

Maio 2024

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

| | | | |
|--|---------|--|---------|
| | Livre | | 14 anos |
| | 10 anos | | 16 anos |
| | 12 anos | | 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, 8h às 20h.

Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.

Dia 1/5, quarta e 30/5, quinta, feriados, unidade aberta das 9h às 18h.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes.

On-line: às terças-feiras, a partir das 17h.

Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição – on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Presidente Prudente. 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.**

| | |
|----|---|
| 7 | Florestar: Áreas Verdes Educadoras |
| 11 | Shows e Espetáculos |
| 15 | Cinema |
| 17 | Cursos, Oficinas e Encontros |
| 18 | Esporte e Atividade Física |
| 26 | Crianças |
| 32 | Pessoas Idosas |
| 34 | Saúde |
| 36 | Turismo Social |
| 36 | Agenda de Destaques |



Editorial

Com os caminhos abertos pelo grupo Aláfia, que reacende a chama do projeto Fervo - retomado com objetivo de trazer artistas com trabalhos saindo do forno e que esquentam a pista com o seu som e suas pautas -, a Área de Convivência recebe este mês shows que vão do samba ao rock, do forró ao jazz.

Mangas, acerolas, amoras e seriguelas aromatizam o Bosque, lembrando que estamos no outono. A poética de olhar e registrar a natureza dá o tom das ações de Meio Ambiente, enquanto os berimbaus e tambores dos Angoleiros do Sertão anunciam a Feira de Pequenos Produtores.

Godofredo e seu Bartolomeu abrem a programação infantil de maio e anunciam que em todos os domingos as crianças e suas famílias têm um encontro marcado, às 15h. Circo, teatro,



Sesc Thermas de Presidente Prudente

esporte, música, oficinas e muitas brincadeiras no Quintal, sem esquecer do Clube de Leitura no quarto sábado do mês. As ações brincantes da Semana Mundial do Brincar convidam bebês e crianças pequenas para “entrarem na roda, no ritmo do brincar”.

O laboratório de costura e os encontros de letramento digital continuam movimentando as tardes do Espaço de Tecnologias e Artes. Não poderia faltar a observação astronômica, que neste mês promete um encontro visual com a lua crescente e outros astros.

Ginástica para todos, circuito de cordas, vivência com patinete, minigolfe e brincadeiras populares compõem a programação do Dia do Desafio – uma campanha mundial que visa promover, divulgar e fomentar o desenvolvimento de práticas esportivas e atividades físicas. Bora se jogar nesse desafio?



Florestar: Áreas Verdes Educadoras

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



Foto: Maila Alves

Visita Mediada ao Bosque

VISITA MEDIADA AO BOSQUE

Com agente de educação ambiental do Sesc

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

Agendamento de visitas pelo e-mail:

agendamentos.prudente@sescsp.org.br

Terça a domingo.

Bosque.

Grátis. **AL**

Oficina

PINTANDO E PLANTANDO

Com a educadora Juliana Alves dos Santos

As crianças (7 a 12 anos) desenvolvem a criatividade ao pintar vasos de cerâmica com inspirações botânicas, mergulhando no mundo encantador das plantas e flores. Unindo expressão artística à conexão com a natureza, cada participante expressará suas ideias e emoções através de cores e formas, além de aprender mais sobre plantios e cuidados básicos das plantas que poderão levar para casa.

Dia 4.

Sábado,

14h30 às 16h30.

Quiosque.

Grátis. **AL**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Oficina

PINTURAS BOTÂNICAS EM VASOS DE CERÂMICA

Com a educadora Juliana Alves dos Santos

Fortalecendo vínculos significativos com arte e natureza, a atividade propõe a pintura de vasos de cerâmica com inspirações botânicas, combinando expressão artística e a prática de jardinagem. Os participantes exploram técnicas básicas de pintura como atividade terapêutica e plantam mudas nos vasos que levarão para casa, aprendendo mais sobre os cuidados básicos para o cultivo.

**Dia 5.
Domingo,
11h às 13h.**

Quiosque.
Grátis. **AT2**

Entrega de sementes no local a partir das 9h45.

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES

**Com agricultoras(es) e produtoras(es)
de Presidente Prudente e região**

Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, fortalecendo a agricultura familiar e os artesãos e artesãs locais.

**Dia 18.
Sábado,
9h30 às 13h.**

Quintal.
Grátis. **AL**



Feira de Pequenos Produtores

Show

ANGOLEIROS DO SERTÃO

Capoeira Angola e Samba Rural

Durante a Feira de Pequenos Produtores do Sesc, o grupo Angoleiros do Sertão apresenta as tradicionais capoeira angola e roda de samba rural, exaltando os tambores, a linguagem corporal, o simbolismo e a musicalidade como fundamentais expressões culturais de origem afro-brasileira. O grupo conta histórias por meio de músicas e levadas, ressaltando a importância da oralidade e da palavra cantada para a comunidade negra, em um encontro entre instrumentos, tocadores, sambadeiras e sambadores, que entrarão na roda para dançar dois a dois.

Dia 18.

Sábado, 10h30.

Quintal.

Grátis. **AL**

Oficina

REGISTRANDO A VIDA SELVAGEM:

FOTOS DA NATUREZA

Com o biólogo Marcelo Oliveira

Neste encontro, os participantes conhecerão a fauna regional por meio de registros fotográficos, sons e vídeos. Também aprenderão técnicas de fotografia da natureza e o uso das armadilhas fotográficas, além de serem orientados sobre como ajudar na conservação da biodiversidade, organizando e divulgando os dados obtidos em plataformas de ciência cidadã.

Dia 18.

Sábado,

15h às 17h30.

Quiosque.

Grátis. **A12**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Oficina

BIRDWATCHING: PRATICANDO

A OBSERVAÇÃO DE AVES

Com o biólogo Marcelo Oliveira

Vivência com orientações gerais sobre as técnicas de observação de aves e realização de uma agradável busca pelas espécies que habitam o bosque do Sesc Thermas. Traga sua câmera fotográfica ou binóculo e venha preparado para uma experiência enriquecedora, na qual a conexão com a natureza e a admiração pela vida livre serão os destaques do dia.

Dia 19.

Domingo,

9h30 às 12h30.

Quiosque.

Grátis. **A12**

Inscrições a partir das 14h do dia 7/5, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).



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!

LUCÉLIA

Praça Padre Francisco Mahr (Praça da Matriz)
11 de maio, sábado, 17h às 21h

TUPÃ

Praça da Bandeira
12 de maio, domingo, 17h às 21h

ASSIS

Concha Acústica (Praça Nicolau Carpentieri)
18 de maio, sábado, 17h às 21h

MIRANTE DO PARANAPANEMA

Praça Francisco Farias
19 de maio, domingo, 17h às 21h

OSVALDO CRUZ

Parque do Povo Honório Pigozzi
25 de maio, sábado, 17h às 21h

ADAMANTINA

Parque dos Pioneiros
26 de maio, domingo, 17h às 21h

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



Show Cocktail Jam

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Samba

JUNIOR BARROS E ELOI BRITO

Os araraquarenses Junior Barros (cantor e intérprete de samba) e Eloi Brito (bandolinista) convidam os percussionistas João Vitor Barros e Rickinho Fidelis para uma celebração ao samba. No repertório, canções de Arlindo Cruz, Almir Guineto, Martinho da Vila, Zeca Pagodinho, entre outros gigantes do mais brasileiro dos ritmos.

Dia 1 (feriado).

Quarta, 16h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Pop Rock

COCKTAIL JAM

Há mais de três décadas atuando na cena prudentina, a banda apresenta repertório de pop rock brasileiro dos anos 1980. Prepare-se para uma viagem no tempo ao som dos hits dançantes e das baladas românticas que marcaram uma geração.

Dia 4.

Sábado, 16h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

MPB

UDI E MATEUZINHO UMBIGAE**Show "Áfricas e a tábua de esmeralda"**

Udi, oriundo da periferia de Porto Alegre (RS), tece sua música com influências das diversas Áfricas; Mateuzinho Umbigaê irradia intensidade em ritmos dançantes, explorando a vastidão da black music. Ambos artistas compactuam da paixão pela música afrobrasileira e mundial. Neste show, apresentam a fusão de suas influências e prestam homenagem aos 50 anos do lendário álbum de Jorge Ben.

Dia 11.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL**

Jazz

HOT CLUB DE PIRACICABA**Show "Django e Noel"**

Django Reinhardt e Noel Rosa nasceram em 1910. Django é considerado o patrono do gypsy jazz, estilo que surgiu da fusão entre a música cigana e o jazz americano. Já Noel, nascido no Rio de Janeiro, foi um dos nomes mais importantes na história da Música Popular Brasileira. Neste show, o Hot Club de Piracicaba apresenta o repertório desses violonistas e compositores.

Dia 18.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL****Jazz** Hot Club de Piracicaba



Foto: V. Campos

Samba Keilla Regina

Samba

KEILLA REGINA**Show "Simplesmente Marrom"**

Com novos arranjos e ao seu modo, Keilla Regina "conta" em forma de canto a trajetória de uma das maiores intérpretes do samba e da música popular brasileira. No repertório, "Você me vira a cabeça", "Estranha loucura", "Gostoso veneno", entre outras canções eternizadas por Alcione.

Dia 25.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL**

Forró

OS KABRA D'ELA

Acompanhada de um quarteto, a cantora mirassolense Vivi Sant'Ana apresenta repertório de clássicos do forró, como "Kalu", "Xote das Meninas", "Que nem jiló", entre outras canções que colocam o público para dançar.

Dia 30 (feriado).**Quinta, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL**



Show Aláfia

Foto: Renato Nascimento

FERVO

Prudente é quente, quente, fervendo. Tão quente quanto o clima da cidade e a água termal das piscinas do Sesc é a programação musical de certas noites de quinta. O projeto Fervo apresenta artistas com trabalhos saindo do forno; que esquentam a pista com o seu som; que incendeiam a plateia com suas pautas. Quiçá todas essas coisas ao mesmo tempo.

Show

ALÁFIA

Show "Além do Lá"

Em comemoração aos 10 anos de estrada, Aláfia, que significa "caminhos abertos" em iorubá, apresenta seu quinto álbum de inéditas e abre as fronteiras dos gêneros musicais construindo malha fina de sons, ritmos e culturas. O funk, o afrobeat, o jazz, o hip hop e a música de terreiro do registro dão um salve geral às nações e às culturas que perfazem a forma heterogênea de um Brasil, país de todos e tudo. Aláfia é formado por Eduardo Brechó (voz e direção), Jairo Pereira (voz), Estela Paixão (voz), Eloiza Paixão (voz), Damião (guitarra e voz), Vinicius Chagas (Sax), Alysson Bruno (percussão), Pedro Bandera (percussão), Gabriel Catanzaro (baixo), Filipe Gomes (bateria), Fábio Leandro (teclado).

Dia 9.

Quinta, 20h30.

Área de Convivência. **A16**

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40

Ingressos à venda a partir das 17h do dia 30/4 pelo app Credencial Sesc SP e no site sescsp.org.br/prudente, e a partir das 17h do dia 1/5 na Central de Relacionamento.



Exibição Monster

Foto: Reprodução

Cinema

Exibição

MONSTER

Dir.: Hirokazu Kore-Eda

Japão | 2023 | 127 min.

Mãe sente que há algo errado quando seu filho começa a se comportar de maneira estranha. Ao descobrir que um professor é o responsável, ela vai até a escola exigindo saber o que está acontecendo. Enquanto o caso se desenrola pelos olhos da mãe, do professor e da criança, a verdade começa a surgir.

Dia 14.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **12**

Retirada de ingressos a partir das 12h do dia da sessão, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento.

Exibição

VIDAS PASSADAS

Dir.: Celine Song

Coreia do Sul/ Estados Unidos da

América | 2023 | 105 min.

Nora e Hae Sung, dois amigos de infância profundamente conectados, se separam depois que a família de Nora decide sair da Coreia do Sul. Vinte anos depois, eles se reencontram em Nova York para uma semana fatídica enquanto confrontam noções de destino, amor e as escolhas que fazem uma vida.

Dia 21.

Terça, 20h.

Área de Convivência

Grátis. **12**

Retirada de ingressos a partir das 12h do dia da sessão, no app Credencial Sesc SP, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento.

Exibição

DIAS PERFEITOS

Dir.: Wim Wenders

Japão/ Alemanha | 2023 | 124 min.

Hirayama é um homem contemplativo, que vive uma vida modesta e serena, equilibrando o trabalho de zelador dos numerosos banheiros públicos de Tóquio com sua paixão pela música, literatura e fotografia. À medida que nos juntamos a ele na sua rotina diária metódica, uma série de encontros inesperados começa gradualmente a revelar um passado oculto em sua vida feliz e harmoniosa.

Dia 28.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. 

Retirada de ingressos a partir das 12h do dia da sessão, no app Credencial Sesc SP, no site [sescsp.org.br/prudente](https://www.sescsp.org.br/prudente) ou na Central de Relacionamento.



Exibição Vidas Passadas

Cursos, Oficinas e Encontros

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

LABORATÓRIO DE COSTURA Mediado por Juliana Spoladore

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações.

O espaço sempre terá mediação de um costureiro ou costureira experiente.

De 8/5 a 26/6.

Quartas,
14h30 às 17h.

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis. **A16**

Entrega de senhas
no local. Limitado
à capacidade
do espaço.

Vivência

OBSERVAÇÃO ASTRONÔMICA Com Gabriel Dias (doutor em Física) e João Pimenta (mestre em Geografia)

Nesta noite de observação dos astros no bosque do Sesc Thermas, teremos profissionais e equipamentos adequados para auxiliá-los na visualização, identificação e compreensão das estrelas, constelações e da Lua.

Dias 22/5 e 19/6.

Quartas,
19h às 21h30.

Bosque.

Grátis. **AL**



Vivência Observação Astrionômica

Dia do Desafio **Se joga nesse Desafio**

Campanha mundial de incentivo à prática regular de esportes e atividades físicas realizada em parceria com diversas instituições nacionais e internacionais. As ações têm o objetivo de promover, divulgar e fomentar o desenvolvimento e a informação na área de esportes e atividade física. No Brasil, acontece desde 1995 e o Sesc SP é responsável pela coordenação em todo o continente americano desde 2002.





Foto: Maíla Alves

Vivência Patinete

Vivência

DESAFIO DE CORDAS

Teste seu equilíbrio, sua flexibilidade e sua coordenação motora em um labirinto de cordas montado em meio às árvores do nosso Bosque. E para deixar a brincadeira mais desafiante, siga as instruções disponibilizadas no local da atividade.

Dia 29.

**Quarta, 8h às 12h
e 14h às 18h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Vivência

PATINETE

Com Atívia

Patinete: brinquedo ou meio de transporte? Esta atividade tem como intuito explorar a utilização do patinete para além da forma que enxergamos. Além de ser uma ferramenta para brincar, o patinete cada vez mais tem sido utilizado como um meio de transporte, colaborando para diminuição de poluentes e indo ao encontro da sustentabilidade. Vamos dar um rolê de patinete?

Dia 29.

**Quarta, 8h às 12h
e 14h às 18h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Vivência

VEM BRINCAR!

Com a professora Marta Matos

Pique bandeira, mãe da rua, rio vermelho e coelho sai da toca são exemplos de jogos e brincadeiras da cultura popular, que são ótimas ferramentas para o desenvolvimento humano, tanto individual quanto coletivamente. Venha experimentar essas e outras formas dessas importantes manifestações culturais brasileiras.

Dia 29.

**Quarta, 8h às 12h
e 14h às 18h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Vivência

GINASTICA PARA TODOS

Com os professores **Carolina Godoy**
e **Murilo Alves Toledo**

Misturando as diferentes formas de ginástica com elementos presentes nas expressões artísticas, a ginástica para todos vai muito além de uma prática corporal. Através de seus movimentos e ações, permite às pessoas conhecerem mais sobre seu próprio corpo e, conseqüentemente, transferir para o dia a dia os ganhos que a prática propicia.

Dia 29.

**Quarta, 8h às 12h
e 14h às 18h.**

Dia 30.

**Quinta (feriado),
9h às 12h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Intervenção

TOPA O DESAFIO?

Com **Bella Cia**

Três palhaços andando pelo shopping com seus equipamentos para jogar minigolfe e desafiando as pessoas a mostrarem seu talento natural em minicampos de golfe.

Dia 29.

**Quarta,
11h às 18h.**

Prudenshopping.

Grátis. **AL**

Vivência

MINIGOLFE

Com **Ativiva**

Supere suas próprias marcas e desafie-se jogando minigolfe. Você pode jogar de forma individual ou coletiva, tentando ultrapassar seus próprios recordes ou desafiando outras pessoas para duelos. Será que você consegue terminar o circuito com o menor número de tacadas possíveis?

Dia 29.

**Quarta,
11h às 18h.**

Prudenshopping.

Grátis. **AL**



Vivência Minigolfe

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE **Com educadoras de atividades** **físico-esportivas do Sesc**

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

Terças e quintas,
10h às 11h

Bosque.

Grátis. **AL**

Vivência

DESAFIO DE CORDAS

Teste seu equilíbrio, sua flexibilidade e sua coordenação motora em um labirinto de cordas montado em meio às árvores do nosso Bosque. E para deixar a brincadeira mais desafiante, siga as instruções disponibilizadas no local da atividade.

Até 30/6.

Terça a sexta,
8h às 19h30.

Sábados,
domingos e
feriados,
9h às 17h30.

Bosque.

Grátis. **AL**



Vivência Desafio de Cordas



Aula Aberta Vôlei de Praia

Foto: Maíla Alves

Aula aberta

BRINCADEIRAS POPULARES

Com a professora Marta Matos

Elementos fundamentais da cultura popular, os jogos e as brincadeiras são ótimas ferramentas para o desenvolvimento humano, tanto individual quanto coletivamente. Venha experimentar e vivenciar as mais diversas formas dessas importantes manifestações culturais, como pique bandeira, mãe da rua, rio vermelho, coelho sai da toca, entre outras.

Dia 1.

**Quarta (feriado),
9h às 12h.**

De 4 a 26/5.

**Sábados e
domingos,
9h às 12h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Aula aberta

VÔLEI DE PRAIA

Com o professor André Firmino

Junte sua turma ou se encaixe nas equipes que montamos na hora para a prática.

De 4/5 a 30/6.

**Sábados e
domingos,
15h às 17h30.**

**Exceto dias
1 e 2/6.**

Quadra de Areia.

Grátis. **12**

Aula aberta

FUTSAL

Com o professor Geraldo Barbosa

Traga sua equipe ou monte um time na hora para jogar futsal na nossa quadra.

De 4/5 a 30/6.

**Sábados e
domingos,
15h às 17h30.**

**Exceto
dias 1 e 2/6.**

Quadra Esportiva
Grátis. **12**

Aula aberta

ESPORTES COM RAQUETE

Com o professor **Carlos Alberto**

Venha vivenciar e praticar esportes de raquete com um professor especializado. Nesta atividade, você terá a oportunidade de conhecer os fundamentos dos jogos e praticá-los jogando.

Dias 1 e 30.

Quarta e quinta (feriados), 15h às 17h30.

De 4 a 26.

Sábados e domingos, 15h às 17h30.

Bosque.

Grátis. **AL**

Aula aberta

BASQUETE

Com o Instituto **Edespp**

Nas manhãs de domingo, que tal praticar basquete com professores especializados na modalidade? Traga sua equipe ou monte um time na hora para jogar.

De 5 a 26.

Domingos,

9h às 12h.

Quadra Esportiva.

Grátis. **12**

Aula aberta

YOGA

Com a professora **Vitória Souza**

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

De 5/5 a 30/6.

Domingos, 10h.

Quintal.

Grátis. **12**

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com educadora do **Sesc**

As danças circulares oportunizam o encontro com a cultura de vários povos, apresentando rica diversidade de ritmos e sons. Essa prática desperta a consciência corporal e espacial, incentivando a cooperação entre as pessoas.

Dia 11/5.

Sábado, 14h.

Dia 8/6.

Sábado, 10h.

Quintal

Grátis. **12**



Aula Aberta Danças Circulares



Foto: Maíla Alves

Esporte Jovem Basquete Feminino**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

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

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

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

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



Foto: Estevão Salomão

Ginástica Multifuncional

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

Terças a sextas

8h às 13h e 15h às 20h

Sábados

9h às 15h

Domingos e feriados

9h às 13h

● R\$ 48 ▲ R\$ 105 Grátis: 12 a 16 anos Desconto de 50%: maiores de 60 anos
A partir de 12 anos. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

Condicionamento Físico Aquático (CFA)

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

Terças e quintas

8h10 e 18h40

Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17 ▲ R\$ 38 Grátis: 12 a 16 anos e maiores de 60 anos
A partir de 12 anos. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

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

Crianças

Espetáculo

PALHAÇO NÃO DÁ MEDO

Com Cia Singular

Um garotinho enfrenta seu medo de palhaços ao explorar os bastidores do circo. Neste passeio cheio de surpresas, bonecos, magias e músicas, conhece Godofredo, que tem medo de água, e o senhor Bartolomeu, que tem medo de barulhos. E você, tem medo do quê?

Dia 5.

Domingo, 15h.

Área de
Convivência

Grátis. **AL**

Espetáculo

QUANTA COISA O LIXO É

Com Cia UsFulano

Será que tudo o que jogamos fora não serve para mais nada mesmo? Dois amigos, que trabalham como coletores de lixo, descobrem através dos materiais descartados a possibilidade de transformá-los em brinquedos e convidam todas as pessoas que descartam coisas a embarcarem em uma aventura de sustentabilidade.

Dia 12.

Domingo, 15h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**



Espetáculo Quanta Coisa o Lixo É



Foto: Raphael Queiroz

Show A Sombra e a Sombrinha

Show

A SOMBRA E A SOMBRINHA

Com Cia. Casa de Farinha

Reunindo versos e gingados, muita sombrinha e cordéis, o espetáculo transita pelas cirandas compostas por Capiba e Baracho, chegando até as eternizadas e interpretadas por Lia de Itamaracá. Mestre Fofão comanda a narrativa, convidando o público a entrar no bailado do ritmo e da dança, acompanhado por Rodrigo Cristalino e Robson Petezera.

Dia 19.

Domingo, 15h.

Quintal.

Grátis. **AL**

Contaçãõ de história

CLUBE DE LEITURA PARA AS INFÂNCIAS

Com Histórias da Nana

Espaço de incentivo e promoção à leitura que, por meio da seleção de livros que celebram a diversidade, propõe conectar mensalmente pesquisadores, contadores de histórias, escritores e ilustradores aos pequenos leitores e suas famílias. Neste mês, o livro escolhido para leitura foi “Dia de lua”, escrito por Renato Moriconi e você pode acessá-lo em nosso espaço de leitura durante todo o mês.

Dia 25.

Sábado, 15h.

Quintal

Grátis. **AL**

**Curumim****CURUMIM**

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em sescsp.org.br/curumim

Terças e quintas

8h às 12h

Quartas e sextas

8h às 12h

Grátis.
Pré-inscrição na Central de Relacionamento.



Espetáculo O Portal Encantado

Foto: Alilton Rosa

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 2 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.

Vivência

QUANTA COISA TEM AQUI

Com o Coletivo Balangandã

Colheres de pau, bacias, tecidos, linhas, objetos sonoros, elementos da natureza e um bosque inteiro para explorar. É com esse cenário que o Coletivo Balangandã convida os bebês e as crianças pequenas (até 6 anos) para uma aventura no ritmo do brincar em meio da natureza.

Dia 25.

Sábado,

10h e 16h.

Dia 1/6.

Sábado,

10h e 15h.

Quintal.

Grátis. **AL**

Espectáculo

O PORTAL ENCANTADO

Com Grupo Dragão 7

Dos átomos até a floresta amazônica, combinando a visão científica com o conhecimento dos povos originários que tradicionalmente são compartilhados e vivenciados em roda, o espetáculo se constrói com efeitos de luzes e cores, que estimulam os sentidos e a imaginação, em uma viagem mágica pelo universo.

Dia 26.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Oficina

ÁGUA: PRIMEIRO BRINQUEDO

Com Cia. Menina Fulô

A água é um dos primeiros brinquedos da nossa existência, seja nas danças dentro da barriga antes do nascimento ou na cantoria no banho. Neste encontro, será realizada uma imersão no universo sonoro das águas a partir de instrumentos percussivos, sementes, aquários e cabaças que, organizados em uma grande roda, propõe brincadeiras que investigam as possibilidades sonoras desse elemento.

Dia 2/6.

Domingo, 11h.

Bosque.

Grátis. **AL**



Oficina Água: Primeiro Brinquedo



Espetáculo Dança Dentro

Foto: Lenardo Souza

Espetáculo

DANÇA DENTRO

Com a Cia. Menina Fulô

A primeira movimentação do bebê, ainda no ventre, inspira jogos e brincadeiras cênicas que vão sendo propostas para o público em um espetáculo de dança brincante, que investiga o início da vida em seus movimentos e sonoridades. É uma celebração das múltiplas experiências de gestar e da diversidade dessa profunda relação que começa no ventre. Dança Dentro é um convite que, no ritmo do brincar, chama pessoas pequenas e grandes para vir pra roda.

Dia 2/6.

Domingo, 15h.

Quintal.

Grátis. **AL**

Intervenção

BREVE DANÇA PARA UM RIO

Com a Cia. Menina Fulô

Tudo começa com um convite para que todas as pessoas imaginem as águas que estão embaixo de nossos pés: sob este solo há um rio! Com música, dança, brincadeiras e pintura, três mulheres movidas pela saudade dos rios que foram soterrados apresentam suas histórias e sons, que são silenciados pelo cotidiano das cidades.

Dia 2/6.

Domingo, 16h30.

Bosque.

Grátis. **AL**



Foto: Freepik

Oficina Plantão de Dúvidas sobre Celulares

Pessoas Idosas

Curso

BEABÁ DO CELULAR

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos. O curso conta com três módulos sequenciais.

Até 25/6.

**Terças,
14h30 às 16h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

60 anos.

Inscrições
na Central de

Relacionamento.

Oficina

PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE CELULARES

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

Dificuldades com o celular? Nestes encontros, você pode sanar suas dúvidas a respeito do uso de seu aparelho, seja em relação aos aplicativos ou configurações, internet e outros.

Até 25/6.

**Terças,
16h às 17h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

60 anos.

**Curso** Dança

Foto: Maila Alves

Curso

DANÇA**Com o professor de dança William Ferraz**

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

Até 28/6.**Quartas e sextas,
14h30 às 16h.**

Quintal.

Grátis.

A partir de
55 anos.Inscrições
na Central de
Relacionamento,
mediante
disponibilidade
de vagas.**TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

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



Foto: Maíla Alves

Fisioterapia Cinesioterapia

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

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

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

Vagas limitadas.

Grátis. **18**

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

Bate-papo

EDUCAÇÃO EM SAÚDE - ROTINA ATIVA

Com o fisioterapeuta Reginaldo Cruz

Neste encontro, o profissional aborda a importância de uma vida ativa para a prevenção de doenças físicas e emocionais, bem como para a manutenção da autonomia do indivíduo para a realização de atividades diárias.

Dia 4.

Sábado, 10h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Aula aberta

ALONGAMENTO

Com educadoras em fisioterapia do Sesc

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia a aliviar as tensões musculares, a melhorar a postura corporal e a prevenir lesões musculares.

Dia 25.

Sábado, 10h.

Área de Convivência.

Grátis. **A16**



Excursão Blumenau/SC

Foto: Pexels

Turismo Social

Excursão

IMIGRAÇÃO E NATUREZA - BLUMENAU/SC

Para conhecer as riquezas históricas, culturais e a natureza da região, este roteiro contempla passeios nas cidades de Blumenau, Brusque, Pomerode, Joinville, Nova Trento e Vale do Trentino.

Inclui hospedagem no Hotel Sesc Blumenau, em apartamentos duplos e triplos, pensão completa e passeios.

Inscrições: 24/4 a 8/5, no site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento)

Sorteio: 10/5

Divulgação dos sorteados: 10/5, às 12h, no site sescsp.org.br/prudente

Pagamento: 11 a 17/5, na Central de Relacionamento (mediante agendamento)

De 11 a 18/6/24.

Saída: 11/6.

Terça, 22h.

Valores e mais informações na Central de Relacionamento do Sesc Thermas.

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1 (FERIADO)

2

Show

16h - Junior Barros e Eloí Brito



7

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Beabá do Celular

Pessoas Idosas
16h - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares

8

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

Tecnologias e Artes
14h30 - Laboratório de Costura

9

Show
20h30 - Fervo - Aláfia



14

Pessoas Idosas
16h - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares

Cinema
20h - Monster

15

Pessoas Idosas
14h30 - Curso - Dança

Tecnologias e Artes
14h30 - Laboratório de Costura

16



21

Pessoas Idosas
16h - Plantão de Dúvidas Sobre Celulares

Cinema
20h - Vidas Passadas

22

Tecnologias e Artes
19h - Vivência - Observação Astronômica

23



28

Cinema
20h - Dias Perfeitos

29

Dia do Desafio
8h às 18h - Vivência - Desafio de Cordas

30 (FERIADO)

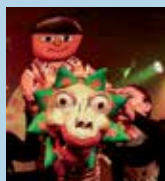
Show
16h - Os Kabra D'Ela

SEXTA**3****Pessoas Idosas**14h30 - Curso -
Dança**SÁBADO****4****Show**

16h - Cocktail Jam

Saúde10h - Bate-papo
- Rotina Ativa**DOMINGO****5****Crianças**15h - Espetáculo
- Palhaço não
dá Medo**10****Pessoas Idosas**14h30 - Curso -
Dança**11****Show**16h - Udi e
Mateuzinho
Umbigaê**12****Crianças**15h - Espetáculo -
Quanta Coisa
o Lixo É**17****Pessoas Idosas**14h30 - Curso -
Dança**18****Florestar**9h30 - Feira
de Pequenos
Produtores**Show**16h - Hot Club
de Piracicaba**19****Crianças**15h - Show -
A Sombra e a
Sombrinha**24****Pessoas Idosas**14h30 - Curso
- Dança**25****Show**

16h - Keilla Regina

Saúde10h - Aula aberta -
Alongamento**26****Crianças**15h - Espetáculo
- O Portal
Encantado**31****Pessoas Idosas**14h30 - Curso
- Dança

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

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 17h30.

Emissão e renovação de credenciais,
inscrições em atividades, Turismo
Social, bilheteria e informações.

O atendimento presencial ocorre
mediante agendamento prévio,
que pode ser realizado no site
centralrelacionamento.sescsp.org.br
ou no aplicativo Credencial Sesc SP
(disponível nas lojas Google Play
e App Store).

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 17h30.

Venda de CD's, DVD's, livros,
camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes

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

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
9h às 17h30.

Espaço aberto para todos os
públicos visando a prática recreativa
de diversas modalidades.

O Sesc Thermas possui uma quadra
esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

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

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

Sábados, domingos e feriados,
das 9h às 17h45. Permanência da
bicicleta somente durante horário
de funcionamento da unidade.

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,
das 9h às 17h30.

Composto por três piscinas de águas
quentes naturais, o Parque Aquático
do Sesc Thermas é abastecido por
um poço de águas termais naturais.
Para frequentar a piscina, é
necessário apresentar credencial
e exame dermatológico válidos,
traje de banho (maiô, biquini ou
sunga, não transparentes).

Exame dermatológico

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados,
9h15 às 12h30.

Valores:

R\$ 11 (Credencial Plena)

R\$ 22 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de
60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

Sábados, domingos e feriados,
das 10h às 17h40.

Nossa cafeteria oferece opções de
salgados, doces, frutas, bolos e
bebidas quentes e frias.

Odontologia

Tel.: 18 3226-0413

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores no comércio
de bens, serviços e turismo credenciados
e dependentes. Atendimento com
inscrição prévia que acontece anualmente
pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza
indivíduos e/ou famílias com
maior vulnerabilidade social.


Brigada de incêndio


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

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

 @/sescthermas

 /sescthermasprudente

sescsp.org.br/prudente

**faça sua
credencial
sesc**

