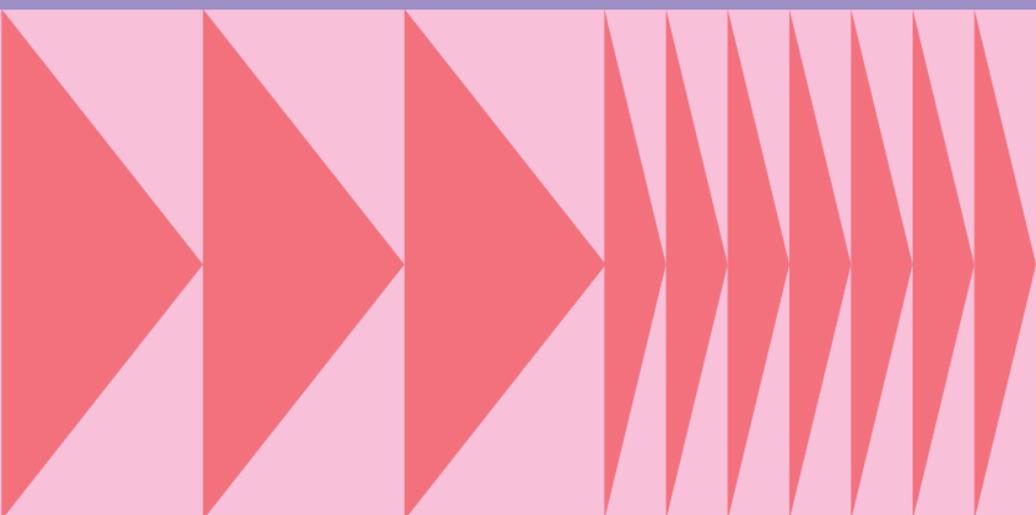


# Maio 2024

**Sesc São Carlos**

**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.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Santos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Dias 1 e 30 (feriados), unidade aberta, 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
29/4 a 5/5	23/4	24/4
6/5 a 12/5	30/4	1/5
13/5 a 19/5	7/5	8/5
20/5 a 26/5	14/5	15/5
27/5 a 2/6	21/5	22/5

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)

## 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

**Culturas Negras**

9

**Shows e Espetáculos**

15

**Cinema**

17

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

20

**Esporte e  
Atividade Física**

34

**Crianças**

41

**Pessoas Idosas**

43

**Turismo Social**

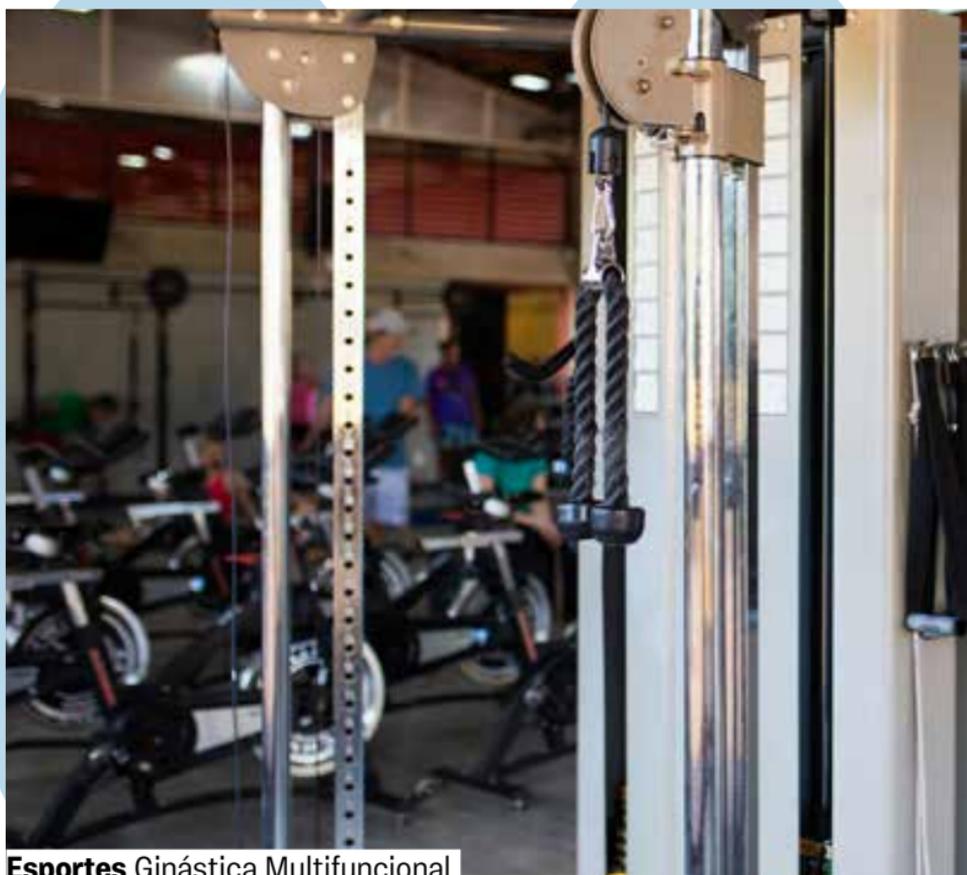
44

**Agenda de Destaques**

## Editorial

O tempo já começa a dar sinais de dias mais amenos, com temperaturas variando entre o calor e o frio, e normalmente nessa estação do ano os ânimos para a prática de atividade física parecem começar a “se esfriar” no mesmo movimento. Mas, no Sesc, o mês de maio sempre é marcado por uma grande campanha de incentivo a prática regular de esportes e atividade física e que, nessa edição faz o convite “Se joga nesse Desafio”. Participe da programação que já começa no início do mês com as aulas de Charme para que ninguém fique parado no Baile que encerra o Dia do Desafio, na última quarta do mês.

Por falar em atividade física, uma boa pedida para exercitar-se além do corpo é se lançar no universo da brincadeira. A Semana Mundial do Brincar, promovida para Aliança pela Infância, acontece mais uma vez nas unidades do Sesc do estado. "Vem pra Roda, no Ritmo do Brincar" é uma oportunidade de compartilhar as experiências, criando mais oportunidades para as crianças brincarem.



**Esportes** Ginástica Multifuncional

A programação conta com vivências e oficinas, mas no Sesc São Carlos tem ainda o Quintal, o Espaço de Brincar, o espaço Pais e Filhos (aos finais de semana) que acolhem os pequenos e os adultos para brincar e se divertir para além desse período. As informações de horários e funcionamento estão no portal Sesc SP e aqui neste guia.

Outro projeto que também acontece é o Culturas Negras. Aqui um show marca a participação na ação dedicada à valorização, ao reconhecimento e à difusão da cultura negra.

Espetáculos de dança e teatro, shows musicais, sessões de cinema, oficinas e encontros completam as opções para fruir, se distrair, se encontrar e curtir.

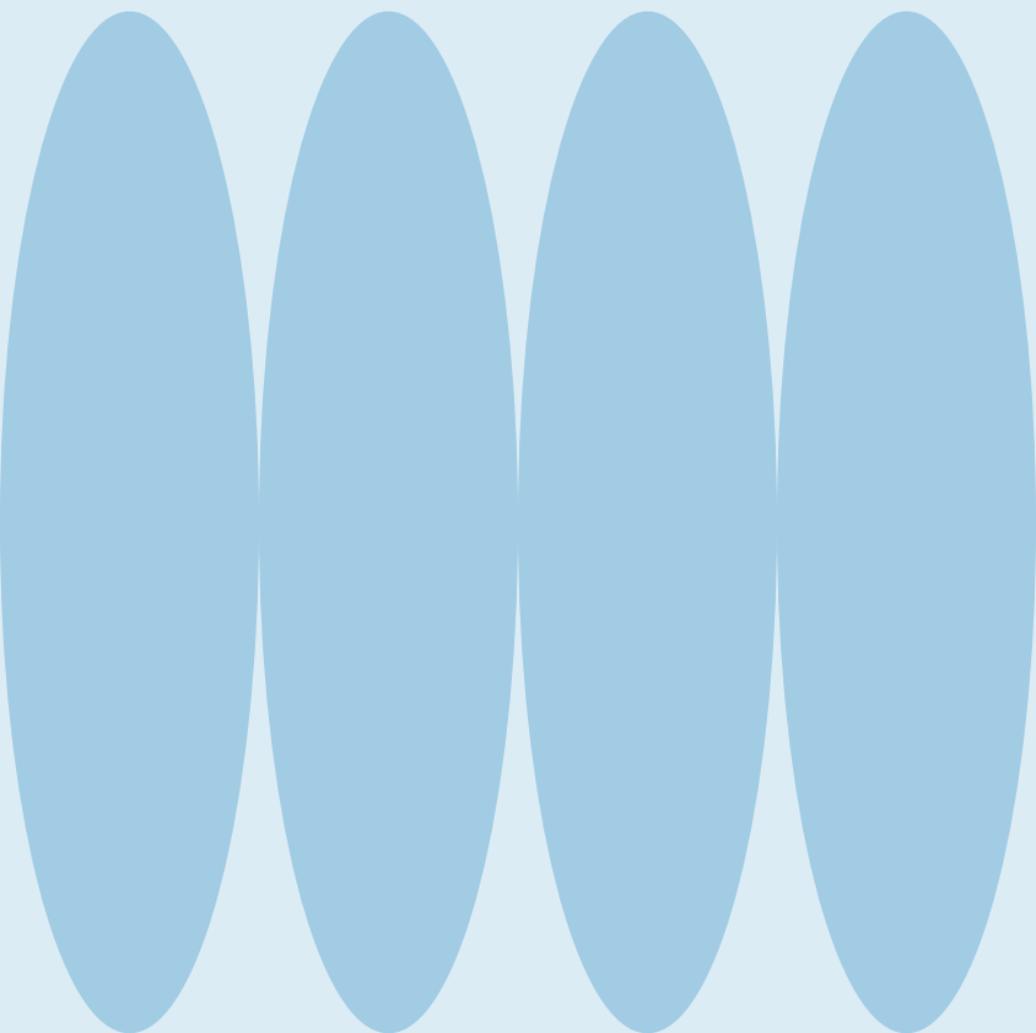
Nos encontramos no Sesc.



## Culturas Negras

Ação dedicada à valorização, ao reconhecimento e à difusão da cultura negra, o projeto Culturas Negras parte da potencialidade como força motriz, que busca realçar e evidenciar experiências e territórios de existência firmada na ancestralidade, no encruzilhamento de possibilidades, cujo tempo e espaço, passado, presente e futuro, se atravessam, dialogam e se contaminam.

O festival compreende uma ampla programação alinhavando apresentações, vivências, experimentações, rodas de conversas, passeio, marcada pela diversidade de possibilidades de formatos e pela participação de artistas, grupos e coletivos, lideranças comunitárias, mestres e mestras tradicionais e pesquisadores e pesquisadoras da arte e da cultura negra.



**Show** Helio Ramalho

Foto: Divulgação

show

**HELIO RAMALHO**

O artista vem de uma família de músicos, mas só abraçou a carreira quando chegou ao Brasil. Aqui cursou engenharia, no Rio de Janeiro, e chegou a trabalhar profissionalmente por cinco anos em uma construtora. Posteriormente, passou a se dedicar exclusivamente à música, com ênfase em trabalhos cada vez mais autorais. Seu trabalho musical faz conexão entre a ancestralidade africana e a cultura contemporânea brasileira, sendo suas principais influências caboverdianas o violinista Mané Pchei, seu avô materno, e o violão tradicional de São Nicolau.

**Dia 23/5.****Quinta, 20h.**Convivência  
externa.  
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!

### **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 Six Alive

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

#### TARDE DE QUÊ?

#### DE FLASHBACK E CLASSIC ROCK

Venha curtir sua tarde de feriado com boa música e animação.

show

#### SIX ALIVE

#### Flashback 80, 90 e 2000

Banda que faz releituras dos grandes sucessos que marcaram as décadas de 1980, 1990 e 2000.

**Dia 1/5. Quarta, feriado, 14h30.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

show

#### ACÚSTICOS E CALIBRADOS

#### Classic Rock

Formada em Bauru em 2008, sem pausas ou trocas de integrantes, ao longo dos anos dividiu palco com bandas renomadas nacionais e internacionais, além de possuir trabalhos autorais.

**Dia 1/5. Quarta, feriado, 16h30.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL



**Show** Zezé Motta, Alaíde Costa e Eliana Pittman

Foto: Divulgação

show

### **ZEZÉ MOTTA, ALAÍDE COSTA E ELIANA PITTMAN** **Pérolas Negras**

Show dedicado à reflexão sobre a participação e contribuição de compositoras e compositores negros na música brasileira. Reúne 3 mulheres negras importantíssimas da nossa cultura musical de todos os tempos à frente de um repertório que abrange gêneros e estilos diversos, de Cartola a Criolo, passando por Milton Nascimento, Candeia, Jorge Ben, Johnny Alf e outros.

**Dia 15/5.**

**Quarta, 20h.**

Teatro.

● R\$40

■ R\$20

▲ R\$12

Venda **online** a partir das 17h de 7/5 e **presencial** a partir das 17h de 8/5.

**AL**

show

### **GABRIEL MOURA COM BAILE CHARME SHOW**

Baile Charme Show é uma experiência de integração e conexão entre as pessoas, onde o público dança junto seguindo os passos dos dançarinos chamados de Charmeiros. O evento destaca o público como estrela principal, com o "corredor dance" sendo o ponto alto do show, permitindo que cada um mostre suas habilidades. O Baile encoraja a participação de todos, independente de terem ou não experiências anteriores com a dança. Gabriel Moura com Baile charme show convida o público para se jogar neste ritmo contagiante que remete aos bailes black do Rio de Janeiro.

**Dia 29/5.**

**Quarta, 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

**TRIO SAMBASONICS ACÚSTICO****Abrileirando - Samba Rock**

Formado pela cantora, compositora e produtora musical Andrea Rodeguero, pelo violonista, cantor e compositor Marcelo Munhoz e pelo cantor e percussionista Tavinho e tem o viés voltado para a música popular brasileira, desvinculado de rótulos, destacando-se pela originalidade, pesquisa, arranjos e criatividade.

**Dia 5/5.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

AL

show

**TRIO CONCRETO E REGIONAL URBANO****Forró**

A soma da formação tradicional do forró com sanfona, zabumba, triângulo e voz junto ao pífano, percussões e violão 7 cordas confere ao trabalho uma riqueza timbrística singular. O encontro de sonoridades tipicamente brasileiras, convida o público a um dançante passeio pelas vertentes do forró e do choro, com repertório autoral e releitura de clássicos do nosso cancionário.

**Dia 12/5.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

AL



**Show** Trio Sambasonics Acústico

show

**MAIKÃO CANTA GIL****MPB**

Um supermúsico, ativista e pesquisador de manifestações musicais afro-brasileiras, Maikão tem uma trajetória que inclui passagens pela Pirajazz Band e a banda Zaíra, que alcançou a semifinal do programa SuperStar. Se apresentou no Lollapalooza com a Francisco, El Hombre e colaborou e dividiu palco com artistas como Otto e André Abujamra.

**Dia 19/5.****Domingo, 16h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

show

**ADRIANE CALIXTO****Tem mulher no samba**

Instrumentista e cantora, mulher da população preta e LGBT; carrega a bandeira do samba como artista - que é a linguagem máxima de seus ancestrais e da sua religião, o candomblé. Muito além de religião, para ela o candomblé traduz a mais genuína expressão cultural do povo brasileiro, onde nasceu o samba, a capoeira, a culinária, os costumes e os saberes populares.

**Dia 26/5.****Domingo, 16h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

**Show** Maikão canta Gil



**Espectáculo** Vestido de noiva

Foto: Netun Lima

## TEATRO

bate-papo

### **VESTIDO DE NOIVA: PROCESSO DE MONTAGEM**

**Com Grupo Oficcina Multimédia (MG)**

Neste encontro com os integrantes da peça Vestido de Noiva, será possível conhecer um pouco da experiência de montagem e circulação do espetáculo, com destaque para o processo de desenvolvimento e aprofundamento da linguagem multimeios a partir do olhar da direção e do elenco.

**Dia 21/5.**

**Terça, 20h.**

Teatro.

Grátis.

Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

14

espetáculo

### **VESTIDO DE NOIVA**

**Com Grupo Oficcina Multimédia (GOM). Texto de Nelson Rodrigues. Direção de Ione de Medeiros.**

Na fricção entre realidade, memória e delírio, conta-se a história de Alaíde, que, após um trauma, busca reconstituir sua identidade com ajuda da enigmática Madame Clessi. O Oficcina Multimédia tem uma trajetória de 45 anos, dos quais 40 sob direção artística de Ione de Medeiros. O grupo mineiro é conhecido por seu perfil multimeios, que mescla teatro, dança, música, artes visuais e tecnologia, em busca de experimentação e novas possibilidades cênicas. Recebeu prêmio APCA de Melhor Direção 2023 e indicação ao prêmio Shell Cena Expandida 2024. O espetáculo conta com o apoio institucional do Banco do Brasil.

**Dia 22/5.**

**Quarta, 20h.**

Teatro.

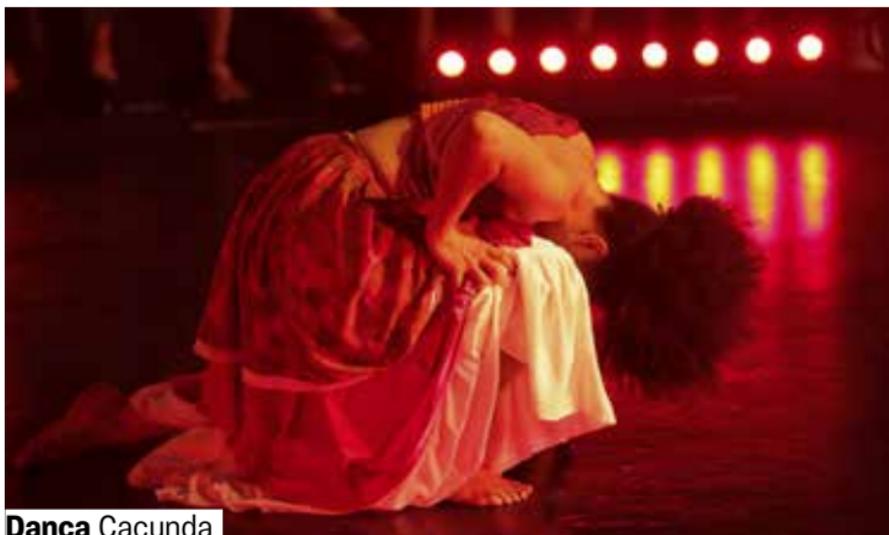
● R\$40

■ R\$20

▲ R\$12

Venda **online** a partir das 17h de 14/5 e **presencial** a partir das 17h de 15/5.

14



Dança Cacunda

Foto: Beto Assem

## DANÇA

espetáculo

### CACUNDA

Com Adnã Ionara

Cacunda, palavra de origem quimbundo, significa a curvatura acentuada nas costas, geralmente acometida como consequência da idade. Nos terreiros, é Cacurucaia, entidade mais velha na seara da umbanda, mulher velha e ranzinza, poeira que baila na curva do tempo riscando seu ponto num encontro entre passado-presente-continuidade, aplacando a bonança e infortúnio para aqueles que a procuram. "C A C U N D A, o que carregamos nas costas?"

**Dia 16/5.**  
**Quinta, 20h.**  
Convivência  
interna.  
Grátis.

AL

## ARTES VISUAIS

performance

### CUIDADO COM NÓS

Com Gabriel Cândido e Luiz Antônio Cândido

Sentado em uma cadeira, o performer Gabriel Cândido tem seu cabelo lavado pelo pai, o cabeleireiro Luiz Antônio Cândido, mais conhecido como Toninho. Por meio dessa ação silenciosa, costumeiramente realizada por eles em local privado, os dois friccionam não apenas as noções de espaço, mas também as relações de trocas afetivas estabelecidas entre pai e filho, nas quais a consciência de masculinidades e negritudes estão em desenvolvimento permanente.

**Dia 17/5.**  
**Sexta, 15h**  
Rodoviária  
**18h30**  
Convivência  
interna.  
**Dia 18/5. 10h30.**  
Centro da cidade  
Grátis.

AL



Exibição Parasita

Foto: Divulgação

## Cinema

Exibição

### **OLDBOY**

**Kor, 2003. Cor. Dir.: Park Chan-wook. Drama/Suspense. 120 min.**

Um homem é sequestrado e acorda em um estranho quarto de hotel sem janelas. Mantido em cativeiro por razões desconhecidas, seus captores o alimentam e o mantêm sistematicamente sedado para evitar o suicídio, fornecendo apenas uma televisão colorida para lhe fazer companhia. Depois de 15 anos ele ganha a liberdade e agora seus sequestradores, antes impiedosos o encorajam a rastrear o responsável pelo misterioso sequestro e, finalmente, se vingar do algoz desconhecido. Filme premiado que reestabelece o conceito de cinema sul-coreano.

**Dia 3/5. Sexta, 19h30.**

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

18

exibição

### **O HOTEL ÀS MARGENS DO RIO**

**Kor, 2019. Cor. Dir.: Hong Sang-soo. Drama. 96 min.**

Um poeta de idade avançada está convencido de que vai morrer. No que podem ser seus últimos dias de vida, ele arruma estadia de graça em um hotel e chama seus filhos para visitá-lo. Traída pelo homem com quem vivia, uma jovem mulher busca estadia no mesmo hotel, tendo sua vida casualmente entrelaçada nessa história.

**Dia 10/5. Sexta, 19h30.**

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

14

---

exibição

### **PARASITA**

**Kor, 2019. Cor. Dir.: Bong Joon-ho.**

**Comédia/Drama/Suspense. 132 min.**

Todos os quatro membros de uma família estão desempregados, porém uma obra do acaso faz com que o filho adolescente comece a dar aulas privadas de inglês para uma garota rica. Fascinados com o estilo de vida luxuoso, os quatro bolam um plano para se infiltrar nos afazeres daquela casa. É o início de uma série de acontecimentos incontroláveis dos quais ninguém sairá ileso.

---

**Dia 17/5. Sexta, 19h30.**

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

16

---

exibição

### **O FUNERAL DAS ROSAS**

**Jap, 1969. Cor. Dir.: Toshio Matsumoto.**

**Drama/LGBTQIA+. 105 min.**

Tóquio, anos 60. A nova estrela do Bar Genet é a ícone transgênero Eddie, cuja confiança ameaça a madame do local, mas atrai o dono do bar, a colocando em uma perigosa intriga. O Funeral das rosas é uma obra fundamental da Nouvelle Vague Japonesa e do cinema LGBTQIA+. O diretor Toshio Matsumoto dobra e distorce o tempo criando uma obra original e marcante na história do cinema mundial.

---

**Dia 24/5. Sexta, 19h30.**

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

18

---

exibição

### **OPERAÇÃO HUNT**

**Kor, 2022. Cor. Dir.: Lee Jung-jae.**

**Ação/Drama/Suspense. 131 min.**

Dois agentes do Serviço Nacional de Inteligência Coreano estão caçando de forma independente um infiltrado norte-coreano dentro da agência. Durante esta investigação, eles se deparam com uma verdade insuportável e ainda assim devem completar suas próprias missões a todo custo.

---

**Dia 31/5. Sexta, 19h30.**

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

16



Foto: Divulgação

**Oficina** Uso dos meles na gastronomia

## Cursos, Oficinas e Encontro

### ALIMENTAÇÃO

oficina

#### **USO DOS MELES NA GASTRONOMIA**

**Talita Próspero, professora de Gastronomia no Senac de Águas de São Pedro**

A criação de abelhas sem ferrão ou meliponicultura, além de atividade econômica pode contribuir com a preservação de abelhas nativas, importantes nas cadeias agroflorestais. Essa oficina tem como objetivo falar sobre a importância das abelhas para nossa alimentação, apresentar benefícios do uso de meles na culinária, trazendo receitas que utilizam diferentes meles.

**Dia 28/5. Terça, 19h30.**

Galpão. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

**AL**

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

curso

#### **CURSO DE PORTUGUÊS COMO LÍNGUA ESTRANGEIRA**

Além das noções básicas da Língua Portuguesa, o curso aborda hábitos e costumes da cultura brasileira, buscando o desenvolvimento de habilidades sociais em diferentes contextos, e foi especialmente elaborado para pessoas em situação de refúgio e migrantes internacionais.

**Duração: 60 horas**

Informações de como participar e novas turmas na Central de Relacionamento.

## TECNOLOGIAS E ARTES

---

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 4/5 a 28/12.**

**Sábados, 14h às 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

---

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 7 e 21/5.**

**Terças, 14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

16

---

oficina

**CONFECÇÃO DE DOLEIRAS COM UPCYCLING****Com Luci Boaventura**

Sabe aquela camiseta velha que estava indo para o lixo e virou um cropped? Ou aquela porta que virou uma mesa? Isso é upcycling, ressignificar uma peça em uma nova com outra função. Os participantes confeccionarão sua própria doleira sustentável, usando a técnica do upcycling. Do corte a costura, vamos transformar jeans usados e que virariam lixo neste acessório tão versátil que protege seus documentos, cartões e dinheiro.

---

**Dias 9 e 10/5.**

**Quinta e sexta, 18h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições **online** ou **presenciais** de 1 a 9/5. Lugares limitados.

18

---

curso

**CONFECÇÃO DE POCHEDES COM UPCYCLING****Com Luci Boaventura**

Sabe aquela camiseta velha que estava indo para o lixo e virou um cropped? Ou aquela porta que virou uma mesa? Isso é upcycling, ressignificar uma peça em uma nova com outra função. Os participantes confeccionarão sua própria pochete sustentável, usando a técnica do upcycling.

---

**De 14 a 23/5.**

**Terças e quintas, 19h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 1 a 14/5. Lugares limitados.

18

oficina

### **ÓCULOS 3D E ANÁGLIFO** **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Você já assistiu a um filme em 3D nos cinemas? Sabia que é possível gerar um efeito similar com recursos simples? Nessa atividade vamos criar óculos especiais, para ver em três dimensões um tipo de figura chamada de anáglifo, que é a junção de duas imagens impressas em duas cores.

**Turma I - Dia 15/5. Quarta, 18h às 20h.**  
**Turma II - Dia 22/5. Quarta, 18h às 20h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados.

10

oficina

### **DESCOBRINDO O CÉU - COMO USAR AS FERRAMENTAS DO STELLARIUM** **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Com o apoio do software Stellarium, vamos aprender como localizar as constelações, as estrelas e os planetas, simulando a visão do céu local.

**Dia 17/5. Sexta, 18h30 às 20h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 7 a 17/5. Lugares limitados.

10

oficina

### **WALKALONG GLIDERS - PLANADORES DE CAMINHADA** **Com mestre Kami, professor maker de Design Thinking**

Os participantes aprenderão a cortar folhas de material leve e confeccionar planadores de caminhada - walkalong gliders. Depois serão desafiados a pilotar seus planadores em incríveis voos, utilizando placas de papelão para criar fluxos de ar de sustentação.

**Dias 25 e 26/5. Sábado e domingo, 10h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 7 a 18/5. Lugares limitados.

12

oficina

### **STICKER ART: ADESIVANDO IDEIAS** **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Sticker art, arte urbana dos anos 90, usa adesivos para transmitir mensagens e ocupar espaços urbanos. Venha criar adesivos e explorar arte e território na cidade.

**Dia 29/5. Quarta, 19h às 21h.**

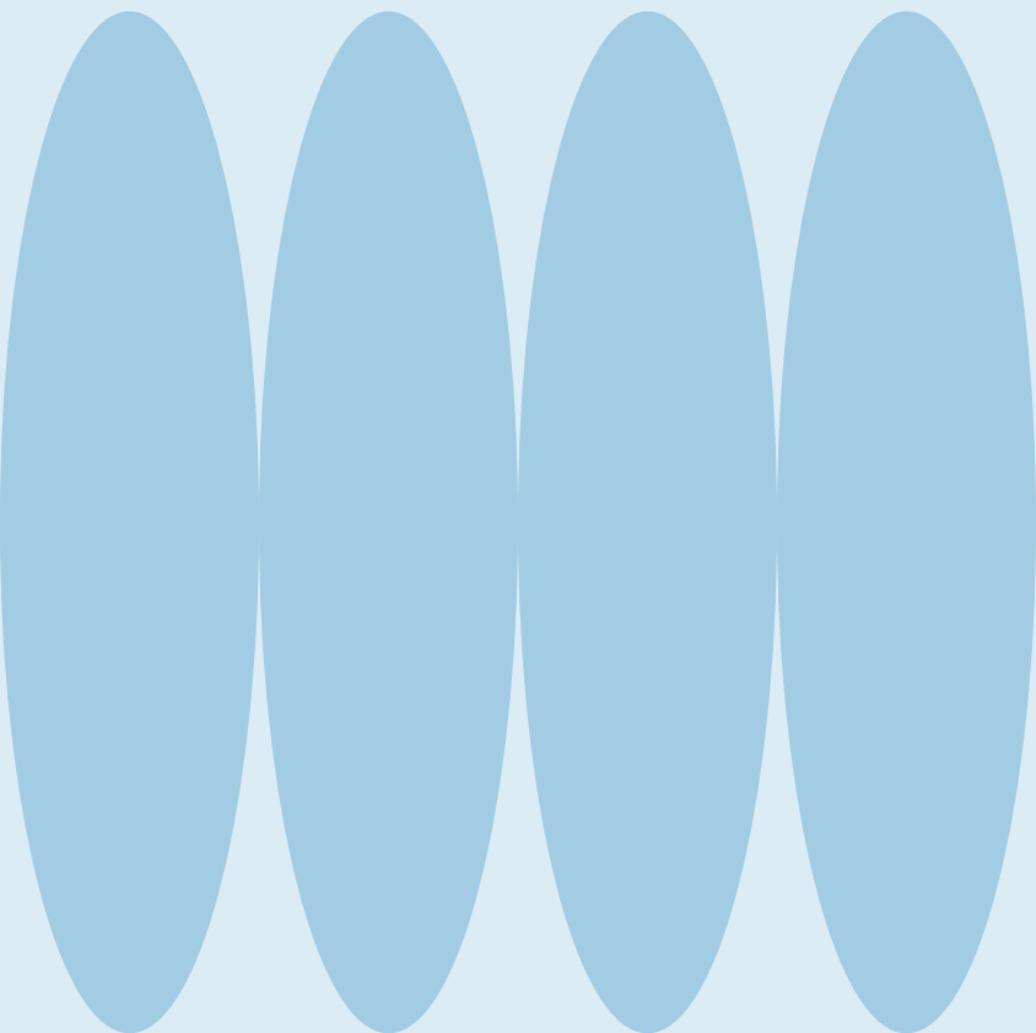
Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições online ou presenciais de 15 a 29/5. Lugares limitados.

AL

## Dia do Desafio

Se joga nesse Desafio.

Com o objetivo de incentivar a prática regular de esportes e atividades físicas, respeitando as diversas manifestações culturais e valores de cada comunidade, essa campanha é realizada sempre na última quarta de maio, convidando as pessoas a interromperem suas rotinas para se dedicarem à atividade física em prol da saúde e do bem-estar.





**Aula aberta** Vem dançar Charme

Foto: Paulo Arruda

aula aberta

### **VEM DANÇAR: CHARME**

**Com Jhoe Souza**

Inspiradas nos movimentos sociais dos charmeiros, trazendo o ritmo contagiante dos bailes black do Rio de Janeiro, essa aula traz a experiência dessa dança e sua influência do soul e do funk dos anos 70 e início dos anos 80.

**De 4 a 25/5.**

**Sábados,**

**17h às 18h.**

**De 8 a 29/5.**

**Quartas, 20h**

**às 21h.**

Galpão

Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade.

Lugares limitados.

12

aula aberta

### **TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO**

**Com educadores físico-esportivos**

Aula dinâmica e na medida para garantir o treino da semana.

**Dia 29/5. Quarta,**

**6h às 7h.**

Convivência externa. Grátis.

Inscrições na hora e no local da atividade.

Lugares limitados.

16

aula aberta

### **FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO**

**Com educadores físico-esportivos**

Aula com exercícios de alongamento e desafios de equilíbrio para aumentar os níveis de flexibilidade e relaxamento dos músculos e, com isso, diminuir os riscos de lesões, melhorar/corrigir a postura corporal e estimular a qualidade dos movimentos nas atividades diárias.

**Dia 29/5. Quarta,**

**8h às 9h e**

**16h às 17h.**

Convivência externa. Grátis.

Inscrições na hora e no local da atividade.

Lugares limitados.

12



Foto: Divulgação

**Vivência** Esporte Orientação

vivência

**ESPORTE ORIENTAÇÃO**

Venha se desafiar com o esporte de orientação no Sesc São Carlos. Uma corrida cheia de estratégia, emoção e diversão, explorando os espaços do Sesc em busca dos postos de controle no menor tempo possível. Uma experiência estimulante para todas as idades. Não perca essa oportunidade, se joga com a gente!

**Dia 29/5. Quarta, 10h às 20h.**

Convivência interna. Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade. Lugares limitados.

AL

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 29/5. Quarta, 14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc. Exclusiva para público a partir de 60 anos.

aula aberta

**VEM DANÇAR: CHARME****Com Marcus Azevedo**

Aula de Dança Charme com coreógrafo Marcus Azevedo e DJ. Com passos propostos pelos Charmeiros e a influência do Soul e Funk dos anos 70/80, essa vivência antecede o show com Gabriel Moura e Baile charme show trazendo o ritmo contagiante dos Bailes Black cariocas.

**Dia 29/5. Quarta, 15h e 17h.**

Convivência externa. Grátis. Inscrições na hora e no local da atividade. Lugares limitados.

12

aula aberta

**TREINO ABERTO COM MARIANA OHATA**

Técnicas, dicas e exercícios educativos específicos para corrida com Mariana Ohata, ex-atleta do triatlo.

**Dia 29/5. Quarta, 19h às 21h.**

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

16



**Aula aberta** Vem dançar Charme

Foto: Juliana Cerdeira

show

### **GABRIEL MOURA COM BAILE CHARME SHOW**

Baile Charme Show é uma experiência de integração e conexão entre as pessoas, onde o público dança junto seguindo os passos dos dançarinos chamados de Charmeiros. O evento destaca o público como estrela principal, com o "corredor dance" sendo o ponto alto do show, permitindo que cada um mostre suas habilidades. O Baile encoraja a participação de todos, independente de terem ou não experiências anteriores com a dança. Gabriel Moura com Baile charme show convida o público para se jogar neste ritmo contagiante que remete aos bailes black do Rio de Janeiro.

**Dia 29/5.**

**Quarta, 20h.**

Convivência  
externa. Grátis.

AL



Foto: mariane camargo soares

**Aula aberta** Alongamento e mobilidade articular

## 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 17/5.**

**Quartas e sextas,  
19h às 22h.**

Ginásio de eventos. 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 4 a 25/5.**

**Sábados, 10h  
às 11h.**

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

**AL**



Foto: Paulo Arruda

### Curso Ginástica para Todos - GPT

curso

#### **Ginástica para Todos - GPT**

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

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.

**Dias 4 e 11/5.**

**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 - (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 5 a 26/5.**

**Domingos, 9h30 às 10h30 e 10h30 às 11h30.**

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

**L**



Foto: Fabio Maurício

## Recreação Esportiva Futsal para mulheres

### RECREAÇÕES ESPORTIVAS

#### JOGOS E BRINCADEIRAS PARA PAIS E FILHOS

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

**Sábados.**  
**9h30 às 12h30.**  
Ginásio de eventos.  
Grátis.

#### 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.

#### 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.

**Domingos**  
**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.

---

**BASQUETE**

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

---

**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.



Foto: Mariane Camargo Soares

**Curso** Clube do basquete

---

## 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.

---

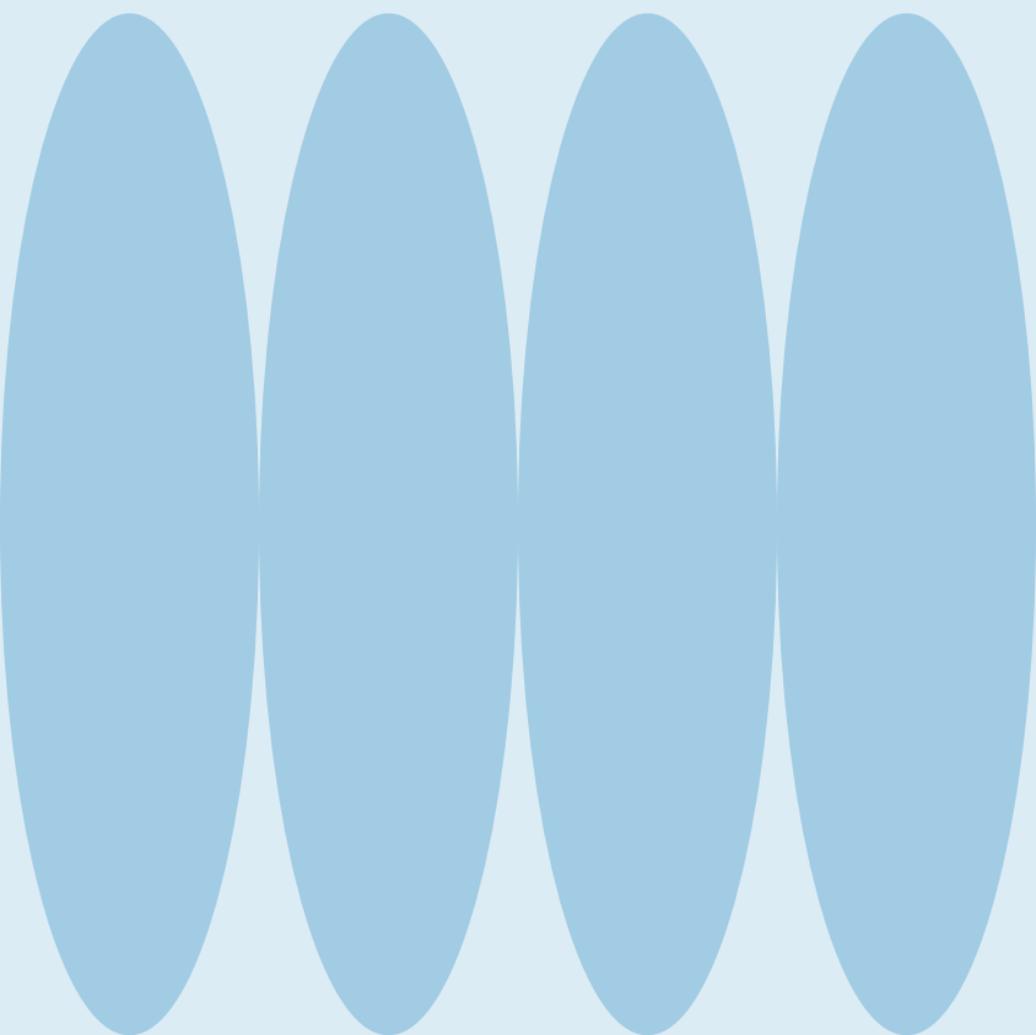
## MULTIMODALIDADES

**Quarta e sexta. 16h às 17h.**

Grátis.

## Semana Mundial do Brincar

Promovida pela Aliança pela Infância com mobilização social de voluntários, poder público e outros atores em todo o Brasil, a Semana Mundial do Brincar acontece desde 2009 e busca divulgar a importância e criar oportunidades para que as crianças possam brincar. De 25 de maio a 02 de junho de 2024, o tema escolhido é "Vem pra Roda, no Ritmo do Brincar". Muito mais que um símbolo, na roda é onde se aprende a dar as mãos, a conviver, a olhar e a compartilhar, suas brincadeiras, emoções e conhecimentos.





**Oficina** Chapéu de vaqueiro

Foto: Lela Beltrao

vivência

## TELHADO DE HISTÓRIAS

### Com grupo Raconto

Numa tenda lúdica, com telhados de fitas e bolsos repletos de livros, as crianças são estimuladas à leitura pelos mediadores do grupo Raconto. Elas conhecem diferentes histórias e refletem sobre cada uma delas, trocando impressões depois da leitura, além de explorarem o inusitado espaço.

**Dia 25/5. Sábado,  
9h às 13h.**

Atividade externa.  
Grátis.

AL

oficina

## CHAPÉU DE VAQUEIRO

### Com Bel Carvalho

As crianças aprenderão a fabricar um adereço de um dos personagens mais importantes do festejo: um chapéu de vaqueiro. Após a oficina, acontece uma contação de histórias e finaliza com uma vivência de bumba-meu-boi.

**Dia 25/5. Sábado,  
14h às 15h30.**

Convivência  
interna.

Grátis.

Senhas 30  
minutos antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

contação de história

### **Do Auto do Nosso Boi e Vivência de Bumba-Meu-Boi** **Com Bel Carvalho**

Nesse auto, Bel propõe uma releitura do tradicional teatro popular do Maranhão, seu estado natal, considerando os atuais debates antirracistas e contará ao público a história de Chico e Catirina, que roubam o boi encantado do patrão, recriando parte da tradição do Bumba-Meu-Boi, patrimônio imaterial da humanidade. Ao final da contação, ela se junta com mais dois musicistas/brincantes para a vivência de Bumba Meu Boi, cantando as toadas, brincando e tocando maracá, matraca e pandeirão.

**Dia 25/5.**  
**Sábado, 16h.**  
Convivência externa.  
Grátis.

**AL**

oficina

### **SE JOGA NA RODA!**

#### **Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Durante a Semana Mundial do Brincar, as atividades para as famílias buscam colocar luz nos jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**De 26/5 a 2/6.**  
**Quintas, sextas e domingos,**  
**14h às 16h.**  
Foyer do teatro.  
Grátis.  
Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

**AL**

vivência

### **BRINCADEIRAS ANCESTRAIS**

#### **Com o Coletivo FestERE**

Brincar é um saber que a criança desperta em contato com o mundo, nessa vivência o coletivo festERE vai estimular a nossa memória para recuperarmos mais saberes brincantes, por meio de experiências lúdicas e despertar de todas as infâncias, para crianças e adultos brincarem juntos. O coletivo promove o brincar a partir de estímulos trazidos pelo livro Afrofuturo ancestral do amanhã. E você não vai perder, não é mesmo?

**Dia 29/5. Quarta,**  
**14h30 às 15h30,**  
**15h30 às 16h30**  
**e 16h30 às 18h.**  
**De 30/5 a 2/6.**  
**Quinta, sábado e**  
**domingo, 10h30**  
**às 11h30 e**  
**11h30 às 12h30.**  
**Dia 31/5. Sexta,**  
**16h30 às**  
**17h30 e 17h30**  
**às 18h30.**  
Convivência interna.  
Grátis.

**AL**



**Vivência** Bem bolados

Foto: Divulgação

vivência

## **BEM BOLADOS**

**Com Cia. Volta e Meia**

As crianças são curiosas e se encantam com as descobertas que fazem sobre o mundo e suas vivências. Desde muito pequenos são atraídos por elementos multissensoriais e possuem interesse crescente pelo ambiente que os cercam. A proposta Bem Bolado traz para as crianças de 0 a 3 anos muitas bolas para serem objetos de brincadeira e exploração. Com cores, tamanhos, texturas e aromas diversos, essas bolas oferecem muitas possibilidades para as diversas faixas de desenvolvimento infantil.

**Dia 30/5. Quinta,**  
**10h30 às 11h30,**  
**11h30 às**  
**12h30 e 12h30**  
**às 13h30.**

Espaço de brincar.  
Grátis.

**AL**

vivência

## **CONSTRUINDO BRINCADEIRAS**

**Com Cia. Volta e Meia**

Esconder-se, esconder o outro, esconder diferentes partes do corpo: a cabeça, as mãos, os pés, habitar, transformar, puxar, empurrar, equilibrar, transportar, correr, parar, rebolar, disfarçar. Essa é a brincadeira que vai se construindo em meio a caixas de papelão que sugerem pontes, portas, janelas, abrigos, fantasias, objetos. Juntas ou separadas, as caixas de diversos tamanhos tornam-se objetos para muitas invenções, construções e desconstruções, de acordo com o imaginário de cada um ou do grupo participante. As caixas são desenvolvidas e recriadas artesanalmente pela Cia. Volta e Meia. O tamanho diferenciado facilita a brincadeira coletiva.

**Dia 30/5. Quinta,**  
**14h30 às 15h30,**  
**15h30 às**  
**16h30 e 16h30**  
**às 17h30.**

Espaço de brincar.  
Grátis.

**AL**



**Oficina** Pequenos experimentos

Foto: Divulgação

## Crianças

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 5/5 a 19/5.**

**Domingos,  
14h às 16h.**

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

AL

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.

**De 8/5 a 26/6.**

**Quartas, 16h30  
às 18h.**

Convivência  
externa. Grátis.  
Senhas 30  
minutos antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.

AL

curso

### **O CAMINHO DO CANTO**

**Com Andrea Drigo**

Em dois encontros, a partir da pergunta "Quem canta em mim?", a musicista e pesquisadora Andrea Drigo nos convida a investigar a escuta, as sonoridades, o corpo e a voz.

**Dias 18 e**

**19/5. Sábado e  
domingo, 13h30  
às 17h30.**

Sala de atividades  
corporais. Grátis.  
Inscrições online  
ou presenciais de  
2 a 24/5. Lugares  
limitados.

AL

## LITERATURA

contação de história

**CONTOS BRASILEIROS DE BICHOS**

**Com Cia. Bisclof**

Com o auxílio de músicas e brincadeiras de tradição popular, os contos brasileiros de bichos convidam o público a refletir e se reconhecer nas mais variadas características das personagens. Por meio da vaidade de uma onça, da esperteza de um macaco e da astúcia de uma raposa, venha descobrir por que as fábulas continuam vivas e marcantes até hoje.

## TEATRO

espetáculo

**MATIAS E A ESTRADA INFINITA DO TEMPO**

**Com Cia. Bando (MG)**

Matias sempre acompanhou admirado as invenções de Bento, seu irmão mais velho, garoto curioso e atento a tudo que acontecia a sua volta. Mas um dia, Bento fica doente e morre. Matias, então, parte numa longa jornada para tentar trazer de volta o tempo alegre que viveu com seu irmão. O que será que ele vai encontrar nessa viagem?

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.

espetáculo

**ABENA**

**Com Cia. Bando (MG)**

Que Abena é uma das princesas mais belas de todo o mundo, não há quem discorde. Visitantes de todos os lugares viajavam até a África para conhece-la. Pretendentes apareceram entre visitantes esperando ter sua mão em casamento. Diante disso, o jeito foi fazer uma disputa. E nessa disputa, quem será o vencedor?

**Dia 4/5.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis.

**AL**

**Dia 11/5.**

**Sábado, 16h.**

Teatro

● R\$30

■ R\$15

▲ R\$10

Venda **online**

a partir das 17h de 30/4 e

**presencial** a partir das 17h de 1/5.

**Acessibilidade:**

 **Libras**

**AL**

**Dia 18/5.**

**Sábado, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

Lugares limitados.

**AL**



Foto: Everton Tavares

**Show** Crianceiras - Poesias de Manoel de Barros

## MÚSICA

show

### **CRIANCEIRAS - POESIAS DE MANOEL DE BARROS**

**Com Márcio de Camillo**

O projeto Crianceiras foi concebido para aproximar as crianças do universo artístico e literário, por meio da utilização de multilinguagens que despertem a curiosidade e o amor pelo mundo das artes.

Idealizado e realizado pelo cantor e compositor sul-mato-grossense Márcio de Camillo, o projeto já possui dois CDs, sendo o primeiro inspirado na obra de Manoel de Barros e o segundo na de Mario Quintana.

O espetáculo, além de animar e cativar o público com as poesias de Manoel de Barros, mescla elementos reais e virtuais. As personagens ilustradas por Martha de Barros, filha do poeta Manoel de Barros, saem do papel e ganham vida no palco, por meio de recursos digitais e de outras linguagens, interagindo com o cantor, músicos e atores ao longo do musical.

**Dia 30/5. Quinta, feriado, 16h.**

Teatro.

● R\$30

■ R\$15

▲ R\$10

Venda online a partir das 17h de 21/5 e presencial a partir das 17h de 22/5.

**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: Boa Nutri

**Palestra** Alimentação saudável, memória e longevidade

## Pessoas Idosas

reunião

### **PONTO DE ENCONTRO - A IMPORTÂNCIA DO ASSOALHO PÉLVICO**

**Com a fisioterapeuta Livia Luporini**

O ponto de encontro é um espaço dedicado ao diálogo e compartilhamento de conhecimento, neste mês vamos discutir a importância de cuidar adequadamente do assoalho pélvico, da função da fisioterapia pélvica e do papel que ela desempenha na manutenção da saúde íntima. Devido aos tabus da sociedade, ainda existem muitas questões sobre esse assunto e por isso, é essencial compreender e desmistificar a relevância desses músculos e identificar hábitos que possam prejudicá-lo.

**Dia 3/5. Sexta, 14h às 16h.**

Teatro.

Grátis.

Exclusivo para público a partir de 60 anos.

Lugares limitados.

palestra

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, MEMÓRIA E LONGEVIDADE**

**Com Jane Glebia**

Trabalhando os princípios e diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e a relação com o processo de envelhecimento da população, a nutricionista e professora Jane Glebia apresenta os grupos de alimentos que podem ser priorizados no dia a dia, com o objetivo de prevenir as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e viabilizar a busca pela saudabilidade.

**Dia 10/5.**

**Sexta, 14h.**

Galpão.

Grátis.

Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.

Exclusivo para público a partir de 60 anos.

Lugares limitados.



**Oficina Sabores da Memória**

Foto: Divulgação

oficina

**SABORES DA MEMÓRIA: RECEITAS QUE AUXILIAM UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL**  
**Com Jane Glebia**

A busca por uma vida mais longa e saudável é um tema cada vez mais presente na sociedade, e a alimentação exerce um papel fundamental na promoção da longevidade. Uma dieta rica em alimentos naturais, minimamente processados e orgânicos, é essencial para o adequado desenvolvimento e manutenção do organismo. Nesta oficina, Jane nos ensinará as receitas de cookie de castanhas e cacau, pãozinho de batata doce, suchá para modular a imunidade e sucos para melhorar as funções cognitivas.

**Dia 17/5. Sexta,**  
**14h às 16h.**

Galpão.  
 Grátis.  
 Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.  
 Exclusivo para público a partir de 60 anos.  
 Lugares limitados.

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.

**Dias 23/5. Quinta,**  
**14h às 15h.**

Sala de atividades corporais. Grátis.  
 Senhas 30 minutos antes na Loja Sesc.  
 Atividade voltada para público a partir de 60 anos.  
 Lugares limitados.



**Excursão** Caminho das artes - Belo Horizonte - MG

Foto: Divulgação

## Turismo Social

Excursão

### **CAMINHO DAS ARTES - BELO HORIZONTE (MG)**

Passeios pelos principais pontos turísticos de Belo Horizonte, como o Mercado Central, Lagoa da Pampulha, Praça da Liberdade. Visita ao Instituto Inhotim em Brumadinho, considerado atualmente o "maior museu a céu aberto" do planeta. Passeios em Cordisburgo e Ouro Preto.

**19 a 25/6 - quinta a terça.**

Valores por pessoa em apto duplo  
Credencial Plena: R\$ 1.799,00  
Não Credenciados: R\$ 2.699,00  
Inscrições a partir do dia 24/4, às 14h.

Excursão

### **NATUREZA NAS SERRAS CATARINENSES - LAGES (SC)**

A região da cidade de Lages tem uma beleza deslumbrante, onde a araucária é predominante na paisagem. No turismo se destaca pelas propriedades rurais, clima frio e as tradições culturais oriundas dos tropeiros, como a roda de chimarrão e os causos contados ao redor do fogo de chão. Visita às cidades de Urubici, São Joaquim e Bom Jardim da Serra. Hospedagem no Sesc Pousada Rural Lages.

**16 a 21/7 - terça a domingo.**

Valores por pessoa em apto duplo  
Credencial Plena: R\$ 1.499,00  
Não Credenciados: R\$ 2.249,00  
Inscrições a partir do dia 7/5, às 14h.

## AGENDA DE DESTAQUES



### QUARTA

1

#### Música

Six Alive

#### Música

Acústicos e  
Calibrados

### QUINTA

2

#### Biblioteca

Consulta de  
revistas e jornais



7

#### Tecnologias e Artes

ETA conexão  
boa: descubra  
seu celular

8

#### Crianças

Pequenos  
Experimentos

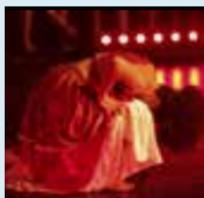
#### Esporte

Vem dançar:  
charme

9

#### Tecnologias e Artes

Oficina: confecção  
de doleiras com  
upcycling



14

#### Tecnologias e Artes

Confecção de  
pochetes com  
Upcycling

15

#### Música

Zezé Motta, Alaíde  
Costa, Eliana  
Pittman-Pérolas  
Negras

16

#### Tecnologias e Artes

Confecção de  
pochetes com  
Upcycling

#### Dança

Cacunda



21

#### Tecnologias e Artes

ETA conexão  
boa: descubra  
seu celular

22

#### Esporte

Vem dançar:  
charme

23

#### Idosos

Vem dançar 60+

#### Música

Helio Ramalho



28

#### Crianças

Espaço de brincar

29

#### Esporte

Dia do Desafio

30

#### Música

Crianceiras -  
Poesias de Manoel  
de Barros

---

**SEXTA**

---

**3**

---

**Idosos**

Ponto de encontro  
- A importância do  
Assoalho Pélvico

---

**Cinema**

Oldboy

---

**10**

---

**Idosos**

Alimentação  
Saudável, Memória  
e Longevidade

---

**Cinema**

O hotel às  
margens do rio

---

**17**

---

**Artes Visuais**

Cuidado com nós

---

**Cinemat**

Parasita

---

**24**

---

**Cinema**

O funeral  
das rosas

---

**31**

---

**Cinema**

Operação Hunt

---

**SÁBADO**

---

**4**

---

**Esporte**

Ginástica para  
Todos - GPT

---

**Literatura**

Contos Brasileiros  
de Bichos

---

**11**

---

**Teatro infantil**

Matias e a estrada  
infinita do tempo

---

**Esporte**

Jogos e  
brincadeiras para  
pais e filhos

---

**18**

---

**Literatura**

Clube do livro

---

**Crianças**

O Caminho  
do Canto

---

**Teatro**

Abena

---

**25**

---

**Literatura**

Telhado de  
histórias

---

**Literatura**

Do Auto do Nosso  
Boi e Vivência de  
Bumba-Meu-Boi

---

---

**DOMINGO**

---

**5**

---

**Esporte**

Vôlei para  
mulheres

---

**Música**

Trio Sambasonics  
Acústico

---

**12**

---

**Crianças**

Se Joga!

---

**Música**

Trio Concreto e  
Regional Urbano

---

**19**

---

**Esporte**

Vôlei para  
mulheres

---

**Música**

Maikão Canta Gil

---

**26**

---

**Crianças**

Se Joga na Roda!

---

**Música**

Adriane Calixto

---



## 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.

### Comedor / Cafeteria

Terça a sexta, das 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
Em dias de shows/espetáculos, a Comedor 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.

### Quintal e Redário

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

faça sua  
credencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

## SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

   /sescsaocarlos

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