

Abril 2024

Sesc Birigui

Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	A1	Livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	18 anos

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 sexta, 13h às 22h.
Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h30.

Ingressos

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

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


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



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

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia-Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**



6	Shows e Espetáculos
12	Cinema
15	Cursos, Oficinas e Encontros
23	Esporte e Atividade Física
32	Crianças
35	Turismo Social
36	Agenda de Destaques

Editorial

Viver e ter qualidade em nosso dia a dia. Ter saúde, acesso à arte, ao lazer. Fazer atividades físicas, exercitar o corpo, a mente e, por conseguinte, tranquilizar o espírito, criar espaço à criatividade, ao encontro com o novo, com algo que nos afete, nos sensibilize, nos comova.

A programação do Sesc Birigui, neste mês de abril, destaca ações que integrem as pessoas a fomentam oportunidades de convívio e práticas que, em alguma medida, possam oferecer momentos de reflexão, de conexão, de despertar, para que os corpos e mentes ganhem mais consciência de suas potencialidades, de suas diversidades e do quanto é importante descobrirmos novas formas de conviver e de nos relacionarmos consigo mesmo, com o outro, com os ambientes em que habitamos e transitamos.

Quando tomamos tal consciência, quando sensibilizamos nosso olhar cuidadoso sobre nós mesmos, sobre nossa saúde físico-mental, sobre a saúde de quem interage conosco e a saúde de nossos ambientes, também acessamos os lugares em que precisamos agir em prol de um equilíbrio maior, de equidade, de sororidade, de empatia.



Estar envolto à estímulos como os oferecidos pelas propostas que o Sesc Birigui traz, ajuda-nos a avançar mais comprometidos de nosso papel sociocultural, em que cada pessoa é capaz de ajudar a transformar significativamente a vida de outras pessoas. E, por vezes, por meio de ações simples como uma escuta ativa, uma palavra de conforto, de solidariedade, ou mesmo oferecendo uma pequena parte de seu tempo, de seus saberes, que possam tornar a vida de alguém mais leve, mais saudável, mais alegre.

Para se pensar e buscar o nosso bem-estar, é indispensável perpassar o bem-estar dos outros seres vivos, buscar dirimir as desigualdades que afligem comunidades e pessoas em vulnerabilidade. Mas também pensar em ideias e soluções que possam melhorar nossas atitudes em prol da preservação de nossos recursos naturais, que garantam a vida de nosso planeta e, conseqüente, nosso próprio futuro.

Que possamos então permear de sonhos e ações tantos encontros possíveis, oferecidos nesta programação. E fazermos destas experiências, uma vida melhor.



Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

CLÁUDIO LACERDA

Show Alpendre

O violeiro apresenta uma nova coleção de canções em parceria com o compositor sul-matogrossense Paulo Simões, reforçando seu status como um dos nomes destacados do folk brasileiro.

Dia 5. Sexta, 20h.

Área de Convivência.

Grátis.

Todas as idades.

Show

GRUPO MADRUGGOU

Samba no Gramado

O grupo araçatubense apresenta um repertório diversificado na roda de Samba no Gramado, incluindo músicas autorais e sucessos de diferentes gêneros musicais adaptados ao ritmo do samba.

Dia 14.

Domingo, 17h.

Gramado das Palmeiras.

Grátis.

Todas as idades.



Música Grupo Madruggou



Música Yamandú Costa

Foto: Cláudio Gadottio

Show

CHIC HERNANDEZ

Show Saudades, Trópicos e o Futuro

Unindo influências dos ritmos da África e das Américas, a banda mescla salsa com samba, brega com funk e ijexá com rock, resultando em um estilo conhecido como "latin lover tropical groove".

Dia 19. Sexta, 20h.

Área de Convivência.
Grátis.

Todas as idades

Show

YAMANDÚ COSTA

Show Íntimo

O músico gaúcho exibe uma incomum habilidade e sonoridade. Suas performances refletem a riqueza da música do sul do continente americano, ao mesmo tempo em que explora diversos gêneros musicais, formando uma simbiose única com seu violão de sete cordas.

Dia 26. Sexta, 20h.

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

A partir de 12 anos.

**Música** Ninho Musical

Foto: Divulgação

Espectáculo para Bebês

NINHO MUSICAL**Com Fabiana Godoy (Compositora)
e André Moreira (Músico)**

Utilizando elementos naturais, os artistas convidam o público a criar imagens singulares, alimentando a imaginação de bebês e crianças com temas do seu cotidiano de forma lúdica e sensorial.

**Dia 28. Domingo,
10h30.**

Teatro.
Grátis.
Senhas 30 minutos antes.
Até 3 anos.

TEATRO

Espectáculo

**XANDÚ QUARESMA FARSA COM
CANGACEIRO, TRUCO E PADRE****Com Cia. Coisas Nossas de Teatro**

Peça que entrelaça as façanhas de Xandú Quaresma, um prisioneiro e contador de histórias, com episódios de figuras históricas do Brasil. Através de um grupo teatral mambembe, a vida de Xandú se une a momentos de Marechal Deodoro, Padre Cícero e Lampião, desafiando as fronteiras entre realidade e invenção.

**Dia 18.
Quinta, 20h.**

Teatro.
● R\$ 12
■ R\$ 20
▲ R\$ 40
A partir de 14 anos.

**Teatro** Xandú Quaresma farsa com cangaceiro, truco e padre

Foto: Divulgação

Espetáculo

O CAMAREIRO DO BONECO

Com Cia. Patética

As memórias do camarim e do palco se entrelaçam, embaralhando as cronologias. Enquanto o camareiro se transforma em bonequeiro para destacar o boneco, as lembranças pairam, o tempo avança, exibindo ao público a tragédia e a comédia na vida do artista.

Dia 28.

Domingo, 16h.

Teatro.

● R\$ 10

■ R\$ 15

▲ R\$ 30

Grátis para crianças até 12 anos.

Todas as idades.



Teatro O camareiro do boneco



Circo Sobre Tomates, Tamancos E Tesouras

Foto: Michelle França

DANÇA

Espetáculo

TOCANDO OS PÉS PELAS MÃOS

Com Cia. Pé na Tábua

No piano, bateria e sapateado, músicos e dançarinos se reúnem para explorar a improvisação, uma prática presente na história dessas artes. Com ritmos brasileiros envolvendo mãos e pés, o público é convidado a experimentar essa banda inusitada.

**Dia 13. Sábado,
16h30.**

Área de
Convivência.

Grátis.

Todas as idades.

CIRCO

Espetáculo

NA RODA COM SANDUBA

Com Cia. Suno

Fruto de uma intensa pesquisa em espetáculos de rua, “Na Roda com Sanduba” traz à cena o personagem Sanduba como um palhaço viajante, mambembe, cigano, que utiliza técnicas de faquirismo para atrair a atenção do público. Malabarismos com facas, equilibrismos, dardos, rola-rola e monociclo girafa são os materiais utilizados nos números deste show. Todos os números têm a ótica do palhaço e sua relação com o universo misterioso do Oriente.

**Dia 6. Sábado,
10h30.**

Associação
Beneficente
Cultural e
Esportiva de
Lins (ABCEL)

Grátis.

Todas as idades.

Espetáculo

HEROLINO, O FAXINEIRO

Com Erickson Almeida

Peça que mostra um trabalhador da limpeza em seu primeiro dia num circo, onde a magia do local o inspira a transformar utensílios de limpeza em instrumentos de um espetáculo solo no picadeiro. Entre malabarismos, equilíbrio e acrobacias, sua performance destaca o valor e a criatividade dos trabalhadores essenciais, frequentemente invisibilizados na sociedade.

Dia 21.

Domingo, 16h

Área de Convivência.
Grátis. Todas as idades.

Espetáculo

SOBRE TOMATES, TAMANCOS E TESOURAS

Com Andrea Macera

A história de Mafalda Mafalda, uma artista de cabaré banida por seu público após uma apresentação malsucedida para uma suposta "plateia do lado de lá". O espectador é levado a uma compreensão distorcida dos eventos através de flashbacks e do depoimento da protagonista.

Dia 25.

Quinta, 20h

Teatro.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

A partir de 16 anos.

LITERATURA

Espetáculo

HOMENAGEM A BOB DYLAN

Com Trovadores do Miocário

O grupo literomusical presta homenagem ao eterno Bob Dylan, apresentando uma mistura de declamações de seus poemas, interpretações de suas canções e exibindo fragmentos de vídeos raros no espaço cênico do palco.

Dia 12. Sexta, 20h.

Teatro

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

A partir de 12 anos.



Literatura Homenagem A Bob Dylan



Cinema Amor sublime amor

Foto: Divulgação

Cinema

Exibição

AMOR, SUBLIME AMOR

2021 | 157min | Drama, Musical | Legendado

O longa conta a história de amor e rivalidade entre as gangues Jets e Sharks em 1957, na cidade Nova Iorque. Maria, dos Sharks, se apaixona por Tony, dos Jets, desafiando as rivalidades entre suas gangues. Inspirado por "Romeu e Julieta", o casal enfrenta obstáculos para viver seu amor proibido.

Dia 2. Terça, 19h30.

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1 hora antes.
A partir de 14 anos.

Exibição

HOMEM-ARANHA: ATRAVÉS DO ARANHAVERSO

2023 | 141min | Ação, Fantasia | Dublado

O adolescente Miles Morales assume o papel de herói da cidade depois de ser picado por uma aranha radioativa. Ao descobrir a existência de universos paralelos com múltiplas versões do Homem-Aranha, ele se une a eles para enfrentar uma ameaça interdimensional.

Dia 7. Domingo, 16h.

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1 hora antes.
Todas as idades.

Exibição

BARBIE

2023 | 115min | Aventura, Comédia | Legendado

Forçada a viver no mundo real, Barbie precisa lutar com as dificuldades de não ser mais apenas uma boneca ao lado de seu fiel e amado Ken (Ryan Gosling), que parece cada vez mais fascinado pela vida no novo mundo.

Dia 9. Terça, 19h30.

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1 hora antes.
A partir de 12 anos.

Exibição

BIRDMAN (OU A INESPERADA VIRTUDE DA IGNORÂNCIA)

2015 | 119min | Comédia, Drama | Legendado

Riggan, um ator em declínio conhecido por interpretar um famoso super-herói, luta para montar uma peça na Broadway, enquanto enfrenta seu ego e busca recuperar sua família, carreira e identidade.

Dia 16. Terça, 19h30.

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1 hora antes.
A partir de 16 anos.



Cinema Birdman (ou a inesperada virtude da ignorância)

Exibição

BOHEMIAN RHAPSODY

2018 | 135min | Biografia, Drama | Legendado

O filme é uma celebração exuberante da banda inglesa Queen, sua música e seu extraordinário cantor principal Freddie Mercury, que desafiou estereótipos e quebrou convenções para se tornar um dos artistas mais amados do planeta.

**Dia 23. Terça,
19h30.**

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1
hora antes.
A partir de
14 anos.

Exibição

DUNA

2021 | 156min | Drama, Ficção

Científica | Legendado

Paul Atreides (Timothée Chalamet), herdeiro da família Atreides, enfrenta grandes responsabilidades em "Duna". Enviado pelo Duque Leto Atreides para governar o planeta Arrakis, ele e sua concubina Lady Jessica (Rebecca Ferguson) são traídos e buscam refúgio entre os Fremen, os nativos do deserto.

**Dia 30. Terça,
19h30.**

Teatro.
Grátis.
Ingressos 1
hora antes.
A partir de
14 anos.



Cinema Bohemian Rhapsody

Cursos, Oficinas e Encontros

CIRCO

Curso

ESCOLA DE PALHAÇAS: PALHAÇARIA FEMININA Com Andrea Macera (Atriz e Palhaça)

O curso introduz mulheres à palhaçaria, enfatizando a construção da presença física e emocional para expressar a Palhaça como uma síntese única de cada participante. Os encontros incluem treinamento físico e exploração do material cênico individual, por meio da percepção e escuta atenta.

Dias 23 e 24.

**Terça e quarta,
19h às 21h30.**

Sala Múltiplo Uso 3.
Grátis.

Inscrições de
09 a 23/04.

A partir de
16 anos.

LITERATURA

Bate-Papo

BOB DYLAN: POETA, ESCRITOR, ENSAÍSTA, ATOR, PINTOR, MÚSICO E UM NOBEL NA CAÇAPA Com Fabrício Corsaletti e Hélio Flanders.

Mediação De Gustavo Galo E Eduardo

Os convidados ajudam a traçar o perfil poético-literário e musical do bardo de Minnesota, destacando sua influência na literatura mundial e na música brasileira.

**Dia 13. Sábado,
15h às 16h30.**

Teatro.
Grátis.

Ingressos 1
hora antes.

A partir de
12 anos.

Contação De Histórias

A ORIGEM DO TAMBOR AFRICANO: UM CONTO DE GUINÉ-BISSAU

Com Lorena Ramos

O conto tradicional da Guiné-Bissau explica como surgiu o tambor, instrumento tão importante na cultura africana. Uma história bem-humorada e que resgata a ancestralidade presente na arte de contar e recontar histórias.

Dia 14.

Domingo, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis.

Todas as idades.



Circo Escola de palhaças: palhaçaria feminina



Foto: Divulgação

Meio Ambiente Higiene e cosmética natural herbalista

MEIO AMBIENTE

IDEIAS E AÇÕES PARA UM NOVO TEMPO

Idéias e ações para um novo tempo
Idéias e ações para um novo tempo reúne propostas para questões socioambientais, com objetivos em comum, como: iniciativas de valorização da relação ser humano e natureza, em busca de ações para um novo projeto de ocupação de territórios e ações de sintonia com a sustentabilidade.

Feira

FEIRA AGROECOLÓGICA E TROCA DE SEMENTES CRIOLAS

Com Produtores da Região De Birigui

Na feira, os visitantes poderão encontrar uma variedade de alimentos saudáveis cultivados por agricultores locais, sem agrotóxicos. Além de frutas, legumes e cereais, também será possível comprar ou trocar sementes crioulas, que são naturais e não transgênicas.

**Dia 13. Sábado,
14h às 18h.**

Área de
Convivência.
Grátis.

Todas as idades.

Oficina

HIGIENE E COSMÉTICA NATURAL HERBALISTA Com Renata Caraméz (Gestora Ambiental)

A oficina vai abordar os benefícios da cosmética natural e a autonomia de criar produtos em casa, de forma segura e eficaz, utilizando plantas medicinais e seus extratos botânicos.

**Dia 27. Sábado,
10h às 13h.**

Sala Múltiplo Uso 1.
Senhas 30
minutos antes.
A partir de
16 anos.

Oficina

FAXINA ECOLÓGICA PARA A CASA

Com Renata Caraméz (Gestora Ambiental)

A oficina ensina sobre os perigos dos produtos de limpeza comuns e oferece alternativas naturais e econômicas. Os participantes aprenderão a fazer desinfetante multiuso, detergente de coco e sabão em pó ecológico com sabão de coco.

**Dia 27. Sábado,
15h às 18h.**

Sala Múltiplo Uso 1.
Grátis.

Senhas 30
minutos antes.

A partir de
16 anos.

Oficina

BASTÃO DE ERVAS AROMÁTICAS

**Com Clívia B. T. Nogueira (Agente de
Educação Ambiental Do Sesc)**

Os participantes aprenderão a criar um bastão de ervas aromáticas, que proporciona bem-estar e relaxamento com seus aromas. Essas ervas são utilizadas para fins medicinais e fitoterápicos.

**Dia 28. Domingo,
10h às 12h.**

Tenda.

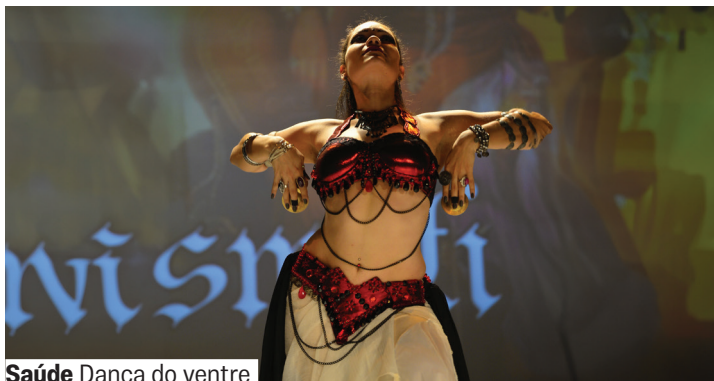
Grátis.

Senhas 30
minutos antes.

A partir de 8 anos.



Meio Ambiente Bastão de ervas aromáticas



Saúde Dança do ventre

Foto: Divulgação

SAÚDE

INSPIRA

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. Tendo isso como eixo norteador, a programação da edição 2024 do projeto Inspira 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.

Vivência

DANÇA DO VENTRE

Com Sarita Del Pino (Fisioterapeuta)

Os participantes irão explorar a dança do ventre e suas fusões tribais, aprendendo técnicas e fundamentos tanto da dança do ventre quanto da dança indiana.

De 7 a 28.

Domingos, 11h às 12h30.

Sala Múltiplo Uso 3.
Grátis.

Senhas 30 minutos antes.

A partir de 12 anos.

Vivência

TENDA ZEN

Inspirado nas práticas ancestrais da Índia, a Tenda será ambientada para promover calma, sabedoria e cura interior. Com uma atmosfera de aromas suaves, iluminação suave e decoração exótica, incluindo tapetes coloridos, almofadas macias e incensos perfumados.

De 9 a 21. Terças a sextas, 13h às 21h. Sábados e domingos, 10h às 18h.

Tenda.

Grátis.

Todas as idades.

Vivência

PÍLULAS MEDITATIVAS: PRÁTICAS DE AUTORESGATE

Com Luciano Couras (Professor De Yoga)

Esta vivência propõe diminuir ou aliviar o estresse causado pelos desafios do dia a dia por meio de uma série de práticas meditativas, incluindo foco, relaxamento, indução, respiração e visualizações. A meditação tem suas raízes na Índia e desempenhou um papel significativo na cultura e religião do país por milhares de anos e é uma parte intrínseca da tradição hindu, mencionada nos antigos textos sagrados conhecidos como Vedas.

Dia 10. Quarta, 17h e 18h30.

Dia 11. Quinta, 18h30.

Dia 12. Sexta, 17h e 18h30.

Dia 13. Sábado, 15h.

Dia 14. Domingo, 15h.

Dia 16. Terça, 16h30.

Dia 17. Quarta, 17h.

Dia 18. Quinta, 16h30.

Dia 19. Sexta, 16h30 e 17h.

Dia 20. Sábado, 15h.

Dia 21. Domingo, 15h.

Tenda.

Grátis.

A partir de 10 anos.

Palestra

SANKOFA: AUTOCUIDADO E SABEDORIA ORAL AFRICANA

Com Pedro Costa

Uma exposição teórica com vivências práticas que nos reconecta à sabedoria ancestral africana de autocuidado e saúde, resgatando conceitos-chaves de saúde integral e mental para promover um futuro mais equilibrado na nossa relação com a natureza interior.

Dia 10. Quarta, 19h30 às 21h.

Teatro.

Grátis.

Ingressos 1 hora antes.

A partir de 10 anos.



Inspira Pílulas meditativas: práticas de autoresgate

Curso

AYURVEDA: RECONEXÃO ANCESTRAL NATURAL Com Pedro Costa (Professor de Yoga)

Em quatro módulos, os participantes irão aprender sobre a técnica Ayurveda, que busca tratar a raiz dos desequilíbrios e promover a cura natural. A palavra "Ayurveda" se origina do sânscrito e significa "ciência da vida".

De 13/4 a 4/5.

Sábados, 10h às 13h.

Sala Múltiplo Uso 1.
Grátis.

Inscrições de
2 a 7/4.

A partir de
12 anos.

Vivência

ESCRITA CURATIVA: RITUAIS DA PALAVRA NA SAÚDE DO CORPO E DA MENTE

**Com Geruza Zelnys e Eduardo
Guimarães (Escritores)**

Uma interação criativa que reconhece o potencial terapêutico da escrita, seja como discurso ou expressão corporal, nos processos de saúde dos participantes, inspirada na "cultura de saúde" dos povos orientais e incorporando elementos da tradição oral e ancestral africana e indiana.

**Dia 13. Sábado,
14h às 17h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes (ETA).
Grátis.

Senhas 30
minutos antes.

A partir de
14 anos.

Palestra

DESVENDANDO A MEDICINA AYURVÉDICA Com Erick Schulz (Terapeuta Ayurveda)

A ayurveda é um saber tradicional que foca na melhora e manutenção da saúde por meio de boa alimentação, rotina, bom sono, atividade física e equilíbrio com a natureza.

**Dia 17. Quarta,
19h30 às 21h.**

Teatro.
Grátis.

Ingressos 1
hora antes.

A partir de
10 anos.



Inspira Ayurveda: Reconexão ancestral natural



Foto: Divulgação

Tecnologia e artes Transferência de fotografia

TECNOLOGIAS E ARTES

Curso

TRANSFERÊNCIA DE FOTOGRAFIA

Com Thiago Mahin (Educador do Sesc)

Os participantes aprenderão a transferir fotografias para madeira, pinus ou MDF, utilizando ferramentas de banco de imagens gratuitas. O objetivo é desenvolver habilidades manuais através do artesanato, criando peças decorativas com esses materiais.

De 4 a 18.

Quintas, 18h30 às 20h.

Espaço de Tecnologias e Artes (ETA).
Grátis.

Inscrições de 22/3 a 4/4.

A partir de 12 anos.

Oficina

ARTE DE RUA: JUVENTUDE EM MANIFESTO ATRAVÉS DO ESTÊNCEL E LAMBE-LAMBE

Com Ana Paula Resende (Educadora do Sesc)

Os participantes explorarão a arte de rua usando a técnica do estêncil para criar manifestos sobre empoderamento, negritude, periferia e juventude. Com latas de spray, papel e cola, o estêncil reproduzirá imagens e textos de forma rápida e precisa em espaços públicos.

Dias 6 e 7. Sábado e domingo, 15h às 17h.

Espaço de Tecnologias e Artes (ETA).
Grátis.

Senhas 30 minutos antes.

A partir de 12 anos.

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.

Curso

**DURAG: UM DOS INSTRUMENTOS
DA AUTOESTIMA PRETA**
Com Carol Cof (Estilista)

Os participantes aprenderão a fazer seus próprios acessórios durag com técnicas de costura, adicionando seu toque pessoal. A durag, usada pela comunidade afro-americana para preservar penteados, tornou-se um símbolo de moda e resistência no Movimento Black Power dos anos 1960.

Dias 20 e 21. Sábado e domingo, 14h às 17h30.

Espaço de Tecnologias e Artes (ETA).

Grátis.

Inscrições de 9/4 a 18/4.

A partir de 12 anos.



Tecnologia e artes Durag: um dos instrumentos da autoestima preta



Esportes Ritmos

Foto: Rafael Negs

Esporte e Atividade Física

Aula Aberta

TREINÃO GMF

Com Educadores do Sesc

Treino aberto coletivo para o condicionamento físico geral, com estímulo para as capacidades físicas, como resistência cardiorrespiratória, força, equilíbrio, estabilidade do core, flexibilidade, velocidade e agilidade, baseado no programa GMF (Ginástica Multifuncional).

**Domingos,
10h às 11h.**

Sala de Múltiplo Uso 3.
Grátis.

A partir de
12 anos.

Aula Aberta

RITMOS

Com André Vieira (Educador Do Sesc)

Todas e todos estão convidados a vivenciar diversos ritmos, dançar e estimular o condicionamento físico de uma forma bem prazerosa.

**Terças e quintas,
18h30 às 19h30.**

Área de
convivência
Grátis.

A partir de 12 anos

Vivência

NADO LIVRE

Raia destinada para a prática do nado livre de modo autônomo. Necessário Credencial Plena do Sesc e exame dermatológico válido.

**Terça a sexta,
13h às 21h30.**

**Sábados e
domingos,
9h30 às 18h.**

Conjunto Aquático.
Grátis.

A partir de 12 anos

Vivência

RECREAÇÃO SOBRE RODAS

Com Educadores do Sesc

O público é convidado a trazer seus patins ou skate para praticar as modalidades, contando também com orientações dos educadores. O Sesc disponibiliza equipamentos de segurança (capacete, joelheiras, cotoveleiras).

Dias 27 e 28. Sábado e domingo, 16h às 18h.

Quadra poliesportiva
Grátis.

A partir de 6 anos

Aula Aberta

TREINO ABERTO DE BIRIBOL

Com Educadores do Sesc

Com a orientação dos educadores, os participantes praticam os fundamentos do biribol a partir de dinâmicas voltadas para grupos mistos e vivenciam o jogo da modalidade divididos nas categorias feminina e masculina. No final do mês, um torneio masculino e feminino encerra o ciclo de treinos. Necessários credencial Sesc e exame dermatológico válido.

De 7 a 28, domingos, das 14h às 15h30.

Piscina de Biribol
A partir de 16 anos.
Grátis.

Vivência

BRINCANTE

Com Educadores do Sesc

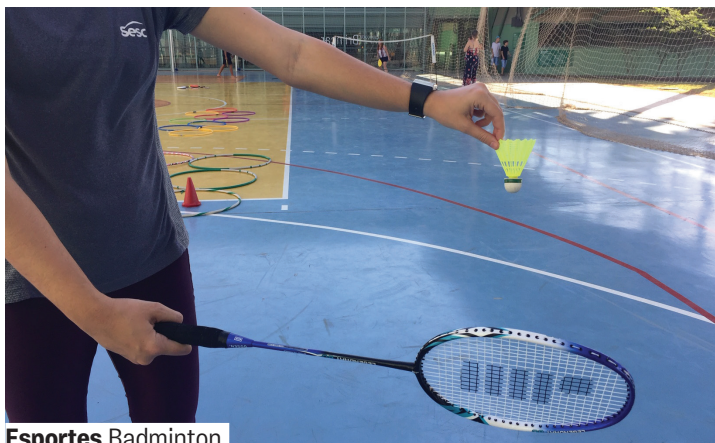
Espaço voltado às crianças de 3 a 6 anos e seus responsáveis com atividades que utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para o aprendizado de diversas habilidades esportivas. Exploram diferentes objetos, espaços e a imaginação das crianças.

De 2/3 a 28/4. Domingos, 14h às 15h30.

Sala Múltiplo
Uso 3.
Grátis.
De 3 a 6 anos.



Esportes Recreação Sobre Rodas



Esportes Badminton

Foto: Divulgação

Aula Aberta

TREINO ABERTO DE BEACH TENNIS

Com Educadores do Sesc

O treinamento é direcionado a jogadores de todos os níveis que desejam aprimorar suas habilidades e técnicas no esporte. Durante as sessões, serão realizados exercícios focados no aperfeiçoamento do saque, voleio, smash, movimentação, posicionamento em quadra e estratégias de jogo.

De 3/3 a 28/4.

**Domingos,
10h às 12h.**

Quadra de Areia.
Grátis.

A partir de
16 anos.

Curso

NADO ARTÍSTICO

Com Meigo Fujita e Roberto

Sansobrino (Educadores Físicos)

Os especialistas oferecem vivências e dinâmicas para que o público experimente o nado artístico. É necessário possuir credencial do Sesc e apresentar um exame dermatológico válido.

**Dias 6 e 7. Sábado
e domingo,
15h às 18h.**

Conjunto Aquático.
Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

BADMINTON

Com Educadores do Sesc

Com a condução dos educadores, o público é convidado a vivenciar a modalidade esportiva em que se utiliza raquete para rebater a peteca. Pode ser jogada individualmente ou em duplas.

De 6 a 21.

**Sábados e
domingos, 16h
às 18h. Exceto
dias 13 e 14/4.**

Quadra
poliesportiva.
Grátis.

A partir de 6 anos.

Aula Aberta

YOGA COM AROMATERAPIA

Com Karina Bueno

As aulas de Yoga utilizarão a aromaterapia para ativação e harmonização dos chackras, por meio de movimentos específicos, respiração consciente, meditação e aplicação de óleos essenciais.

**De 7 a 28.
Domingos,
10h às 11h.**

Área de Convivência.
Grátis.

A partir de 12 anos.
Os participantes podem trazer seu tapete de Yoga.

Torneio/Campeonato

CIRCUITO SESC DE VÔLEI DE PRAIA 2024

Etapa Buritama

Realizado em parceria com as prefeituras municipais, a competição é destinada a atletas acima dos 16 anos de idade, nas categorias masculina e feminina, estimulando o gosto pela prática esportiva, além de difundir o vôlei de praia na região e proporcionar o contato com uma competição amistosa. Consulte todas as datas e cidades no Portal Sesc.

**Dias 13 e
14. Sábado
e domingo,
10h às 17h.**

Portal da Praia em Buritama/SP.
Grátis.

A partir de 16 anos.
Inscrições no local de prova.



Esportes Yoga com aromaterapia



Foto: Divulgação

Esportes Kettlebell: Modalidade Esportiva e Treino

Aula Aberta

KETTLEBELL: MODALIDADE ESPORTIVA E TREINO Com Lindolfo Moura Neto (Educador Físico)

O especialista apresenta o kettlebell, suas características e possibilidades para o exercício físico com foco na promoção da saúde. Os participantes também experimentam de forma prática os fundamentos do treinamento da modalidade em uma sessão de treino, respeitando suas necessidades individuais.

Polo Sesc em Araçatuba

Dia 18. Quinta, 10h às 11h

Dia 19. Sexta, 15h30 às 16h30

Sala de Ginástica do Sesc Birigui

Dia 18/4. Quinta, 16h às 17h

Dia 19/4. Sexta, 18h30 às 19h30

Workshop

KETTLEBELL: TEORIA E PRÁTICA

Com Lindolfo Moura Neto (Educador Físico)

O workshop apresenta os principais aspectos do treinamento com kettlebell para profissionais e entusiastas, abordando as vertentes fitness e esportiva de forma teórico-prática.

**Dia 20. Sábado,
15h30 às 17h30.**

Sala de Ginástica
Multifuncional.

Grátis.

A partir de
16 anos.

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades. Grátis.

Futebol Soçaite Intergeracional

Com orientação de educadores
Todas as idades

Sábados e Domingos, 14h às 16h.

Campo Soçaite

Futebol Soçaite 16+

Com orientação de educadores
A partir de 16 anos

Sábados e Domingos, 16h às 18h.

Campo Soçaite

Futebol Soçaite Feminino

A partir de 16 anos

Até 26/3. Terças, 19h às 21h30

Campo Soçaite

A grade de recreação poderá sofrer alterações de acordo com a programação da Unidade.

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.

Movimento Consciente

Curso que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado. A partir de 12 anos.

Terças e quintas /
Quartas e sextas,
7h30

● R\$30 ▲ R\$80

Sábados, 14h30

● R\$30 ▲ R\$60

Ginástica para Todos

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.

Terças e quintas,
10h

Grátis
A partir de 12 anos.
Início das aulas
em 5/3.

Consulte a disponibilidade de vagas na Central de Atendimento ou na Central de Relacionamento Digital Sesc.



Foto: Divulgação

Esportes e Atividade Física Práticas aquáticas

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.

Práticas aquáticas

Atividades individuais e coletivas que propõem o aprendizado de natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho.

3 a 6 anos*	Quartas e sextas, 14h	Grátis
6 a 12 anos*	Terças e quintas, 17h	Grátis.
Acima de 12 anos	Quartas e sextas, 10h* e 18h30	● R\$30 ▲ R\$60

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,
9h e 18h. Quarta
e sexta, 16h30**
● R\$30 ▲ R\$60
A partir de 12 anos

Desconto de 50% para maiores de 60 anos nas turmas entre 9h e 18h. Consulte a disponibilidade de vagas na Central de Atendimento ou na Central de Relacionamento Digital Sesc.

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL - GMF

Também conhecido como GMF, 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.

Sesc Birigui

Terça a sexta, 7h30 às 21h30

Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 14h

● R\$48

▲ R\$105

A partir de 12 anos.

Polo Sesc Araçatuba

Terça a sexta, 7h30 às 19h30

Consulte valores.

A partir de 12 anos.

Desconto de 50% para maiores de 60 anos nas turmas entre 9h e 18h. Consulte a disponibilidade de vagas na Central de Atendimento ou na Central de Relacionamento Digital Sesc.



Esportes e Atividade Física Ginástica Multifuncional

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 - Multimodalidades*

3 a 6 anos

**Quartas e sextas,
17h30**

Esporte Criança - Multimodalidades

6 a 10 anos

**Terças e quintas,
14h**

Esporte Jovem - Multimodalidades

10 a 13 anos

Sábados, 9h30

Esporte Jovem - Basquete

13 a 16 anos

**Quartas e sextas,
16h30**

Esporte Adulto - Multimodalidades

A partir de 16 anos

**Quartas e sextas,
18h30**

Esporte Adulto - Beach Tennis

A partir de 16 anos

**Quartas e sextas,
20h**

Clube da Corrida - Araçatuba

A partir de 16 anos

Sábados, 7h15

Clube da Corrida - Birigui

A partir de 16 anos

**Terças e quintas,
18h30**

Clube do Vôlei

A partir de 16 anos

**Terças e quintas,
20h**

Esporte para Pessoas Idosas

A partir de 60 anos

**Quartas e sextas,
8h30
Terças e quintas,
16h**

*Início das aulas em 6/3.

Cursos gratuitos com vagas limitadas. Consulte a disponibilidade de vagas na Central de Atendimento ou na Central de Relacionamento Digital Sesc.



Crianças Fios sonoros

Foto: Meire Reis

Crianças

Encontro

CORPO EXPRESSÃO

Com Cia. Zero

A atividade inclui uma vivência de biblioterapia seguida por uma roda de conversa reflexiva, e práticas corporais inspiradas no circo brincado para aprimorar a consciência corporal e a cooperação entre os participantes.

**Dia 6. Sábado,
15h às 18h.**

Sala Múltiplo Uso 1.
Grátis.

Senhas 30
minutos antes.

Encontro

CIRCO BRINCADO

Com Cia. Zero

Vivência afetiva e prática entre as crianças e seus cuidadores através de brincadeiras que exploram foco, ritmo, força, mobilidade, manipulação de objetos, agilidade e equilíbrio.

**Dia 7. Domingo,
11h às 12h30.**

Espaço de Brincar.
Grátis.

Senhas 30
minutos antes.
Até 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

FIOS SONOROS

Com Coletivo Regar

Os participantes são convidados a explorar um espaço de brincadeiras com diversos materiais de corda, como fios, elásticos, linhas, lãs e fitas, oferecendo diversas possibilidades criativas, incluindo a chance de criar seu próprio instrumento musical.

**Dia 14. Domingo,
10h30 às 12h.**

Sala Múltiplo Uso 1.
Grátis.

Até 6 anos.

Vivência

MINIMUNDO MARINHO

Com Educadores do Sesc

Experiência para bebês e crianças pequenas explorarem e criarem com elementos do mundo marinho, como água, areia, miniaturas de animais e outros materiais. Uma oportunidade para soltar a imaginação e se divertir.

**Dia 21. Domingo,
10h30 às 12h.**

Tenda.

Grátis.

Senhas 30
minutos antes.

Até 6 anos.



Crianças Circo brincado

Encontro

COMO FALAR A LINGUAGEM DAS CRIANÇAS ATRAVÉS DA MÚSICA

Com Fabiana Godoy (Professora e Compositora)

O encontro busca explorar a musicalidade inata com uma abordagem que utiliza canções para potencializar amorosamente a relação, comunicação e vínculo entre adultos e crianças.

**Dia 27. Sábado,
15h às 18h.**

Sala Múltiplo Uso 3.
Grátis. A partir
de 16 anos.

Espectáculo

NINHO MUSICAL

**Com Fabiana Godoy (Compositora)
e André Moreira (Músico)**

Utilizando elementos naturais, os artistas convidam o público a criar imagens singulares, alimentando a imaginação de bebês e crianças com temas do seu cotidiano de forma lúdica e sensorial.

**Dia 28. Domingo,
10h30 às 11h30.**

Teatro.
Grátis.
Senhas 30
minutos antes.
Até 3 anos.



Crianças Ninho Musical



Turismo social Joia Arquitetônica: Paraty/RJ

Foto: Vani Ribeiro

Turismo Social

Formato

JOIA ARQUITETÔNICA: PARATY/RJ

De 25 a 30/6/2024

Patrimônio histórico nacional, a bela cidade de Paraty preserva até hoje seus inúmeros encantos naturais e arquitetônicos. O casarão e as igrejas em estilo colonial, cujas paredes são enfeitadas com misteriosos símbolos maçônicos, nos levam a compreender como era a vida no Brasil dos séculos XVII e XVIII. Faremos caminhada pelo Centro Histórico de Paraty e um passeio de embarcação. Inclui meia pensão e hospedagem na Pousada Villa Harmonia.

De 25 a 30/6

Inscrições de
1/4 a 19/5.

Sorteio dia 21/5.

AGENDA DE DESTAQUES



TERÇA

2

Cinema

Amor, sublime amor

Esportes

Ritmos



9

Cinema

Barbie

Esportes

Ritmos



16

Inspira

Tenda Zen

Cinema

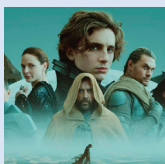
Birdman (ou a Inesperada Virtude da Ignorância)



23

Cinema

Bohemian Rhapsody



30

Cinema

Duna

QUARTA

3

Inspira

Pílulas meditativas: práticas de autoregate

17

Inspira

Desvendando a Medicina Ayurvédica

24

Circo

Escola de palhaças: palhaçaria feminina

QUINTA

4

Tecnologias

E Artes

Transferência de fotografia

Esportes

Ritmos

11

Esportes

Ritmos

18

Esportes

Kettebell

Teatro

Xandú Quaresma farsa com cangaceiro, truco e padre

25

Esportes

Ritmos

SEXTA

5

Música

Cláudio Lacerda

Pessoas IdosasDescobrimo
o crochê

SÁBADO

6

Crianças

Corpo expressão

Área

Atividade

DOMINGO

7

CinemaHomem-Aranha:
Através do
Aranhaverso**Crianças**

Circo brincado



12

DançaTocando os pés
pelas mãos

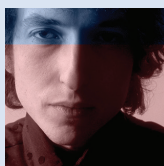
13

LiteraturaBob Dylan - Poeta,
Escritor, Ensaista,
Ator, Pintor,
Músico e um
Nobel na Caçapa

14

Crianças

Fios sonoros

LiteraturaA origem do tambor
Africano: um conto
de Guiné-Bissau

19

Música

Chic Hernandez

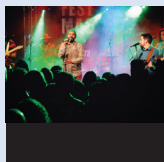
20

Esportes

Badminton

Tecnologias**e Artes**Durag: Um dos
instrumentos da
autoestima preta

21

CircoHerolino, o
faxineiro**Crianças**Minimundo
marinho

26

Música

Yamandú Costa

Pessoas idosasDescobrimo
o crochê

27

CriançasComo falar a
linguagem das
crianças através
da música

28

Crianças

Ninho musical

EsportesYoga com
aromaterapia

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 Birigui

Terça a sexta, 13h às 22h.
Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h30

Central de atendimento

Tel.: 18 3649-4730

Informações, credenciamento,
inscrições em atividades,
Turismo Social e Bilheteria.
Terça a sexta, 13h15 às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
9h45 às 18h.

Loja Sesc

Terça a sexta, 13h15 às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
9h45 às 18h.
Venda de CD's, DVD's, livros,
camisetas e souvenirs.

Biblioteca

Biblioteca e sala de leitura.
Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h.
biblioteca.birigui@sescsp.org.br

Espaço de tecnologias e artes

Terça a sexta, 14h às 22h.
Sábados, domingos e feriados,
12h às 18h.

Quadras e campo

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
9h às 18h.
Atividades esportivas e recreativas.

Exame dermatológico

Terça a sexta 13h às 17h e 18h às 21h.
Sábados, domingos e feriados
9h30 às 13h e 14h às 18h.
Crianças e jovens até 16 anos são
isentos da taxa para realizar o exame,
e somente podem fazer o exame
acompanhados de um responsável legal.

Brigada de incêndio

Para sua segurança o Sesc Birigui
possui Brigada de Incêndio treinada com
equipamentos de segurança e extintores
de acordo com a legislação vigente.

Parque aquático

Terça a sexta, 13h às 21h.
Sábados, domingos e feriados,
9h30 às 18h.
Para frequentar a piscina, é
necessário apresentar credencial
e exame dermatológico válidos.
Saiba mais em
<https://bit.ly/piscinas-sesc>

Espaço de brincar

Terça a sexta, das 13h às 19h.
Sábados, domingos e feriados,
das 9h30 às 18h.
Espaço voltado às ações para
bebês e crianças até 6 anos.

Comedoria

Terça a sexta, das 13h30 às 21h30.
Sábados, domingos e feriados,
das 9h30 às 18h.
Shows/espétáculos na Comedoria
possuem quantidade reduzida de
assentos para maior circulação.

Paraciclo

Terça a sexta, 13h às 21h.
Sábados, Domingos e Feriados,
das 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente
e cadeado (um por bicicleta).
Permanência da bicicleta somente
durante horário de funcionamento
da unidade.

Odontologia

Tel.: 18 3649-4794
Terça a sexta, 9h30 às 19h.
Sábados, 8h às 14h45.
Exclusivo para trabalhadores
no comércio de bens, turismo
e serviços credenciados e
dependentes. Atendimento com
inscrição prévia. Vagas limitadas.

Polo Sesc em Araçatuba

Terça a sexta, 10h30 às 19h30.
Serviços de Central de
Atendimento, Bilheteria, Sala de
Ginástica e cursos diversos.

Conheça todos os serviços
e espaços do Sesc Birigui em:
www.sescsp.org.br/birigui

faça sua
credencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC BIRIGUI

Rua Manoel Domingues Ventura, 121

Tel.: +55 18 3649-4730

POLO SESC ARAÇATUBA

Rua São Paulo, 382

Tel.: +55 18 3608-5400

   /sescbirigui
sescsp.org.br/birigui

selo fsc