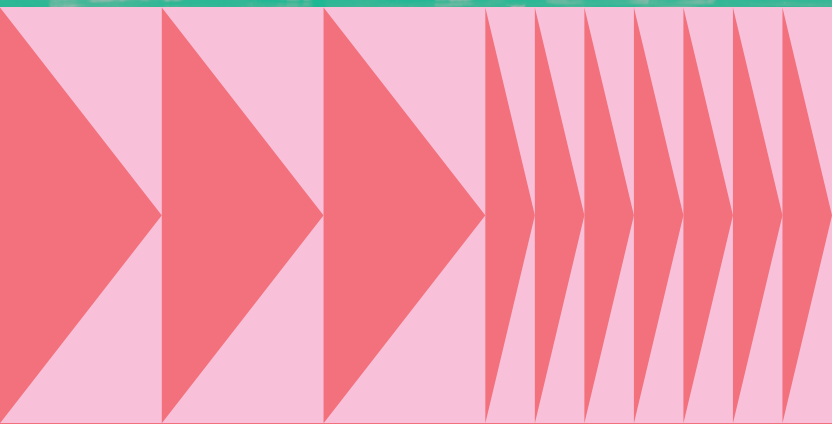




Abril 2026

Sesc São Carlos



Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

	Livre		12 anos
	6 anos		14 anos
	10 anos		16 anos
			18 anos

Legendas de Acessibilidade

- abafadores
- acessível*
- audiodescrição
- braille
- cão-guia*
- dublagem
- formato alternativo
- legenda *closed caption*
- legenda *open caption*
- legendas
- LIBRAS
- recursos táteis

* 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 São Carlos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Dia 3, sexta, unidade fechada.
Dia 21, terça feriado, unidade aberta, 9h30 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.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1/4 a 5/4	24/3	25/3
7/4 a 12/4	31/3	1/4
14/4 a 19/4	7/4	8/4
21/4 a 26/4	14/4	15/4
28/4 a 30/4	21/4	22/4

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

Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante e pessoas doadoras de sangue.
- ▲ **Inteira.**

7	Shows e Espetáculos
12	Exposição
13	Cinema
14	Inspira
18	Cursos, Oficinas e Encontros
25	Esporte e Atividade Física
29	Crianças
34	Pessoas Idosas
35	Turismo Social
36	Agenda de Destaques

Editorial

Feira de Qualquer Maneira

As feiras urbanas acompanham a história do Brasil desde os primeiros mercados de rua, onde agricultura, artesanato e culinária transformavam encontros simples em espaços de troca cultural. Mais do que pontos de abastecimento, as feiras se tornaram territórios de convivência, memória e identidade, preservando práticas tradicionais que resistem às mudanças do tempo. Nesse ambiente vivo, o gesto de escolher um produto ou conversar com quem o produziu revela um modo de vida baseado na confiança e na circulação de saberes populares.

Nas cidades de hoje, esses espaços mantêm importância fundamental ao oferecer alimentos frescos, variados e de alta qualidade, muitas vezes vindos da agricultura familiar e de práticas sustentáveis. Ao valorizar a procedência e o trabalho manual, as feiras reafirmam o compromisso com a economia local e com a preservação de técnicas artesanais. Nelas, o público encontra não apenas a manufatura, mas histórias, vínculos e alternativas ao consumo, fortalecendo relações comunitárias que tornam a cidade mais sensível e humana.



Feira de Qualquer Maneira

A Feira de Qualquer Maneira, que vem sendo proposta pelo Sesc em alguns domingos, busca contribuir e ampliar essa tradição ao reunir pequenos produtores, artistas e empreendimentos regionais. O espaço se transforma em um ambiente acolhedor e diverso, onde cada barraca expressa cuidado, criatividade e dedicação. O frescor dos alimentos, a singularidade do artesanato e a força do trabalho local tornam-se protagonistas, mostrando que qualidade e afeto caminham juntos quando a produção é feita de maneira consciente e próxima do público, além de propor a reflexão de que um outro modo de consumo é possível e necessário.

Em um mundo acelerado, iniciativas como essa reafirmam a importância de criar lugares de encontro e diálogo. As feiras urbanas seguem como convites para desacelerar, reconhecer quem produz o que consumimos e valorizar a convivência que nasce do simples ato de estar presente.

Venha experienciar essa atividade.
Este mês tem feira no Sesc São Carlos!





ARTE NA RUA PARA TODAS AS PESSOAS

CIRCUITO
Sesc
de ARTES

133
CIDADES

21 DE MARÇO
A 26 DE ABRIL
2026

ATIVIDADES GRATUITAS DE ARTES VISUAIS E
TECNOLOGIA, CINEMA, CIRCO, DANÇA,
LITERATURA, MÚSICA E TEATRO

ESPETÁCULOS, SHOWS, OFICINAS,
PASSEIOS TURÍSTICOS E FEIRAS DE SABERES
TRANSFORMAM PRAÇAS E PARQUES EM PALCOS
ABERTOS E ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA.



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E
DESCUBRA QUANDO O CIRCUITO SESC
DE ARTES CHEGA NA SUA CIDADE!

[SESCSP.ORG.BR/CIRCUITO](https://sescsp.org.br/circuito)

APOIO

SINDICATOS DO COMÉRCIO
DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO
PREFEITURAS MUNICIPAIS

REALIZAÇÃO





Show Abacaxepa

Jose de Holanda

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Concerto

CHORO DE RESISTÊNCIA E CAMERATA ARCO BRASIL

Concerto Retratos Brasileiros

A iniciativa nasce do respeito à importância histórica e à diversidade do Choro, um dos gêneros mais marcantes da música brasileira. O trabalho se destaca por sua sonoridade rica e versátil, que transita entre formações camerísticas, orquestrais e regionais, sempre valorizando o fazer musical coletivo e a espontaneidade dos encontros entre os músicos.

Dia 23/4.

Quinta, 20h.

Teatro.

Grátis. Ingresso

1h antes na Loja

Sesc. Lugares

limitados.

AL

Show

ABACAXEPA

Antes que você se esqueça

Álbum e show que também é uma releitura afetiva das origens musicais da banda, e presta homenagem à chamada "era de ouro" da música brasileira e latino-americana dos anos 1970 e 80, resgatando grandes estilos dessa época e traduzindo-os para uma linguagem atual e inventiva.

Dia 30/4.

Quinta, 20h.

Galpão.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a

partir das 17h de

21/4 e presencial

a partir das

17h de 22/4.

Lugares limitados.

14



Arla Anderson Miranda

Show Carla Maués**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

CARLA MAUÉS**Divas do Brasil**

Show que celebra as grandes vozes femininas da MPB dos anos 70, 80 e 90, trazendo sucessos eternizados por artistas como Gal Costa, Maria Bethânia, Fafá de Belém, Zizi Possi, Sandra de Sá, Simone, Joanna, Rosana, entre outras.

Dia 5/4.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

THE KITCHEN**Brasilidades**

Apresentação com uma seleção de canções da MPB, de Gal Costa a Cazuza, Roberto Carlos a Novos Baianos, Cartola, Belchior e outros, com arranjos e interpretações próprias do grupo.

Dia 12/4.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



Show Trio Mandacaru

Divulgação

Show

LUARADA BRASILEIRA

Forró

No show Aqui Tem Forró, o grupo convida o público a cantar e dançar hits e ritmos nordestinos, com um repertório cuidadosamente selecionado que mistura pérolas do forró tradicional, músicas autorais que refletem a contemporaneidade e releituras de clássicos da MPB.

Dia 19/4.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

TRIO MANDACARU

Forró

Com 18 anos de existência, o trio, formado por Toninho (sanfona), Rogério (zabumba) e Valdo (triângulo), leva consigo a bandeira do autêntico forró pé de serra.

Dia 26/4.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



Dança Rastro

João Beniz

SAÚDE

Intervenção

FAKE NEWS NA ODONTOLOGIA

Com O canto da boca

Uma trupe de artistas vestindo roupas coloridas, violão e apito, entram em cena cantando uma música sobre boca, cabelo, pés e joelhos. Os personagens, por meio de diálogos e músicas, abordam fake news relacionados à saúde bucal e reconstroem os diversos e múltiplos sentidos da boca na sociedade.

Dia 14/4.

Terça, 15h30.

Dia 15/4. Quarta, 10h30.

Diversos espaços.
Todas as idades.

DANÇA

Espectáculo

RASTRO

Com T.F. Cia de Dança

Fragmentos de tempo em espiral. Um rastro de movimento, de memória e de repetição. Como o corpo se lança numa relação com o que ele mesmo produz? Rastro como caminho de suor que percorre o corpo. É lampejo do agora que se foi. Rastro como presença: de uma dança do agora, da diversidade de corpos, dos modos de se fazer-pensar-sentir-agir da T.F. Cia de Dança.

Dia 15/4.

Quarta, 19h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

**Teatro** Na Sala dos Espelhos

Paulo Vainer

TEATRO

Espetáculo

NA SALA DOS ESPELHOS**Com Carolina Manica**

Adaptação do livro homônimo de Liv Stromquist, o espetáculo conta a história de uma mãe que, ao ver sua filha pré-adolescente entrar em crise com a própria aparência, enfrenta o desafio de criar uma menina feminista em um mundo cada vez mais caótico. Para isso, convida Nina – e o público – a pensar, de forma leve e crítica, sobre o mito da beleza que ainda aprisiona meninas e mulheres.

Dia 24/4.
Sexta, 20h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 14/4 e presencial a partir das 17h de 15/4. Lugares limitados.

A14



Intervenção Mergulho interior

Exposição

IMAGENS TRANSITÓRIAS

Periodicamente, o Sesc convida artistas para apresentarem seus trabalhos nos muros da unidade. Cada nova imagem traz mundos diversos que intervêm na dinâmica dos espaços e criam diálogos com as obras anteriores, que se sobrepõem ao longo do tempo.

Intervenção

MERGULHO INTERIOR

Por Luna Bastos

O mural explora as relações entre água, arte e memória. A água como fio condutor de histórias, afetos, desejos e transformações, que percorre territórios evocando lembranças, confluindo e desaguando novas possibilidades de vida.

Terças a sextas,
13h às 21h30.

Sábados,
domingos e
feriados, 9h30
às 18h.

Quadra de tênis.
Grátis.

AL

Intervenção

JÁ PENSOU? OUVIR O RIO NO QUINTAL

Por Bianca Habib

Com a técnica de estêncil, a artista compõe o mural com bichos, palavras e representações urbanas para deslocar o olhar e o sentir para o nosso habitat compartilhado com a fauna nativa: pássaros, capivaras, saruês, preás e outros tantos, uma vizinhança presente e nem sempre percebida na cidade.

Terças a sextas,
13h às 21h30.

Sábados,
domingos e
feriados, 9h30
às 18h.

Quintal.
Grátis.

AL



Cinema Manas

Cinema

Exibição

MANAS

**BRA, 2025. Cor. Dir.: Marianna
Brennand. Drama. 101 min.**

Marcielle, uma jovem de 13 anos que vive na Ilha do Marajó (PA), começa a perceber que o futuro lhe reserva poucas opções. Encurralada pela resignação da mãe e movida pela idealização da irmã que partiu, ela decide confrontar a engrenagem violenta que rege sua família e as mulheres de sua comunidade.

**Dia 10/4. Sexta,
19h30.**

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.

16

Exibição

DE AGORA EM DIANTE

**EUA, 2021. Cor. Dir.: Eric Schaeffer.
Comédia/Drama. 96 min.**

Uma musicista de sucesso que vive em Nova York enfrenta o fato de que sua vida nunca poderia melhorar e considera acabar com tudo. Em um último esforço para encontrar a felicidade e em seu próprio jeito sarcástico, ela enfrenta seu trabalho sem saída, seus aplicativos de namoro, sua infância e sua depressão para voltar do precipício com uma vingança.

**Dia 17/4. Sexta,
19h30.**

Teatro. Grátis.
Ingressos 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.

12

Inspira 2026

De onde vêm a sua saúde?

A partir desse questionamento, propomos como tema central do Inspira 2026 "Saber de si, saber de nós - Letramento e Comunicação em Saúde", com o objetivo de refletir sobre como produzimos, acessamos e consumimos conteúdos sobre saúde e o quanto ampliar nossa formação para o tema (letramento) contribui para decisões melhores, mais conscientes e informadas sobre cuidado e bem-estar.

Ao aumentarmos o nível de Letramento em Saúde, as pessoas se tornam protagonistas das suas escolhas, podendo atuar de maneira mais efetiva na produção e promoção da saúde.



Bate-papo Parto amoroso, respeito e seguro

Bate-papo

CONVERSAS NECESSÁRIAS - PARTO AMOROSO, RESPEITOSO E SEGURO

Com Beatriz Barbosa, terapeuta e doula

O item mais importante do enxoval é a informação. Neste bate papo, exploramos como ajudar gestantes a identificar conteúdos confiáveis, enfrentar a desinformação e tomar decisões conscientes. Entender o parto e suas fases fortalece autonomia, cuidado e preparo integral.

Dia 14/4. Terça, 19h30 às 21h30

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 2 a 14/4. Lugares limitados.
A partir 14 anos.

Bate-papo

CONVERSAS NECESSÁRIAS - MASCULINIDADE

Com Hélio Hintze, psicanalista, educador, filósofo e pesquisador transdisciplinar

A saúde também nasce do conhecimento crítico. Ao desnaturalizar estruturas que sustentam o machismo, o letramento em saúde e digital fortalece o acesso a informações confiáveis e apoia decisões conscientes. Produzir e consumir saberes de qualidade promove autonomia, cuidado e novas formas de convivência saudável na sociedade brasileira.

Dia 15/4. Quarta, 19h30 às 21h30.

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 2 a 15/4. Lugares limitados.
A partir 14 anos.



Bate-papo Viver com HIV

Divulgação

Bate-papo

CONVERSAS NECESSÁRIAS - VIVER COM HIV
Com Lucas Raniel, comunicador digital

Abordagem da saúde sexual, prevenção das ISTs e HIV/AIDS de forma clara e sem tabus. O encontro destaca como a comunicação aberta e o letramento em saúde são fundamentais para combater estigmas, promover escolhas seguras e fortalecer a autonomia nas relações.

Dia 16/4. Quinta, 19h30 às 21h30.

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições online ou presenciais de 2 a 16/4. Lugares limitados.
A partir de 14 anos.



Bate-papo Alimentação saudável

Divulgação

Bate-papo

CONVERSAS NECESSÁRIAS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Com equipe de alimentação do Sesc São Carlos

A partir do jogo "Tá na Mesa", a atividade explora o Guia Alimentar para a População Brasileira, para estimular crianças a buscarem informações confiáveis sobre alimentação. A atividade reforça sobre a necessidade do letramento, na promoção de escolhas conscientes. De forma lúdica, a atividade fortalece a autonomia, o cuidado e a reflexão sobre hábitos saudáveis. Para crianças de 6 a 12 anos.

**Dia 18/4. Sábado,
14h às 15h30.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha 30
min antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.
Todas as idades.



Paulo Arruda

Encontro Paternidades em Roda

Cursos, Oficinas e Encontros

Encontro

PATERNIDADES EM RODA

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Uma roda de conversa com um convite à escuta, partilha e troca de experiências entre pais. Diálogos sobre expectativas e desafios entorno das paternidades diversas e das demandas de afeto e cuidados da primeira infância.

Dias 26/4.

**Domingo, 9h30
às 10h30.**

Espaço de Brincar.
Grátis. Inscrições
na hora e local
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
16 anos.



Paulo Arruda

Ações para a cidadania Feira de qualquer maneira

AÇÕES PARA A CIDADANIA

FEIRA DE QUALQUER MANEIRA

Com produtores e artesãos locais

Pequenos empreendimentos de agricultura familiar, artesanato e alimentação da cidade e região ocupam o espaço com suas produções diversas e criam dentro do Sesc o ambiente agradável, descontraído e solidário das feiras. Participantes: Assentamento Santa Helena, Assentamento Capão das Antas, CooperAbelhas, Assentamento Nova SC, Abirú Orgânicos, Boom Natural, Sítio Nelson Guerreiro (Brotas), Belana Pães artesanais e Queijos Vegetais, Tandem - Comunidade de Consumo Responsável, DaTerra, Recriart, Tasca, Tudo Vira Bolsa, Pães Segredos da Casa e Queijos Vegetais.

Dia 12/4.

Domingo, 9h30 às 13h.

Galpão. Grátis.

Todas as idades.

FEIRA DE TROCA DE ROUPAS

Ação do programa Lixo Menos é Mais do Sesc São Carlos

Um espaço de troca de roupas entre participantes, incentivando o consumo consciente, sustentável e inteligente. Traga peças em boas condições e troque por algo que esteja precisando. A participação acontece em duas etapas: triagem prévia das peças e realização da feira. Importante: Não haverá recebimento de peças no dia da feira.

Triagem | Dia 10/4. Sexta, 18h às 21h e 11/4. Sábado, 10h às 12h.

Corredor do Ginásio

Feira | Dia 12/4. Domingo, 10h às 13h.

Quintal. Grátis.

Informações para participação em: sescsp.org.br/saocarlos



Curso Como eu me vejo, como eu me traço

Divulgação

ARTES VISUAIS

FAZEDURAS - PRÁTICAS DE ATELIÊ PARA REENCANTAR A VIDA

O que as mãos, e o corpo todo, podem fazer para que o pensar não seja carente de experiência? Entrar em contato com materialidades e formas diversas de fazer pode ser uma via de acesso ao mais íntimo de si, de reconexão com saberes ancestrais e de reencantamento da vida. Práticas que podem colaborar para a saúde mental de cada pessoa e de mundos inteiros.

Curso

COMO EU ME VEJO, COMO EU ME TRAÇO - UMA VIVÊNCIA ARTÍSTICA E REFLEXIVA CENTRADA NO AUTORRETRATO

**Com Aruanda Leonel, artista
visual e arte-educadora**

A atividade promove um momento de autoconexão profunda, proporcionando um espaço de autocuidado e valorização do traço individual, além de desenvolver habilidades técnicas com materiais diversos. Cada pessoa é convidada a se traçar a partir de seu próprio olhar, sem imposições estéticas, celebrando a singularidade de cada expressão.

**Dias 23 e 24/4.
Quinta e sexta,
19h às 21h.
Dia 25/4. Sábado,
14h às 18h.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line
ou presenciais
de 14 a 23/4.

Lugares limitados.

A partir de
14 anos.



Curso Entendendo a estória

Divulgação

CINEMA

Curso

ENTENDENDO A ESTÓRIA

Com Ricardo Elias, diretor e roteirista

Introdução ao universo do roteiro de cinema, apresentando fundamentos da narrativa audiovisual e os elementos essenciais da escrita de roteiro para iniciantes. Serão abordados temas como: a história e o desenvolvimento da linguagem do cinema; como se constrói a narrativa cinematográfica; e a importância do conflito e da construção de personagens. A atividade contará também com exercícios práticos que permitirão aos participantes aplicar os conceitos aprendidos na criação de uma logline, estimulando a criatividade e o pensamento crítico.

Dias 10 e 17/4.

**Sextas, 19h
às 21h30.**

Dias 11 e 18/4.

**Sábados, 10h
às 12h30.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições on-line ou presenciais de 2 a 10/4. Vagas limitadas.

A partir de 16 anos.



Curso Costura criativa: criações com banners

Divulgação

TECNOLOGIA E ARTES

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com pessoa educadora em Tecnologias e Artes

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

Sábados. 14h às 16h.

Convivência interna. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. Todas as idades.

Curso

COSTURA CRIATIVA: CRIAÇÕES COM BANNERS

Com Luci Boaventura

Serão reutilizados banners e outros materiais empregados na comunicação visual do Sesc, com o propósito de ressignificá-los e transformá-los em peças únicas que integrarão tanto o ambiente quanto o cotidiano dos participantes. A produção incluirá técnicas de costura voltadas para a criação de itens como bolsas retornáveis, cachepôs, capas para máquinas e outros objetos utilitários, promovendo criatividade, sustentabilidade e reaproveitamento de materiais.

Turma 1: Dias 1 e 8/4. Quartas, 19h às 21h.

Inscrições on-line ou presenciais de 25/3 a 1/4.

Lugares limitados.

Turma 2: Dias 22 e 29/4. Quartas, 19h às 21h.

Inscrições on-line ou presenciais de 7 a 22/4. Lugares limitados.

Sala Multiuso.

A partir de 16 anos.

● R\$9.

■ R\$15

▲ R\$30

A16



Oficina Investigações em aquarela

Divulgação

Oficina

INVESTIGAÇÕES EM AQUARELA

Com Priscila Sena, educadora em Tecnologias e Artes

Um convite para participantes mergulharem nas múltiplas possibilidades expressivas da aquarela, explorando suas transparências, sobreposições e fluxos em diferentes portadores. A proposta valoriza o processo criativo, a experimentação e o contato direto com os materiais.

Dia 9/4. Quinta, 18h30 às 20h30.

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 14 anos.

MÃO NA MASSA: TECNOLOGIAS E OFÍCIOS NO ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Espaço que oferece cursos livres aos domingos no ETA, integrando economia solidária, ofícios manuais e formação prática em diferentes áreas.

Curso

MÃO NA MASSA: CONFEÇÃO DE POSHOULDER COM UPCYCLING DE CALÇA JEANS

Com Luci Boaventura, idealizadora e fazedora do Estúdio Oca

Dividida em quatro encontros, a oficina de pochete propõe a ressignificação de calças jeans por meio de técnicas de costura e reaproveitamento têxtil, articulando sustentabilidade, criatividade e desenvolvimento técnico.

De 12 a 26/4. Domingos, 13h30 às 17h30.

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 1 a 6/4 para Credencial Plena e 7 a 12/4 para público geral.
Lugares limitados.
A partir de 16 anos.

**Tecnologias e Artes** Ateliê aberto

Divulgação

ATELIÊ ABERTO EM TECNOLOGIAS E ARTES **Com Priscila Sena, educadora** **em Tecnologias e Artes**

A atividade propõe um espaço aberto de criação com materiais do ETA, permitindo experimentações em linguagens como costura, restauro, marcenaria, desenho e pintura. Cada encontro traz direcionamentos do educador, sem limitar processos. Com foco na sustentabilidade, a proposta incentiva a reutilização e a ressignificação de materiais, ampliando o repertório criativo dos participantes.

Dia 28/4. Terça,
18h30 às 20h30.
Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
16 anos.

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

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

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores físico-esportivos

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

Sábados, 10h.

Galpão. Grátis.

Vagas limitadas.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

FUTSAL PARA MULHERES

Com educadores físico-esportivos

Aulas abertas de futsal destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade futsal realizada por mulheres.

Sábados,

14h às 16h.

Galpão. Grátis.

Vagas limitadas.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

YOGA

Com educadores físico-esportivos

Aulas baseadas na tradição do 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.

Domingos,

9h30 e 10h30.

Exceto 12/4.

Galpão. Grátis.

Inscrições no

local e horário

da atividade.

Vagas limitadas.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

VÔLEI PARA MULHERES

Com educadores físico-esportivos

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade vôlei realizada por mulheres.

Domingos,

13h às 15h.

Ginásio de

eventos. Grátis.

Inscrições no

local e horário

da atividade.

Vagas limitadas.

A partir de

16 anos.



Palestra Lazer como Direito: políticas públicas e práticas comunitárias

Palestra

LAZER COMO DIREITO: POLÍTICAS PÚBLICAS E PRÁTICAS COMUNITÁRIAS

Com professor Makhaya Malema

Ao compartilhar sua experiência em projetos de lazer com comunidades do Sul Global, o professor Makhaya mostra como o lazer pode ajudar na inclusão social, no desenvolvimento de habilidades e na construção da cidadania, especialmente entre jovens com deficiência. A conversa também traz exemplos práticos, desafios enfrentados e ideias para transformar o lazer em um direito acessível a todos.

Dia 10/4. Sexta, 10h às 11h30.

Teatro. Grátis.
Ingresso 1h antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.
Todas as idades.



Juliana_Rizleri

Aula aberta Kundalini yoga e mitologia

Aula aberta

KUNDALINI YOGA E MITOLOGIA

Com Augusto Vercezi

Yoga e Mitologia integra a escuta de narrativas míticas, a prática de Yoga e a partilha reflexiva em grupo. O encontro parte da contação de um mito, histórias ancestrais que guardam símbolos universais sobre a condição humana e se desdobra em uma prática de Yoga integrativa, unindo corpo, respiração e atenção. Na sequência, abre-se um espaço de diálogo coletivo, facilitado pelo condutor da atividade, em que o mito se transforma em ponto de partida para reflexões existenciais.

Dia 12/4.

Domingo, 10h às 12h.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Vagas limitadas. A partir de 12 anos.

Torneios e campeonatos

VÔLEI FEMININO E MASCULINO

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 1 a 29/4.

Quartas, 19h às 22h.

De 5 a 26/4.

Domingos, 10h às 14h e 14h às 18h.

Ginásio de eventos. Grátis. Jogos em andamento. A partir de 16 anos.



Paulo Arruda

Curso Ginástica Multifuncional

CURSOS PERMANENTES

Com educadores físico-esportivos

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO

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.

Durante os primeiros cinco dias as vagas são exclusivas para credenciais plenas (titulares e dependentes). Após esse período, se houver vagas remanescentes, elas podem ser disponibilizadas para o público geral.

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Necessário credencial Sesc e exame dermatológico válidos.

CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

De acordo com a idade, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação dos documentos:

- 3 a 14 anos: autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válida por 1 ano).

COMO SE INSCREVER:

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. Faça seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP. Toda 1ª e 3ª quinta-feira do mês, a partir das 18h, liberamos as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida.

GRATUIDADE

Para participantes com idade até 16 anos, os cursos são gratuitos.

Acesse o código QR abaixo para ter acesso aos horários e valores.





Oficina Se joga

Crianças

Oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Linhas, papéis, tecidos, flores secas, tintas - cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos e diversos desafios, nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Quartas, 16h30
às 18h.**

Quartas, 16h30
às 18h.
Espaço de Brincar.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Vagas limitadas.
Até 6 anos.

Oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

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

**Domingos e
feriados, 14h
às 16h.**

Convivência
interna. Grátis.
Inscrições no
local e horário
da atividade.
Vagas limitadas.
Todas as idades.



Ateliê Costuras e Costurinhas

Paulo Arruda

Ateliê

VIZINHA, VIZINHO MEU: FAUNA E AFETO NA CIDADE

Com Bianca Habib

Atividade em que a artista visual nos convida a pensar sobre os bichos nativos que compartilham conosco a vida na cidade. Pássaros, macacos e tatus, ganham formas e cores em cartazes e desenhos, fazendo refletir sobre a vida urbana e a interação com os animais nativos.

**Dias 5 e 12/4.
Domingos, 10h30
às 12h30.**

Inscrições no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
Todas as idades.

Ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS: JARDINEIRA PARA BEBÊS

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Nos encontros não processuais, convidamos pessoas adultas a explorarem técnicas simples de costura à máquina, criando peças afetivas para crianças vinculadas a elas. Além disso, o projeto visa reviver memórias de pessoas que nos presenteiam com itens costurados.

**Dia 24/4. Sexta,
14h30 às 17h30.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc.
Lugares limitados.
A partir de 16 anos.

ESPAÇO DE BRINCAR

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



Circo A Cavaleira

Igor Franco

CIRCO

Espetáculo

A CAVALEIRA**Grupo Bota Fulô**

Quando uma grande empresa compra o terreno do circo, Palafita e Massapê ficam, ao mesmo tempo, sem lar e sem ofício. Inspirados pelas aventuras de Dom Quixote - e guiados pelos acordes do narrador - os dois embarcam em uma jornada para recuperar o que parece estar perdido.

Dia 4/4.**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Espetáculo

OS PERDIDOS**Com Cia Solas de Vento**

Dois personagens realizam uma viagem tendo como recurso apenas uma escada, uma mala e um livro de mapas. Entre brincadeiras e conflitos, esses dois perdidos usam a imaginação para transformar o espaço e criar percursos. Utilizando elementos acrobáticos e de dança, os atores criam uma linguagem cômica e poética, na qual os corpos contam as peripécias da aventura.

Dia 21/4. Terça (feriado), 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

CURUMIM

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



Teatro Cora, Doce Poesia

Michel Igielka

TEATRO

Espectáculo

CORA, DOCE POESIA

Núcleo Caboclinhas

Em Cora, doce poesia, o espetáculo constrói uma narrativa sensível inspirada na trajetória e na obra de Cora Coralina. Entre lembranças, poemas e imagens do cotidiano, o espetáculo percorre temas como o tempo, a memória, o trabalho, a ancestralidade e a força das mulheres comuns. Com delicadeza e afeto, o espetáculo convida o público a escutar, sentir e reconhecer a potência poética presente nas experiências mais simples.

Dia 11/4.

Sábado, 16h.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda online a partir das 17h de 31/3 e presencial a partir das 17h de 1/4. Lugares limitados.

AL



Literatura O Pássaro Encantado

Flavia Baxhix

LITERATURA

Contação de história

O PÁSSARO ENCANTADO

Com Grupo Lugar de Ser Qualquer

Inspirada no conto "A menina e o pássaro encantado", de Rubem Alves, a contação mescla a narração e a dramatização para levar, de forma lúdica, a história de um pássaro que viaja por vários lugares do Brasil, mas sempre retorna à sua origem, onde mantém uma bela amizade com uma menina curiosa e esperta.

Dia 18/4.

Sábado, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

CINEMA

Exibição

SELVAGENS

FRA, 2024. Cor. Dir.: Claude Barras.

Animação/Aventura. 87min.

Em Bornéu, à beira da grande floresta tropical, Kéria acolhe um filhote de orangotango encontrado na plantação de dendê onde seu pai trabalha. Ao mesmo tempo, Selaï, seu jovem primo, se refugia na casa deles para escapar do conflito entre sua família nômade e as empresas madeireiras. Juntos, Kéria, Selaï e o macaquinho vão lutar contra a destruição da floresta ancestral, que está mais ameaçada do que nunca. Acervo Cinesesc.

Dia 25/4.

Sábado, 16h.

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.



LIBRAS

L



Pessoas idosas Ponto de Encontro

Pessoas Idosas

Palestra

PONTO DE ENCONTRO - SONHOS: A NATUREZA COMO MENTORA

Com Davi Lui

Nesta palestra, o sociólogo Davi Lui apresentará um caminho em 12 etapas inspirado nas Soluções Baseadas na Natureza para transformar projetos pessoais e sonhos em realidade. Um convite para aprender com a sabedoria natural e descobrir como ela pode orientar nossas escolhas e ações.

Dia 12/4.
Domingo, 10h
às 11h30.

Teatro. Grátis.
Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
Prioritário para público a partir de 60 anos.

Aula aberta

RITMOS VARIADOS

Com educadores físico-esportivos

Em abril o Trabalho Social com a Pessoa Idosa entra na dança dos ritmos latinos. A principal regra é se movimentar para sentir a força de cada movimento.

De 22 a 24/4.
Quarta a sexta,
14h às 15h.

Sala de atividades corporais.
Inscrições no local e horário da atividade.
Vagas limitadas.
Prioritário para público a partir de 60 anos.

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/tspi



Julia Parpulov

Excursão CAMINHOS DE SÃO PAULO:

Turismo Social

Excursão

CAMINHOS DE SÃO PAULO: UMA JORNADA PELO PASSADO E PRESENTE (São Paulo - SP)

Roteiro imersivo que nos convida a percorrer os trilhos históricos e naturais de São Paulo, explorando lugares que guardam memórias e histórias fundamentais para a formação da cidade e do país. A jornada nos leva a descobrir a riqueza cultural e ambiental dos caminhos que uniram o interior e o litoral paulista, entrelaçando paisagens deslumbrantes, arquitetura histórica e tradições que resistem ao tempo. Visitas a parques e museus. Passeio a pé no Parque Caminhos do Mar, localizado no Parque Estadual Serra do Mar, e ida até Paranapiacaba. Inclui pensão completa e hospedagem no Hotel San Raphael.

De 11 a 14/06/2026, quinta a domingo.

Consulte valores na Central de Relacionamentos ou pelas redes sociais do Sesc são Carlos.

Inscrições online
Dia 22/04, quarta, 16h até 26/04, domingo, 23h59.

Pagamento presencial

De 24 a 28/04, sexta a terça. Inscrições não confirmadas serão automaticamente canceladas.

Lista de espera
Dias 29 e 30/04, caso haja disponibilidade.

AGENDA DE DESTAQUES

Luci Banners



TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Tecnologias e Artes

Costura criativa:
Criações com banners

2

Biblioteca

Consulta de jornais e revistas

Divulgação



7

Biblioteca

Consulta de jornais e revistas

8

Esporte e Atividade física

Vôlei Masculino

9

Tecnologias e Artes

Investigações em aquarela

João Benz



14

Intervenção

Saúde

Conversas
Necessárias -
Parto amoroso,
respeitoso
e seguro

15

Intervenção

Fake news na
odontologia

16

Saúde

Conversas
Necessárias -
Viver com HIV

Mariana Chama



21

Circo

Os Perdidos

22

Tecnologias e Artes

Costura Criativa:
criações com banners

23

Idosos

Ritmos variados

Jose de Holanda



28

Tecnologias e Artes

Ateliê aberto
em Tecnologias
e Artes

29

Biblioteca

Consulta de jornais e revistas

30

Música

Abacaxepa

SEXTA**3****Unidade Fechada**

10**Esporte e
Atividade física**

Lazer como
Direito: políticas
públicas e práticas
comunitárias

17**Cinema**

De agora
em diante

Crianças

Espaço de Brincar

24**Teatro**

Na sala dos
espelhos

Artes Manuais

Costuras e
Costurinhas
- Oficinas de
costura afetiva
para adultos

SÁBADO**4****Circo**

A Cavaleira

Crianças

Espaço de Brincar

11**Crianças**

Cora Doce Poesia

18**Literatura**

O Pássaro
Encantado

25**Cinema**

Selvagens

Área

Atividade

DOMINGO**5****Crianças**

Ateliê Vizinha,
vizinho meu: fauna
e afeto na cidade

Música

Carla Maués

12**Ações para a
Cidadania**

Feira de qualquer
maneira

Música

The Kitchen

19**Tecnologias
e Artes**

Mão na Massa:
confeção de
poshoulder com
upcycling de
calça jeans

26**Música**

Trio Mandacaru



Igor Franco



Paulo Arruda



Divulgação



Paulo Vainer

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, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sescsp.org.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 42 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 80 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 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

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.
Venda de tíquetes limitada a capacidade de atendimento do dia.

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.

Cafeteria

Terça a sexta, 8h às 21h15.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Em dias de shows/espetáculos, a Cafeteria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**



SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos