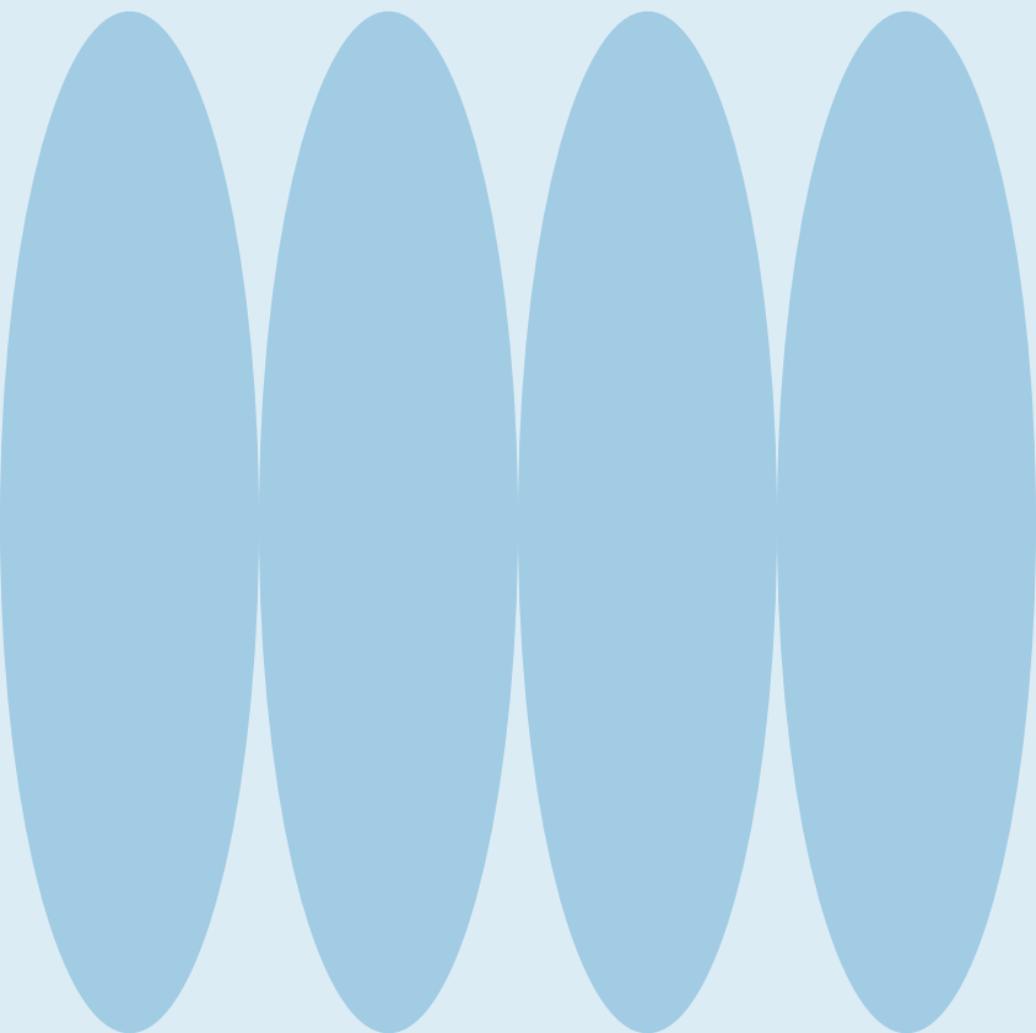




Foto: Divulgação

**Curso** Sabores ancestrais das florestas

Vivência

## CHÁ DAS 5

### Com Plenitude Bem-estar

Numa instalação rotativa, que remete ao hábito de tomar chá, aliado a uma proposta de degustação consciente, essa atividade traz uma interface dialética entre antigo e novo, explorando nossos sentidos a partir de soluções tecnológicas.

**Dia 10/4. Quarta, das 17h às 21h.**

Foyer do teatro. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

AL

curso

## SABORES ANCESTRAIS DAS FLORESTAS

### Com Úrsula Ferro

O curso mostrará que existem maneiras de viver fundamentadas em experiências ancestrais de pessoas que caminham entre nós há muitos anos. Elas carregam consigo chaves de sabedoria que ainda podem ser acessadas por quem se aproxima, mesmo para quem vive em contexto urbano. Preparos de receitas dessa comida ancestral, comidas de festa, usadas em dietas espirituais e no cotidiano de aldeias e comunidades tradicionais.

**Dias 12 e 13/4. Sexta. 19h30 às 21h. Sábado. 10h às 11h30.**

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 2 a 12/4. Lugares limitados.

AL



## 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!

### **CASA BRANCA**

Praça do Rosário  
Sábado, 20 de abril, 16h às 20h

### **AGUAÍ**

Calçadão - Praça Senhor Bom Jesus  
Domingo, 21 de abril, 16h às 20h

### **ITOBI**

Quadra Poliesportiva Dr. José Valdes Conte  
Sábado, 27 de abril, 16h às 20h

### **SÃO JOÃO DA BOA VISTA**

Praça Coronel Joaquim José  
Domingo, 28 de abril, 16h às 20h

### **IBATÉ**

Pirâmide  
Sábado, 4 de maio, 16h às 20h

### **DESCALVADO**

Antiga Estação Fepasa - Praça João Marchetti  
Domingo, 5 de maio, 16h às 20h

Para programação completa, acesse:  
[sescsp.org.br/circuitosescdeartes](https://sescsp.org.br/circuitosescdeartes)



**Show** Banda Living

Foto: Ellen Faria

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

show

#### **TIAGO VELTRONE CONVIDA CHORO DA CASA** **O violão tenor: história e sonoridade**

Instrumento de grande importância na música brasileira, especialmente nas décadas de 30 a 60, o violão tenor é utilizado tanto como instrumento solista quanto acompanhante. Apesar da relevância e sonoridade única, sua história e as características ainda não são de conhecimento de todas as pessoas. Com Tiago Veltrone (violinha e violão tenor), Keila Yonashiro (pandeiro), João Roberto (violão 7 cordas) e Alexandre Peres (cavaco).

**Dia 18/4.**

**Quinta. 20h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

#### **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

#### **BANDA LIVING** **Samba Rock**

Com o intuito de celebrar a música negra, a banda traz em seu repertório clássicos nacionais e internacionais da soul music dos anos 70 e 80, até os dias atuais, fazendo um paralelo com o samba e samba rock.

**Dia 7/4.**

**Domingo. 16h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

**Show** Juliana Bloes

show

**CLEBER GONZAGA****Forró**

Nascido no meio do forró pé de serra, o artista teve como professor e inspiração seu pai, o sanfoneiro Lalá Gonzaga, primo em segundo grau da lenda Luiz Gonzaga. No show interpreta sucessos do forró pé de serra, além de suas composições autorais.

**Dia 14/4.****Domingo. 16h.**

Convivência  
externa.  
Grátis.

**AL**

show

**ESTAÇÃO VINTAGE****Rockabilly**

Há mais de uma década a banda tem sido uma presença vibrante no cenário musical, trazendo releituras dos clássicos do rockabilly que ecoaram pelas décadas de 50 a 80, inspirados pela época de ouro da música mundial e pela gênese do rock nacional, especialmente a Jovem Guarda. Com Vivi Sanchez (voz), Marcelo Forte (guitarra), Elton Ricardo (piano), Marcelo Medina (baixo) e Lucio Bueno (bateria).

**Dia 21/4.****Domingo. 16h.**

Convivência  
externa.  
Grátis.

**AL**

show

**JULIANE BLOES****Clássicos do Samba**

A cantora araraquarense iniciou sua carreira em 2005, no interior de São Paulo, e vem mostrando o seu trabalho com bastante identificação e influência ao samba e bossa nova. No repertório traz grandes nomes do samba que se consagraram em diferentes fases do gênero através dos tempos.

**Dia 28/4.****Domingo. 16h.**

Convivência  
externa.  
Grátis.

**AL**



Foto: Divulgação

**Espetáculo** Contra Xawara-Deus das doenças ou da troca injusta

## TEATRO

espetáculo

### **CONTRA XAWARA - DEUS DAS DOENÇAS OU DA TROCA INJUSTA**

**Com João Nyn**

Não estávamos todos nus, não cultuávamos os mesmos deuses, não falávamos as mesmas línguas, porque reagryámos todos yguays ao nos oferecerem um espelhinho? O corpo é terra, mas também pode ser caravela. Em Contra Xawara o ano é 2024, mas poderya ser 1492. O colonizador tem a chance de se rever no espelho que abandonou e descobrir se o própyro reflexo é ygual ao de todos os outros que vyeram dentro das caravelas que são.

Em razão da reserva de lugares para acesso ao recurso de acessibilidade por pessoas com deficiência, a venda de ingressos para este espetáculo não será com assentos numerados. A ocupação dos lugares será por ordem de chegada.

**Dia 25/4.**

**Quinta. 20h.**

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda **online** a partir das 17h de 16/4 e **presencial** a partir das 17h de 17/4.

**Acessibilidade:**

 **Libras**

14

**Performance SI-PÓ**

Foto: Vivian Gradela

## DANÇA

Performance

### SI-PÓ

#### Com Cia Corpocontemporâneo21 - CC21

Um corpo irrompe no espaço. Procura alturas, aludindo à existência da árvore que pode, ou não, estar ali. Rasteja pelo chão que já foi floresta, espreitando ou se escondendo do predador. Corre e, se pudesse, voaria. Tensiona, num estado sutil de presença, os modos de ver e de se relacionar com o ambiente.

Entre o verde e o cinza, o performer Odacy Oliveira matiza essas variações na pele de seu corpo-manifesto, desenhando com argila em pó e reverenciando a ancestralidade de lugares hoje alterados. Criada por ele e pelo artista Valdemir Oliveira, a ação performática aborda as relações, inquietações, sensações e afetações dos corpos no e com os espaços naturais e urbanos.

**Dia 10/4.**

**Quarta. 20h.**

Redário.

Grátis

AL



**Intervenção** O Jardim De Mizulina

Foto: Paulo Arruda

## Exposição

Intervenção

### **O JARDIM DE MIZULINA**

**Por Erica Mizutani**

Não é sempre que nos deparamos com um jardim tão grande. A sensação de fazermos parte da natureza é a principal ideia desse mural realizado por Erica Mizutani. As personagens Mizulina e Mizunhoca também compõem esse cenário fantástico, que mistura temas botânicos aos desenhos lúdicos e divertidos. A Mizulina semeia a terra e conversa com as plantas. E as Mizunhocas ajudam na oxigenação da terra, tornando o jardim fértil e florido. Erica Mizutani, ou Mizú, trabalha com pintura e ilustração em plataformas variadas, como papel, desenho digital, estampas, paredes e telas. Traz na memória referências estéticas vividas dentro de casa onde a sala era o estúdio de criação do pai, artista e publicitário. Suas personagens, Mizulina e Mizunhoca, são uma tradução leve de sua infância e aparecem em meio a cenários oníricos, constituídos por formas orgânicas, abstratas e coloridas.

**Até 4/8. Terça a domingo.**

Quadra de tênis.  
Grátis.

AL



Foto: Divulgação

**Exibição Lauri**

## Cinema

Exibição

**MAURINA, OUTONO QUE NÃO ACABOU Bra, 2023. Cor. Dir.: Gabriel Silva Mendeleh. Documentário. 85 min.**

O documentário conta a história de Maurina Borges da Silveira, freira e ex-diretora do Lar Santana, em Ribeirão Preto (SP). Sob acusação de um suposto envolvimento com a Forças Armadas de Libertação Nacional (FALN), foi presa em 1969 pela ditadura militar brasileira, que em 2024 marca 60 anos de seu início. O filme é premiado no Festival Cinema Independente de Sevilha (Seviff), na Espanha, como Melhor documentário de longa-metragem, Melhor diretor de documentário de longa-metragem e Melhor diretor estreante de documentário de longa-metragem.

**Dia 5/4. Sexta. 19h30.**

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14

Exibição

**LAURI Bra, 2023. Cor. Dir.: Beto Novaes. Documentário. 56 min.**

O filme relata, por meio de entrevistas com familiares e companheiros de luta, a trajetória de vida de Lauriberto Reyes - Lauri, cidadão são-carlense, estudante da USP, diretor cultural do show CRUSP, militante político da Ação Libertadora Nacional (ALN) e do Movimento de Libertação Popular (Molipo). Exilado político, voltou para o Brasil em 1971 e foi executado, em 1972, no bairro do Tatuapé na cidade de São Paulo.

**Dia 12/4. Sexta. 19h30.**

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14

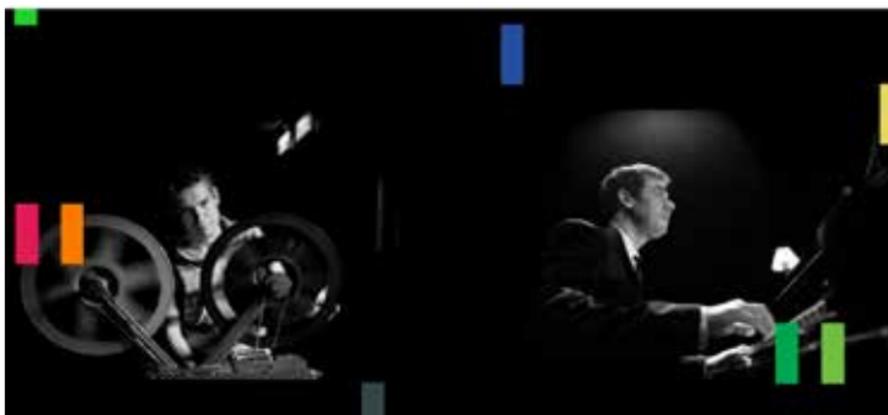


Foto: Divulgação

## Exibição Cinepiano com Tony Berchmans: O garoto

Exibição

**YAABA**

**Bur, Suí, Fra, Ale, 1989. Cor. Dir.: Idrissa Ouédraogo. Drama. 90 min.**

Em uma pequena aldeia em Burkina Faso, Bila, um menino de dez anos, faz amizade com uma idosa chamada Sana, a quem todos chamam de "Bruxa", e que é ritualmente culpada por qualquer desastre que aconteça na comunidade. Mas o próprio garoto a chama de "Yaaba", que significa "avó", um termo carinhoso que Sana nunca tinha ouvido. Quando Nopoko, prima do garoto, fica doente, Bila recorre a Sana para que ela faça um remédio para salvar a menina.

**Dia 19/4. Sexta. 19h30.**

Teatro. Grátis. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

14

Exibição

**CINEPIANO COM TONY BERCHMANS: O GAROTO EUA, 1921. Pb. Dir.: Charles Chaplin. Comédia. 52 min.**

Uma experiência audiovisual única na apresentação de grandes clássicos do cinema, incluindo "O garoto" de Charles Chaplin, de 1921, que conta a história de uma mãe que abandona seu filho com um bilhete que ao ser encontrado por um vagabundo cria inúmeras confusões. Ao piano, Berchmans improvisa a trilha sonora musical ao vivo, utilizando temas de sua autoria e excertos de música folclórica ou clássica, sempre em intenso diálogo com a narrativa dos filmes.

**Dia 26/4. Sexta. 19h30.**

Convivência Externa. Grátis. Lugares limitados.

AL

# Cursos, Oficinas e Encontros

## LITERATURA

Bate-papo

### CLUBE DO LIVRO

#### Com bibliotecária do Sesc

Encontro para compartilhar e trocar ideias sobre experiências literárias, criar conexões com novas pessoas e ampliar laços com a literatura. Para este mês, com o intuito de promover a literatura feminina, a obra selecionada será “Oração para Desaparecer”, da autora brasileira Socorro Acioli.

**Encontro: Dia 18/5. Sábado. 10h às 12h.**

Sala multiuso. Inscrições e retirada do livro na biblioteca a partir do dia 17/4, das 13h30 às 21h30. Grátis. Lugares limitados.

16

## TECNOLOGIA E ARTES

Curso

### GRAVURA: TERRITÓRIO E ANCESTRALIDADE

#### Com Rafa Black

Compartilhando processos e referências baseadas nas suas criações e pesquisas, o artista elabora com os participantes novos imaginários sobre as periferias por meio da vivência de ateliê coletivo com foco no desenvolvimento de trabalhos e expressões autorais.

**Dias 4, 11 e 18/4. Quintas. 18h às 21h.**

Sala multiuso. Curso em andamento.

A10

Vivência

### ILHAS DE TABULEIRO, VIVÊNCIA

#### COM JOGOS MODERNOS

#### Com Murilo Perin - Mupa Desenhos

A proposta da atividade é criar um espaço lúdico, com jogos acessíveis para que famílias possam experimentar juntos. Os jogos escolhidos fazem parte da categoria conhecida como “jogos de tabuleiro modernos”.

**Dia 6/4. Sábado. 14h às 18h. Dia 7/4. Domingo. 10h30 às 14h30.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

## ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

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



Foto: Henrique Vasconi

### Ateliê AteliETA: Práticas Artísticas

Oficina

#### **ETA CONEXÃO BOA: DESCUBRA SEU CELULAR**

**Com educadores do Espaço 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.

**Dias 9 e**

**23/4. Terças.**

**14h às 16h.**

Sala multiuso.

Grátis. Senhas

30 minutos antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**16**

Ateliê

#### **ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS**

**Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Atividades de artes visuais e manuais, jogos, técnicas de impressão, para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

**De 13/4 a**

**28/12. Sábados.**

**14h às 16h.**

**Exceto dia 20/4.**

Convivência

interna.

Grátis.

Lugares limitados.

**AL**



Oficina Colando Narrativas

Foto: Divulgação

Curso

### **CERÂMICA FRIA: FAÇA SUAS PRÓPRIAS PEÇAS** Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes

Desenvolva habilidades tridimensionais, explorando técnicas de modelagem introdutórias e criando suas próprias peças dentro dos múltiplos processos de modelagem em massa de modelar de secagem ao ar (cerâmica fria).

**Módulo I - Dias 17 e 19/4.**

**Quarta e sexta. 19h às 20h30.**

Inscrições online ou presenciais de 10 a 17/4.

**Módulo II - Dias 24 e 26/4.**

**Quarta e sexta. 19h às 20h30**

Inscrições online ou presenciais de 16 a 23/4.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Lugares limitados.

A12

oficina

### **COLANDO NARRATIVAS** Com Daiana Terra - SubVersiva

Entre jornais, revistas, papéis coloridos, embalagens, fragmentos de fotos e tecidos, a artista cria narrativas a partir de inquietações sociais, de gênero, de raça e de classes sociais, dentre outros, a partir de seu repertório. Convidando os participantes a recortar, criar e colar, ela explana sobre sua criação e propõe experimentações da técnica de colagem analógica ou colagem manual.

**Dia 20/4.**

**Sábado. 14h.**

Sala multiuso. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 9 a 20/4. Lugares limitados.

A14



**Curso** Juventudes Vamo Aí

Foto: Divulgação

## JOVENS

### JUVENTUDES VAMO AÍ 16+

#### Com educadores de Infâncias e Juventudes

Destinado a adolescentes e jovens com idade entre 16 e 29 anos e profissionais interessados pelas discussões que permeiam esse universo etário. Tem como base as diretrizes de reconhecimento dos territórios e acolhimento das juventudes por meio da criação de diálogos e trocas, a promoção da formação de vínculos, o respeito à diversidade cultural e a valorização da participação juvenil na construção e na condução das ações. Atua com foco na promoção do exercício da autonomia, na desconstrução de estereótipos e preconceitos em relação as juventudes, no desenvolvimento das potencialidades juvenis e na ampliação do universo cultural.

De 3/4 a 27/11.

Quarta. 18h  
às 20h.

Sala dos  
instrutores  
infanto-juvenis  
Grátis.

Inscrições abertas.  
Lugares limitados.

A16

#### Juventudes Vamo ai?

Um espaço para convivência, troca de experiências, autoconhecimento, solidariedade, respeito à diversidade, ampliação do universo cultural através de atividades de expressão corporal, jogos, práticas artísticas e rodas de conversa.  
De 13 a 15 anos: terças e quintas. 15h30 às 18h30.  
De 16 a 29 anos: quartas. 18h.



**Aula Aberta** Alongamento e Mobilidade Articular

Foto: Mariane Camargo Soares

## Esporte e Atividade Física

Torneios e campeonatos

### **FUTSAL FEMININO**

Destinado ao público frequentador do Sesc São Carlos e toda população participante na Copa de Futsal Feminino 2024. O torneio tem como proposta a integração, promoção do esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

**De 3 a 26/4.**

**Quartas e sextas.  
19h às 22h.**

Ginásio de eventos. Grátis.  
Jogos em andamento.

**AL**

Aula aberta

### **ALONGAMENTO E MOBILIDADE ARTICULAR**

#### **Com educadores físico-esportivos**

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. 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.

**De 6/4 a 27/4.**

**Sábados. 10h  
às 11h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.

**12**

Curso

## **GINÁSTICA PARA TODOS - GPT**

### **Com educadores físico-esportivos**

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

**Dias 6 e 20/4, 4 e 11/5, 1, 15 e 29/6. Sábados. 14h30 às 16h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Atividade para todas as idades acima de 6 anos. de 6 até 10 anos acompanhados de adulto responsável).

aula aberta

## **YOGA**

### **Com educadores físico-esportivos**

Prática indiana com exercícios de respiração, posturas e movimentos que promovem a força, a flexibilidade e colaboram para o autoconhecimento, a concentração e a prática da meditação. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

**De 7/4 a 28/4. Domingos. 9h30 às 10h30 e 10h30 às 11h30.**

Galpão. Grátis. Senhas 30 minutos antes no local da atividade. Lugares limitados.

12

Vivência e bate-papo

## **CORRIDA DE RUA**

### **Com Juliano Alves Prado**

Experiência prática seguida por bate-papo sobre a corrida de rua, abordando desde o planejamento até a execução e destacando a relevância do educador físico-esportivo na trajetória do corredor.

**Dia 21/4. Domingo. Vivência: 8h30 às 10h.**

Ginásio de eventos. Inscrições no horário e local da atividade.

**Bate-papo: 10h às 11h.**

Teatro. Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Grátis.

AL



Foto: Divulgação

**Curso** Capacitação em Walking Football

## FUTEBÓIS

Este projeto visa impulsionar ações que representam pequenos ensaios de libertação por meio dos futebóis subversivos hoje existentes. Estes futebóis são antiLGBTfóbicos, antitransfóbicos, antixenófobos, antimisóginos, anticapacitistas, antirracistas, antigordofóbicos, entre outros. O principal objetivo deste trabalho é propor espaços e condições para essa apropriação.

Curso

### **CAPACITAÇÃO EM WALKING FOOTBALL Com Walking Football Brasil**

A Versão do futebol em que os jogadores caminham em vez de correr, o "walking football" é uma opção mais acessível e inclusiva, especialmente voltada para pessoas mais velhas ou com mobilidade reduzida. Através da rede Walking Football Brasil, formada para o desenvolvimento da modalidade com apoio metodológico, junto à núcleos de convivência da pessoa idosa, clubes, escolas, universidades e espaços que atendam às pessoas 60+ em diferentes territórios, para a disseminação do esporte, convidamos professores de Educação Física e demais interessados, a participar dessa capacitação.

**Dia 24/4. Quarta.  
9h às 12h.**

Teatro.  
Grátis.  
Retirada de ingressos 30 minutos antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

**AL**

---

Palestra

### **WALKING FOOTBALL PARA IDOSOS**

**Com Ricardo Leme**

Conversa que buscará desmistificar e explicar como ocorre a realização de uma experiência de “walking football”, uma modalidade de futebol adaptado para pessoas idosas, que pode ser potencializada por meio da vivência de indivíduos acima de 60 anos.

---

Vivência

### **WALKING FOOTBALL**

**Com Walking Football Brasil**

A experiência de “walking football” contará com uma equipe de profissionais de Educação Física da Walking Football Brasil, organização responsável pela introdução do esporte oficialmente no país.

---

bate-papo

### **WALKING FOOTBALL NO BRASIL**

**Com Ricardo Leme**

Apresentação do processo de introdução e disseminação da modalidade “walking football” em nosso país, uma variação do futebol tradicional adaptada às necessidades específicas das pessoas idosas. Uma das principais características desse esporte é a não correr durante as partidas, o que não apenas torna o jogo mais inclusivo, mas também reduz consideravelmente o impacto físico direto, minimizando os riscos de lesões. No Brasil, a responsável pela oficialização da modalidade é a Walking Football Brasil (WFB), uma organização afiliada à The Federation of International Walking Football Associations (FIWFA), entidade reguladora internacional sediada na Inglaterra.

---

**Dia 24/4. Quarta.**  
**14h às 15h.**

Teatro.  
Grátis.  
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados

**AL**

---

**Dia 24/4. Quarta.**  
**15h às 16h e**  
**16h às 17h.**

Ginásio de eventos.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.

**AL**

---

**Dia 24/4. Quarta.**  
**19h30 às 21h30**

Teatro.  
Grátis.  
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

**Acessibilidade:**



**Libras**

**AL**



Foto: Divulgação

## Recreação Esportiva Jogos e Brincadeiras Para Pais e Filhos

### RECREAÇÕES ESPORTIVAS

#### JOGOS E BRINCADEIRAS PARA PAIS E FILHOS

Espaço recreativo para as crianças brincarem, jogarem e se divertirem junto com os adultos responsáveis. Recreação Livre.

**Dia 6 a 27/4.**  
**Sábados. 9h30**  
**às 12h30.**  
 Ginásio de  
 Eventos.  
 Grátis.

**AL**

#### ESPORTE PARA MULHERES

Espaço com o objetivo de incentivar a prática esportiva recreativa nos momentos de lazer e dar visibilidade às modalidades basquete, futsal e vôlei, realizadas por mulheres.

Ginásio de  
 Eventos. Grátis.  
 Inscrições no  
 local e horário  
 da atividade.  
 Lugares limitados.  
 Lugares limitados.

#### BASQUETE PARA MULHERES

Recreação livre.

**Sábados. 9h30**  
**às 12h.**

#### FUTSAL PARA MULHERES

Recreação orientada. Para participar é necessário a apresentação de Credencial Plena ou Atividades do Sesc.

**Sábados.**  
**14h às 16h.**

#### VÔLEI PARA MULHERES

Recreação orientada. Para participar é necessário a apresentação de Credencial Plena ou Atividades do Sesc.

**Sábados.**  
**13h às 15h.**

---

**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).

**Curso** Ginástica Multifuncional

Foto: Paulo Arruda

**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 12h30 e  
15h às 18h.

**Domingo.**  
9h30 às 12h30.

A partir de  
12 anos.

● R\$48

▲ R\$105

Acima de 60 anos.

● R\$24

▲ R\$52,50

Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

**Curso** Yoga

Foto: Paulo Arruda

## 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

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.

**Terça e quinta.**  
**8h, 10h, 17h30,**  
**19h30 e 20h30.**  
**Quarta e sexta.**  
**7h, 11h e 20h30.**  
Sala de Atividades  
Corporais.  
A partir de  
12 anos.  
● R\$40  
▲ R\$80  
Acima de 60 anos.  
● R\$20  
▲ R\$40  
Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

## PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar. Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

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.

Terça e quinta.

7h, 8h, 9h,  
16h30, 17h30 e  
19h30.

Quarta e sexta.

7h, 8h, 15h, 16h,  
18h30 e 20h30.

Piscina interna.

A partir de  
12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens  
de 12 a 16 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.



**Curso** Condicionamento Físico Aquático

**PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS**

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (estilos 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.

A partir de 12 anos.

● R\$40

▲ R\$80

Acima de 60 anos.

● R\$20

▲ R\$40

Grátis para jovens de 12 a 16 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.**

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.**

Grátis.

---

**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.**  
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.

Terça e quinta.  
**16h30 às 17h30.**  
Grátis.

---

**BASQUETE**

---

**VÔLEI**

Quarta e sexta.  
**17h às 18h30.**  
Grátis.

---

**ESPORTE ADULTO - DE 16 A 59 ANOS**

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte 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.**

Grátis.

---

**ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS**

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

---

**MULTIMODALIDADES**

**Quarta e sexta. 16h às 17h.**

Grátis.



**Curso** Clube do basquete



Foto: Divulgação

**Contaçon De Histórias** O Kamishibai Vai Começar!

## Crianças

Oficina

### PEQUENOS EXPERIMENTOS

#### Com educadores do Espaço de Brincar

Linhas, papéis, tecidos, flores secas e tintas, cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos.

**Dias 3/4 e**

**26/6. Quartas.**

**16h30 às 18h.**

**Exceto dia 1/5.**

Convivência externa.

Grátis. Senhas

30 minutos antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**AL**

Intervenção

### PALHAÇA XAMANGA

#### Com Lilyan Teles

Por meio da interação espontânea com o público presente no Espaço de Brincar, utilizando a linguagem da palhaçaria, quanto se pode rir, brincar, dizer e transformar das relações ali estabelecidas?

**De 6 a 14/4.**

**Sábados e**

**domingos. 14h30**

**às 16h30.**

Espaço de brincar. Grátis.

Lugares limitados.

**AL**

Contaçon de história

### O KAMISHIBAI VAI COMEÇAR!

#### Com a Cia Koi Teatro

O Kamishibai vai começar! Uma apresentação inspirada na arte japonesa de se contar histórias com ilustrações, que em conexão com o teatro e a música, convida o público para conhecer contos que vieram da terra do sol nascente e que exploram a vida junto à natureza.

**Dia 6/4.**

**Sábado. 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

**AL**

Oficina

### SE JOGA!

#### Com educadores de Infâncias e Juventudes

Atividades para todas as famílias. Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venha brincar com a gente. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

De 7/4 a 29/4.

Domingos.

14h às 16h.

Foyer do teatro.  
Grátis. Senhas  
30 minutos antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

Ateliê

### COSTURAS E COSTURINHAS: OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS

#### Com educadores do Espaço de Brincar

Em encontros não processuais, propomos aos adultos a experimentação e descoberta de técnicas simples de costura à máquina, com o objetivo de confeccionar uma peça afetiva para uma criança vinculada (filho, neto ou sobrinho) e reviver o gesto de alguém que já tenha costurado algo para nós. A cada encontro uma peça diferente será produzida por cada participante.

Dias 12 e 26/4 e

7 e 14/6. Sextas.

14h30 às 17h.

Sala Multiuso.  
Grátis. Senhas  
30 minutos antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

Circo

### CONCERTADA, UM ESTRÉPITO MUSICAL

#### Com Trupe Irmãos Atada

Quatro figuras excêntricas realizam um concerto único, executando músicas a partir de instrumentos convencionais e estrépitos sonoros - sons ruidosos produzidos por objetos inusitados. Os palhaços musicistas também apresentam números circenses e de interação com o público, recheados de humor e comicidade.

Dia 13/4.

Sábado. 16h.

Teatro

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Venda **online** a  
partir das 17h  
de 2/4 terça e  
**presencial** a partir  
das 17h de 3/4.  
Quarta. 17h.

AL

### ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.



Foto: Divulgação

**Teatro** Sobre O Voar

Teatro

**SOBRE O VOAR****Com Cia Qualquer de Teatro**

Num sertão qualquer, em um certo dia, uma tempestade inesperada acontece e um homem idoso com asas desproporcionalmente grandes cai no galinheiro de uma das famílias do vilarejo. Turistas, jornalistas, romeiros e curiosos se aglomeram para ver o suposto anjo, mas uma criança é a única que se deixa verdadeiramente transformar por esse encontro. Livremente inspirado no conto "Um senhor muito velho com umas asas enormes", do escritor Gabriel García Márquez.

**Dia 20/4.****Sábado. 16h.**

Teatro

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Venda **online** a partir das 17h de 9/4 terça e **presencial** a partir das 17h de 10/4. Quarta.

Grátis para crianças até 12 anos  
Venda de ingressos

**AL**

Espetáculo

**SHOW DA PERCHA****Com Circo do Asfalto**

Espectáculo com a percha em seu número principal - mastro sustentado e equilibrado por uma pessoa, enquanto uma segunda sobe ao topo onde se encontra a lira, realizando belas acrobacias a metros de altura. Em um contexto lúdico com seus dois protagonistas, a Palhaça Francisquinha e o Malabarista Diou, o espetáculo segue de maneira muito divertida e cômica, e a cada número, sempre há um desfecho virtuoso inesperado.

**Dia 27/4.****Sábado. 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

Lugares limitados.

**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. Somente para inscritos no Programa.

## Pessoas Idosas

Reunião

### **PONTO DE ENCONTRO - A ARTE DE ENVELHECER**

**Com o professor doutor Wilson Pedro**

Em tempos marcados por mudanças profundas e rápidas, é fundamental refletirmos e dialogarmos a respeito das múltiplas dimensões da velhice e do envelhecimento. Bate-papo destinado a participantes do Trabalho Social com a Pessoa Idosa e interessados.

**Dia 4/4.**

**Quinta. 14h.**

Teatro.

Grátis.

Lugares limitados.

Exclusivo para

público a partir

de 60 anos.

Aula aberta

### **VEM DANÇAR 60+**

**Com educadores físico-esportivos**

A prática de dança auxilia no processo de socialização coletiva, além de aprimorar o senso rítmico. Essas danças são realizadas, seguindo uma coreografia que busca alcançar harmonia e consciência do todo.

**Dia 25/4. Quinta.**

**14h às 15h.**

Sala de atividades

corporais. Grátis.

Senhas 30

minutos antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

Atividade voltada

para público a

partir de 60 anos.

## Turismo Social

Excursão

### **NAS CAVERNAS DO PETAR**

**Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira (PETAR) - Iporanga (SP)**

Um dos mais antigos do estado, o parque possui rica biodiversidade, sítios paleontológicos, arqueológicos e históricos, e um dos mais importantes conjuntos de cavernas cadastradas no Brasil: mais de 300. A atividade terá visitas a cavernas, por meio de trilhas de intensidade média e alta.

**30/5 a 2/6.**

Acompanhe nossa

programação para

se inscrever.

Roteiro não

indicado para

pessoas com

mobilidade

reduzida.



**Excursão** Nas Cavernas do Petar

## AGENDA DE DESTAQUES



### TERÇA

**2**

#### **Biblioteca**

Consulta de  
Revistas e Jornais

### QUARTA

**3**

#### **Crianças**

Pequenos  
Experimentos

#### **Esporte**

Futsal Feminino

### QUINTA

**4**

#### **Idosos**

Ponto de  
encontro - A arte  
de envelhecer



**9**

#### **Tecnologias e Artes**

ETA conexão  
boa: descubra  
seu celular

**10**

#### **Inspira**

Chá das 5

#### **Dança**

Si-pó

**11**

#### **Tecnologias e Artes**

Curso de gravura:  
território e  
ancestralidade



**16**

#### **Biblioteca**

Consulta de  
Revistas e Jornais

**17**

#### **Literatura**

Clube do livro

#### **Crianças**

Pequenos  
Experimentos

**18**

#### **Música**

Tiago Veltrone  
convida Choro  
da Casa



**23**

#### **Tecnologias e Artes**

ETA conexão  
boa: descubra  
seu celular

**24**

#### **Esporte**

Palestra para  
idosos sobre  
Walking Football

#### **Crianças**

Pequenos  
Experimentos

**25**

#### **Idosos**

Vem dançar 60+

#### **Teatro**

Contra Xawara -  
Deus das Doenças  
ou da Troca Injusta



**30**

#### **Biblioteca**

Consulta de  
Revistas e Jornais

---

**SEXTA**

---

**5**

---

**Cinema**

Maurina, outono  
que não acabou

---

**SÁBADO**

---

**6**

---

**Esporte**

Ginástica para  
Todos - GPT

**Literatura**

O Kamishibai  
vai começar!

---

**DOMINGO**

---

**7**

---

**Crianças**

Palhaça Xamanga

**Música**

Banda Living



---

**12**

---

**Cinema**

Lauri

**Inspira**

Sabores  
ancestrais das  
florestas

---

**13**

---

**Tecnologias  
e Artes**

AteliETA: Práticas  
artísticas

**Circo**

Concertada, um  
Estrépito Musical

---

**14**

---

**Esporte**

Yoga

**Música**

Cleber Gonzaga



---

**19**

---

**Tecnologias  
e Artes**

Curso de cerâmica  
fria: faça suas  
próprias peças!  
Módulo I

---

**20**

---

**Tecnologias  
e Artes**

Oficina: Colando  
Narrativas

**Teatro**

Sobre o voar

---

**21**

---

**Esporte**

Corrida de Rua

**Música**

Estação Vintage



---

**26**

---

**Cinema**

Cinepiano com  
Tony Berchmans:  
O garoto

---

**27**

---

**Esporte**

Alongamento  
e mobilidade  
articular

**Circo**

Show da Percha

---

**28**

---

**Crianças**

Se Joga!

**Música**

Juliane Bloes



## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 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)

### Espaço de Brincar

Terça a sexta  
14h às 19h  
Sábados, domingos e feriados,  
10h30 às 16h30

### 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).

### Vestiários

Terça a sexta, 13h às 21h45  
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15

### 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.

**SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

 /sescsaocarlos

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

**SELO FSC**

**faça sua  
credencial  
sesc**

