

# Fevereiro 2025

## Sesc São Carlos

### Guia de Programação





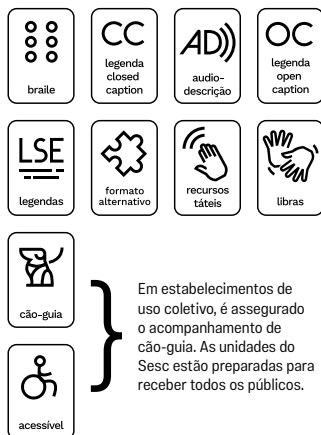
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

|    |     |         |    |     |         |
|----|-----|---------|----|-----|---------|
| 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



## Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 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 |
|-------------------|---------------|------------------|
| 27/1 a 2/2        | 21/1          | 22/1             |
| 3/2 a 9/2         | 28/2          | 29/2             |
| 10/2 a 16/2       | 4/2           | 5/2              |
| 17/2 a 23/2       | 11/2          | 12/2             |
| 24/2 a 9/3        | 18/2          | 19/2             |
| 10/3 a 16/3       | 25/2          | 26/2             |

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)



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](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## 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.
- ▲ **Inteira.**

|    |   |
|----|---|
| 6  | <b>Shows e Espetáculos</b>              |
| 12 | <b>Exposição</b>                        |
| 14 | <b>Cinema</b>                           |
| 16 | <b>Cursos, Oficinas<br/>e Encontros</b> |
| 24 | <b>Sesc Verão</b>                       |
| 32 | <b>Esporte e<br/>Atividade Física</b>   |
| 39 | <b>Crianças</b>                         |
| 42 | <b>Pessoas Idosas</b>                   |
| 43 | <b>Turismo Social</b>                   |
| 44 | <b>Agenda de Destaques</b>              |

## Editorial

O mês de fevereiro é o mais curto do calendário, mas nem por isso menos intenso. Ainda na estação mais quente do ano, o verão, os dias continuam convidativos para momentos de diversão, encontros e atividades individuais, em grupo, com a família ou com os amigos. E se o ano "começa pra valer" só depois do Carnaval, em fevereiro ainda dá tempo de traçar e propor metas de um estilo de vida mais ativo em 2025.

Este mês marca a sequência do Sesc Verão, projeto que está em sua 30ª edição, com uma programação ampla e variada de atividades esportivas e recreativas para todas as idades. Aulas abertas, vivências, apresentações e festivais esportivos seguem como uma oportunidade para colocar o corpo em movimento, explorar novas práticas e reforçar a importância de adotar uma rotina regular de exercícios.



**Esportes** Alongamento e mobilidade articular

Em paralelo às práticas esportivas, uma intensa programação com shows musicais, teatro, dança, cinema, atividades e espetáculos, além de diversas oficinas, deixam o mês repleto de atrações, permitindo momentos de fruição da arte e espaços de convivência.

Que fevereiro seja um período de continuidade e compromisso com a saúde! Aproveite para cuidar de si, redescobrir prazeres simples e, acima de tudo, movimentar-se em direção a uma vida mais equilibrada e ativa.

Confira nossa programação completa, coloque na agenda e aproveite o mês aqui no Sesc!





**Show** Grupo Zé da Gente

Foto: GGianoni Fotografias

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

show

#### **GRUPO ZÉ DA GENTE**

#### **O Samba e suas Vertentes**

Com músicos que tocam instrumentos tradicionais do samba, e em formato de roda, o grupo apresenta canções que refletem a vida cotidiana, amor e celebrações, trazendo diferentes estilos, desde os mais tradicionais até os mais modernos, com um repertório eclético passando por Donga, Noel Rosa, Adoniran Barbosa, Cartola, Clara Nunes, João Nogueira, Zeca Pagodinho, Candeia, Waldir Azevedo, entre outros.

**Dia 21/2.**

**Sexta, 20h.**

Convivência externa.

Grátis.

**AL**

**Show** Francisco el Hombre

Foto: J Mataruna

show

**FRANCISCO, EL HOMBRE  
Hasta El Final**

A banda Francisco, el Hombre, formada pelos irmãos mexicanos Sebastián e Mateo Piracés Ugarte e pelos brasileiros Lazuli, Andrei Kozyreff e Helena Papini, celebrou uma década de carreira em 2023 com o disco e a turnê 10 años. Antes de entrarem num hiato, que chamam de "siesta criativa", apresentam uma nova turnê e álbum, Hasta El Final. O novo trabalho reflete a trajetória da banda e sua relação com os fãs, ao mesmo tempo em que celebra a individualidade dos artistas, marcando o fim de um ciclo e a preparação para um novo período.

**Dia 27/2.  
Quinta, 20h.**

Galpão.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 18/2 e presencial a partir das 17h de 19/2.

14



**Show** Nara Dom

Foto: Luana de Pires

## 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

### CAJUÍNA

#### Forró

Idealizada por Tamiris Rosa e Jorge Bordinasso, a banda apresenta seu show "Forró do Cajuína", uma celebração vibrante do forró tradicional. Com um repertório que homenageia grandes nomes como Luiz Gonzaga, Sivuca, Flávio José, Elba Ramalho, Amelinha e Dominginhos, Cajuína tem encantado públicos em Minas Gerais e no estado de São Paulo. Com Tamiris Rosa (vocal), Jorge Bordinasso (guitarra), Williams Lima (acordeon), Juninho Sombra (zabumba e vocal), Pablo Petrucelli (bateria) e Vinícius Abrahão (baixo).

**Dia 2/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

AL

show

### NARA DOM

#### MPB

No repertório reúne clássicos da MPB, com destaque para os sucessos de Gal Costa, como "Brasil", "Festa do Interior", "Vaca profana", entre outras. Com André Souza (direção musical e violão), Junior Torrezan (bateria), Marcos Teçola (contrabaixo), Thiago Carreri (guitarra) e Vladimir (percussão).

**Dia 9/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.

Grátis.

AL



---

show

## **FABIÃO E OS COMETAS**

### **Swing Brasil**

O show é uma celebração da música brasileira, trazendo releituras de clássicos atemporais e sucessos contemporâneos da black music com o ritmo contagiante do samba-rock. Com Fabião (voz), Denis Castro (guitarra e voz), Fábio Russi (baixo), Paulo Russi (teclados) e Alex Correia (bateria).

---

**Dia 16/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

---

show

## **BAILE DOS FIOS**

### **Esquenta de Carnaval**

O repertório é quente e vibrante, com arranjos diferenciados e uma mistura de influências dos antigos bailes de gafieira, maxixes, frevos, forrós e o Carnaval de rua. A instrumentação e sonoridade propostas têm como referência as formações tradicionais das bandas de pífanos, orquestras de frevo, fanfaras, forró de rabeça e contemporâneos, como o Baile do Almeidinha, Spok Frevo Orquestra e Pife Muderno. Com Wanessa Dourado (violino), João Pellegrini (violão 7 cordas e baixo), Igor Nikolai (cavaco), Allan Pio (pandeiro e percussão), Conrado Bruno (trombone), Danilo Moura (bateria) e Paula Sanches (voz).

---

**Dia 23/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência externa.  
Grátis.

AL

---

## **TARDES DE FOLIA**

E falando em Carnaval...quatro dias de folia para a família vir junto ao Sesc, com muita música, brincadeiras e diversão. Tem confete e serpentina! Coloquem suas fantasias e venham se divertir com a gente! Programação em breve, acompanhe nosso site e redes sociais.

---

**De 1 a 4/3.**

**Sábado a terça a partir das 15h.**

Ginásio de eventos.

AL



**Dança** Bosque

Foto: Fluor Mulder

## DANÇA

performance

### **BOSQUE**

#### **Com Futura**

Bosque é uma chamada artística à consciência ambiental. Uma pesquisa que aproxima dança e artes visuais para criar paisagens únicas, perseguindo a ideia de permanência e instabilidade do corpo em contato com a natureza, questões climáticas e práticas coletivas. De cabeça para baixo, o corpo inverte o espaço e questiona o tempo. Por quanto tempo o corpo resiste? Por quanto tempo a floresta irá resistir?

**Dia 14/2. Sexta, 18h30.**

Convivência interna.  
Grátis.

**AL**



**Teatro** E se fôssemos baleias

Foto: Noelia Najera

## TEATRO

espetáculo

### E SE FÔSSEMOS BALEIAS?

Com A Digna Companhia

A narrativa apresenta uma trabalhadora de um centro de distribuição de uma big tech, cuja rotina de 12 horas diárias é consumida pelo trabalho, deixando suas noites marcadas pela exaustão e insônia. Uma reviravolta ocorre quando ela finalmente consegue dormir e sonha que é uma baleia. Impactada profundamente por este sonho, comete um erro que resulta em sua demissão, desencadeando uma série de violências que a levam a perder as sensações do próprio corpo. As atrizes Ana Vitória Bella e Helena Cardoso interpretam a protagonista juntas. A escolha de uma pessoa duplicada reflete a força representativa dessa personagem, que carrega elementos comuns a tantas trabalhadoras e trabalhadores atualmente.

**Dia 20/2.**

**Quinta, 20h.**

Teatro.

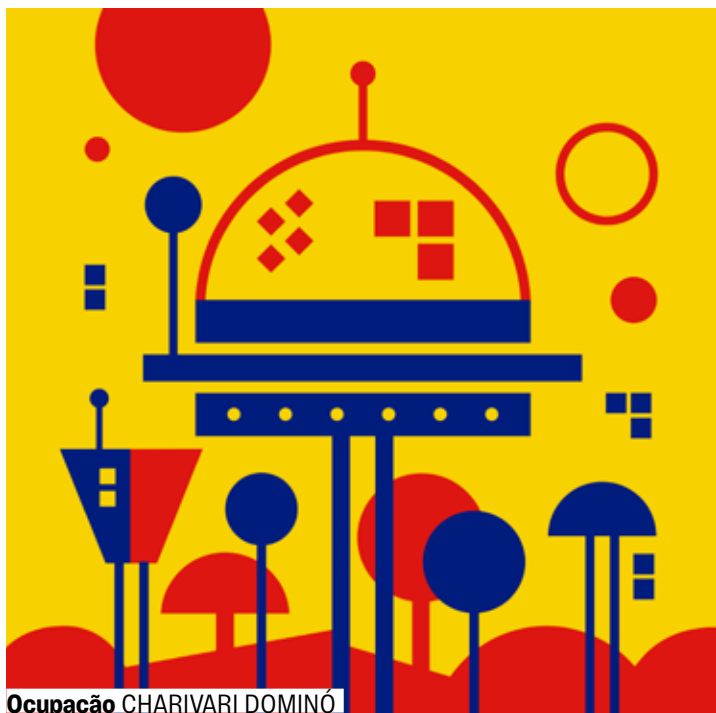
● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda online a partir das 17h de 11/2 e presencial a partir das 17h de 12/2.

[A10](#)



Ocupação CHARIVARI DOMINÓ

Ilustração: Daniel Bueno

## Exposição

ocupação

### **CHARIVARI DOMINÓ** **Com Coletivo Charivari**

O Charivari Dominó é um fanzine composto por um jogo visual que contém ilustrações no lugar dos números. A partir dele, o coletivo de artistas gráficos desenvolveu intervenções visuais e tridimensionais em diversos suportes e escalas para ocupar os espaços internos e externos do Sesc, possibilitando múltiplas formas de jogo, de interações e de narrativas, para pessoas de todas as idades. CHARIVARI é um coletivo de artistas que desde 2005 publica zines, promove oficinas, realiza exposições e outras atividades. Na formação atual participam: Carol Grespan, Daniel Bueno, Fabio Zimbres, Fernando de Almeida, Luana Geiger, Madá Elek, Marcelo Salum e Silvia Amstalden.

**Até 20/4.**

**Terças a sextas,  
das 13h às  
22h. Sábados,  
domingos e  
feriados, das  
9h30 às 18h30.**

Agendamento  
de grupos:  
agendamento.  
scarlos@sescsp.  
org.br ou (16)  
3373-2335.  
Grátis.

**Acessibilidade:**

 **Libras**  
 **Recursos  
Táteis**  
 **AD) Audio-  
Descrição**

**AL**

**Ateliê Máscaras**

Ilustração: Fernando de Almeida

ateliê

**FANTASIAS E ADEREÇOS****Com Fernando de Almeida e Luana Geiger do coletivo Charivari**

As pessoas participantes são convidadas a experimentar materiais diversos para criar suas fantasias e adereços, que podem ser inspirados em personagens consagrados ou inventados na hora, tendo como referência as ilustrações espalhadas no espaço na ocupação Charivari Dominó. O corpo é o suporte das invenções que ao serem usadas adentram no mundo do faz de conta.

**Dia 16/2.****Domingo, 14h às 17h.**

Galpão. Grátis. Senha 30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

AL

ateliê

**MÁSCARAS****Com Daniel Bueno e Fernando de Almeida do coletivo Charivari**

Criação de máscaras e elementos vestíveis de papelão e materiais adicionais de modo a explorar peças tridimensionais para a geração de imagens expressivas. O processo de criação envolverá atividades dinâmicas pautadas pela elaboração das máscaras, uso das peças no corpo e poses para fotos que poderão funcionar como ilustrações. Os registros fotográficos serão feitos em espaços internos e externos, em interações com projeções sobre as paredes, espelhos do jardim, dentre outros.

**Dia 23/2.****Domingo, 14h às 17h.**

Galpão. Grátis. Senha 30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

AL



**Exibição** O Poder de Diane

Foto: Divulgação

## Cinema

exibição

### **O PODER DE DIANE**

**FRA, 2017. Dir.: Fabien Gorgeart.**

**Comédia. 87 min.**

Uma jovem mulher perdida na vida, entre uma festa e outra, decide servir como a barriga de aluguel para um casal de amigos muito próximo. Durante a gestação, ela se muda para a casa dos avós no campo e conhece Fabrice, um eletricitista local. Enquanto ela se prepara para dar à luz, os dois iniciam um romance improvável.

**Dia 7/2. Sexta, 19h30.**

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

12

exibição

### **TIA VIRGÍNIA**

**BRA, 2022. Cor. Dir.: Fabio Meira.**

**Drama/Comédia. 96 min.**

Sem nunca ter casado e sem filhos, Virgínia, aos 70 anos, é convencida pelas irmãs a mudar de cidade para cuidar dos pais. O filme se passa em um único dia, quando ela se prepara para receber as irmãs Vanda e Valquíria, que viajam para celebrar o Natal. Filme do Acervo CINESESC.

**Dia 14/2. Sexta, 19h30.**

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

**Acessibilidade:**

**LSE Legendas**

12



**Exibição** Perfil de uma mulher

Foto: Divulgação

exibição

**O SEGREDO DE MADELEINE COLLINS**  
**FRA/BEL/SUI, 2021. Cor. Dir.: Antoine**  
**Barraud. Drama. 102min.**

Judith leva uma vida dupla entre a Suíça e a França, com dois amantes e filhos diferentes. De um lado, Abdel, com quem cria uma filha, e, do outro, Melvil, com quem tem dois filhos mais velhos. Aos poucos, esse frágil equilíbrio de mentiras, segredos, idas e vindas começa a se despedaçar.

**Dia 21/2. Sexta,**  
**19h30.**

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

14

exibição

**PERFIL DE UMA MULHER**  
**JAP/FRA, 2019. Cor. Dir.: Koji**  
**Fukada. Drama. 111 min.**

Ichiko é enfermeira particular e há anos cuida da matriarca da família Oisho e os considera como sua própria família. É também confidente da jovem Motoko, a filha mais velha da família. A vida tranquila e rotineira de Ichiko começa a mudar quando a irmã mais nova de Motoko desaparece. Logo a mídia e as investigações da polícia revelam quem é o sequestrador.

**Dia 28/2. Sexta,**  
**19h30.**

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

12



Foto: Divulgação

**Bate-papo** Tecnologias travestis

## Cursos, Oficinas e Encontros

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

bate-papo

#### **TECNOLOGIAS TRAVESTIS**

**Com Allane Gavassa, Fernanda Marciano, Gabe Teodoro e Maia Caos, integrantes do GT Transformar da UFSCar.**

**Mediação: Giovanna Heliodoro (Trans Preta).**

As travestis, sobretudo as negras e indígenas, têm um protagonismo marcante no movimento LGBTQIAPN+ no Brasil. Em comemoração ao Dia Nacional da Visibilidade Trans (29 de janeiro), o encontro reúne uma geração de travestis jovens que compartilharão suas tecnologias de trabalho e resistência em diferentes áreas: produção cultural e artística, ballroom, ensino de dança, coletivos universitários e pesquisa acadêmica.

**Dia 5/2. Quarta, 19h30.**

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

**Acessibilidade:**



**Libras**

**A14**



**LITERATURA**

bate-papo

**CLUBE DO LIVRO****Com bibliotecária do Sesc**

Um encontro dedicado ao compartilhamento de ideias e experiências literárias, proporcionando um espaço para criar conexões com novas pessoas e ampliar laços com a literatura.

Com o objetivo de fomentar a literatura brasileira e valorizar autoras afro-brasileiras, o livro escolhido para esta edição é "Canção para ninar menino grande", da escritora Conceição Evaristo. As inscrições e retirada dos livros estarão disponíveis a partir do dia 18 de fevereiro na biblioteca. Já o encontro acontecerá no dia 22 de março.

**Dia 18/2.**

**Terça, 13h30.**

**Entrega do livro.**

**Dia 22/3. Sábado,**

**10h. Encontro.**

Biblioteca. Grátis.

Inscrições na

biblioteca dia

18/2. Exemplos

limitados.

**16**

**CIRCO**

vivência

**PIÃO****Com Projeto Nutar**

Explorando a didática dos truques e brincadeiras e compartilhando a história do pião, objeto milenar, que faz parte da identidade cultural de diversos povos, a vivência de pião traz a oportunidade de compartilhamentos e trocas entre os artistas e pessoas de diferentes gerações.

**Dia 8/2. Sábado,**

**10h às 11h30.**

Convivência

interna. Grátis.

**AL**

oficina

**O CORPO COLETIVO****Com Cia Gravitá**

Tem como objetivo oferecer uma experiência de acrobacias coletivas e apresentar a técnica circense como forma de descoberta e desenvolvimento pessoal. Apresentar a acrobacia não como um fim, mas como um meio de criar um senso de coletividade ao explorar as potencialidades e pluralidades de cada indivíduo.

**Dia 23/2.**

**Domingo, 10h**

**às 12h.**

Galpão. Grátis.

Retirada de senhas

30 minutos

antes no local

da atividade.

**AL**



**Oficina Zine: O que é e vamos fazer?**

Foto: Erick Gregner

## TECNOLOGIA 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.

**Sábados, 14h às 15h e 15h às 16h.**

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

**AL**

oficina

### **COMO ANIMAR DESENHOS : ANIMATED DRAWINGS**

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

Imagine aquele desenho que você fez no papel começando a dançar? Isso mesmo, isso é possível! Com o Animated Drawings (IA para animar desenhos) você consegue dar vida ao seu desenho, por mais simples que ele seja. O participante poderá trazer seu celular para realizar a atividade.

**Dia 5/2. Quarta, 15h30 às 16h30.**

Sala Multiuso. Grátis. Inscrições on-line ou presenciais de 28/1 a 5/2.

**A10**

oficina

### **ZINE: O QUE É E VAMOS FAZER?**

#### **Com Erick Gregner, educador, pesquisador e artista em experimentação**

As zines são registros, fabulações e ecos de potências vivas que circulam pelo mundo. Se você topa mergulhar nos caminhos criativos que se apresentam, venha partilhar com a gente nessa oficina de criação de zines.

**Dia 6/2, quinta, das 18h às 21h.**

Sala Multiuso. Grátis. Inscrições on-line ou presenciais.

**A12**

---

curso

## **CONFECÇÃO DE DOLEIRAS CARNAVALESCAS COM UPCYCLING**

**Com Luci Boaventura, criadora do Estúdio  
Oca e embaixadora local fashion revolution**

Convite para construir sua própria doleira carnavalesca sustentável. Do corte à costura, vamos desconstruir calças jeans e guarda-chuvas descartados, transformando itens usados e que virariam lixo neste acessório tão versátil e útil para guardar seu telefone, proteger seus documentos, cartões e dinheiro.

**De 9 a 23/2.**

**Domingos,  
14h às 17h.**

Sala Multiuso.

● R\$6

■ R\$10

▲ R\$20

Inscrições on-line  
ou presenciais  
de 28/1 a 9/2.

**A16**

---

oficina

## **CUSTOMIZAÇÃO DE ECOBAG**

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

A ecobag, derivada do termo em inglês "bag" (bolsa), significa sacola ecológica e foi criada para ajudar na preservação ambiental, reduzindo o consumo de plásticos e oferecendo diversas possibilidades de reutilização. Nesta oficina, os participantes poderão personalizar sua própria ecobag de algodão cru, utilizando técnicas como estamperia, bordado e colagem.

---

**Dia 12/2.**

**Quarta, 19h às  
21h. Turma 1.**

**Dia 19/2. Quarta,  
19h às 21h.**

**Turma 2.**

Sala Multiuso.

Grátis. Senha 30  
min antes na Loja  
Sesc. Lugares  
limitados.

**A12**

---

oficina

## **MÁSCARA MEXICANA: CALAVERA COM LUZES**

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

No México, calavera significa caveira. Nessa oficina você vai aprender a montar uma máscara de papel "3D" calaveira mexicana e aplicar luz led.

---

**Dia 13/2. Quinta,  
15h30 às 17h30.**

**Turma 1.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições  
on-line ou  
presenciais de  
4 a 13/2.

**Dia 18/2. Terça,  
18h30 às 20h30.**

**Turma 2.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições  
on-line ou  
presenciais de  
11 a 18/2.

**A10**

**Oficina Folia Natural: Sombra mineral**

Foto: Divulgação

oficina

**FOLIA NATURAL: BIOGLITTER****Com Suzana Costa**

Abordagem sobre os impactos negativos do glitter industrializado (microplásticos) no meio ambiente e na saúde humana, destacando as vantagens das biomaquiagens e da produção caseira. Utilizando ingredientes como pó de mica, gelatina, vegetais e minerais, cada participante poderá criar seu próprio bioglitter, que será levado para casa ao final da oficina.

**Dia 20/2, quinta,  
das 19h às 21h.**

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

**A16**

oficina

**FOLIA NATURAL: SOMBRA MINERAL****Com Suzana Costa**

A partir de pó de mica e minerais, são criadas diferentes cores de sombra para os olhos e o rosto. Nesta oficina, além de aprender sobre a produção artesanal de forma educativa, serão discutidos os componentes nocivos das maquiagens industrializadas, as vantagens das biomaquiagens em relação às convencionais sintéticas e os benefícios da produção caseira.

**Dia 21/2. Sexta,  
19h às 21h.**

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

**A16**



Ateliê Costuras e Costurinhas

Foto: Divulgação

curso

### CONFECÇÃO DE PORTA-CELULAR COM UPCYCLING

Com Luci Boaventura, criadora do Estúdio Oca e embaixadora local Fashion Revolution

Convite para construir seu próprio porta-celular. Do corte à costura, vamos desconstruir calças jeans e guarda-chuvas descartados, transformando itens usados e que virariam lixo neste acessório tão versátil e útil

Dias 27 e 28/2.

Quinta e sexta,  
18h30 às 21h30.

Sala Multiuso

● R\$6

■ R\$10

▲ R\$20

Inscrições on-line  
ou presenciais  
de 28/1 a 9/2.

A16

ateliê

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

Com educadores do Espaço de Brincar

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

Dia 14/2. Sexta,  
14h30 às 17h30.

Sala Multiuso.

Grátis. Senha 30  
min antes na Loja  
Sesc. Lugares  
limitados.

A16



Foto: Divulgação

**Vivência** Aqui se brinca

vivência

### **AQUI SE BRINCA**

**Com educadores de Infâncias e Juventudes**

O Espaço de Brincar ganha elementos que convidam para a brincadeira também do lado de fora. A cada temporada, diferentes materiais são ofertados para exploração. Biombos, blocos de encaixe, caixas, fios, linhas, peças colantes e cacarecos são parte de uma ocupação dinâmica e permanente do brincar.

**De 1 a 23/2.**

**Sábados e domingos, 10h30 às 16h30.**

**De 4 a 28/2.**

**Terças a sextas, 14h às 18h.**

Espaço de Brincar. Grátis.

**AL**

vivência

### **BRINCAR NA ÁGUA: VIVÊNCIA PARA BEBÊS E CRIANÇAS**

**Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Baldes, bacias, esponjas, borrifadores e água, muita água! Bebês e crianças pequenas são convidadas a se refrescar, experimentar o corpo e as sensações de brincar junto, envolvidas pela água.

**Dias 8 e 15/2.**

**Sábados, 10h30 às 11h30.**

Corredor Colorido. Grátis. Vagas limitadas.

Para bebês e crianças até 3 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.



Foto: Divulgação

### Oficina Pequenos experimentos

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, 14h às 15h e 15h às 16h.**

Convivência interna. Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

Oficina

#### PEQUENOS EXPERIMENTOS - OCUPAÇÃO CHARIVARI DOMINÓ

#### Com educadores de Infâncias e Juventudes e da Ocupação Charivari

Em fevereiro, nossos Pequenos Experimentos são inspirados pela ocupação Charivari Dominó e giram em torno deste zine que é um jogo (criado pelo coletivo de artistas gráficos de mesmo nome) que mistura ilustrações de lugares, personagens e objetos. Estes elementos ganham diferentes formatos e estão espalhados pela unidade, nos convidando a conhecer e brincar com suas possibilidades de criação.

**De 5 a 26/2.**

**Quartas, 16h30 às 18h.**

Espaço de Brincar. Grátis. Lugares limitados.

AL

## Sesc Verão 2025

Até 16 de fevereiro o Sesc São Carlos te convida a participar da 30ª edição do projeto Sesc Verão, em que o principal objetivo é motivar as pessoas para a inclusão de esportes e atividades na vida diária, com foco no bem-estar e na qualidade de vida. As atividades são gratuitas, para todos os públicos e todas as idades. Segue o jogo!

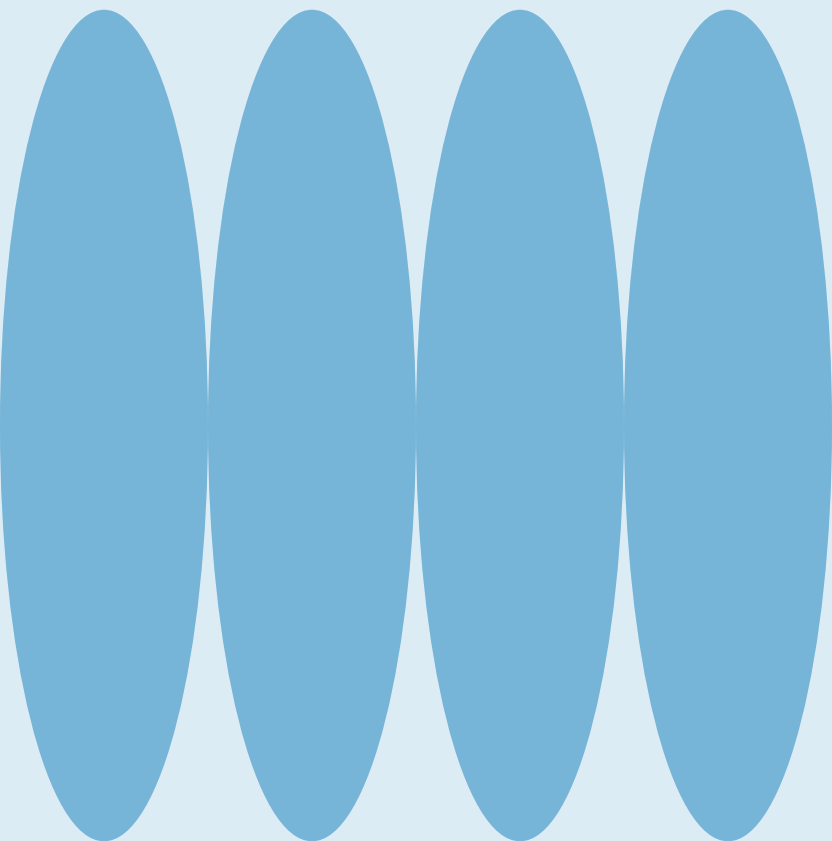






Foto: Tiago Henrique

**Demonstração** Apresentação de BMX com Tiago Giordano

---

## APRESENTAÇÃO ESPORTIVA

---

demonstração

### APRESENTAÇÃO DE BMX COM TIAGO GIORDANO

Paratleta de BMX/MTB Dirt Jump e campeão paulista do Pump League 2023, o paratleta Tiago Giordano (Bignou) contará sua trajetória no BMX e em seguida fará demonstrações e participará de uma vivência com o público.

**Dia 1/2. Sábado, 14h às 16h.**

Quadra externa inferior. Grátis.

AL

---

## AULAS ABERTAS

---

### 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.

**Até 22/2.**

**Sábados, 10h.**

**Até 14/2. Terças e quintas,**

**16h. Quartas e sextas, 8h.**

Galpão. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

AT2



**Aula aberta** Yoga

Foto: Paulo Arruda

## 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 16/2.**

Galpão. Grátis.  
Senhas 10 min  
antes no local  
da atividade.  
Lugares limitados.

**A12**

## TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO

### Com educadores físico-esportivos

Venha participar desta aula que busca desenvolver por meio de um treino planejado e aplicado por nossos educadores, as capacidades físicas e habilidades motoras, no intuito de melhorar condicionamento físico e bem-estar do praticante.

**Até 14/2.  
Terças e quintas,  
8h. Quartas e  
sextas, 19h30.**

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

**A12**

## RITMOS

### Com educadores físico-esportivos

Aula de dança com ritmos variados, nacionais e internacionais, para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico, buscando a valorização da participação, a vivência na dança e a socialização.

**Até 13/2. Terças  
e quintas, 19h30.**

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

**A12**



Foto: Paulo Arruda

**Aula aberta Verão +60: baila comigo?****PILATES****Com educadores físico-esportivos**

Prática corporal, baseada no trabalho de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração, com exercícios realizados no solo e com acessórios. Propicia a consciência na realização dos exercícios, o fortalecimento muscular, a melhoria da flexibilidade, tanto para as atividades diárias quanto para a prática esportiva.

**Até 14/2. Quartas e sextas, 16h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

**A12****VERÃO +60: BAILA COMIGO?****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 6/2. Quinta, 14h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Exclusiva para maiores de 60 anos.



**Vivência** Esporte sobre rodas: BMX

Foto: Lucas Ferreira Fonseca

## VIVÊNCIAS

### ESPORTE SOBRE RODAS: BMX

Vivência de esportes sobre rodas na modalidade BMX, oportunizando a experimentação e o conhecimento das modalidades através da prática e diversão. Empréstimo de bicicletas e equipamentos de segurança.

**Dia 1/2. Sábado, 10h às 12h e 14h às 18h.**

Quadra externa inferior. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 6 anos.

### SLACKLINE

Participe de vivência em slackline num circuito com travessias com fitas e colchões, possibilitando uma experiência desafiadora e segura para todas as idades.

**Dias 1 e 2/2. Sábado e domingo, 10h às 12h e 14h às 18h.**

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

**AL**



Foto: Nathalia Andrade Catalano

## Vivências no parque aquático Hidrorecreativa

### VIVÊNCIAS NO PARQUE AQUÁTICO

Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Inscrições no local e horário da atividade.

#### HIDRORECREATIVA

##### Com educadores físico-esportivos

Aulas recreativas compostas por exercícios de força e resistência na água, que além de ajudar na melhoria do condicionamento físico oferece aos participantes um espaço de integração.

Passa o protetor solar e venha se divertir com a gente!

**Dia 1/2. Sábado,  
15h às 16h.**

Piscina externa.  
Grátis. Lugares limitados.

**A12**

#### BRINCADEIRAS AQUÁTICAS

##### Com educadores físico-esportivos

Jogos e brincadeiras na água, que estimulam a prática de atividades físicas, a convivência e a parceria de forma lúdica e divertida.

**Dia 2/2. Domingo,  
14h30 às 15h30.**

Piscina externa.  
Grátis. Lugares limitados.

**AL**

#### STAND UP PADDLE

##### Com educadores físico-esportivos

O SUP, stand up paddle, é um esporte que surgiu no Haváí (EUA) nos anos 1940, quando professores de surf remavam em pé, numa grande prancha, para acompanhar os alunos. Por trabalhar numa superfície móvel, a água, exige equilíbrio, coordenação motora e agilidade, e ainda proporciona momentos de muita diversão.

**Dias 8 e 9/2.  
Sábado e  
domingo, 10h  
às 18h.**

Piscina externa.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Podem participar públicos com e sem deficiências.

**AL**



**Esporte para mulheres Futebol**

Foto: Fabio Maurício

## ESPORTE PARA MULHERES

aula aberta

### **BASQUETE PARA MULHERES**

**Com Marcelo Brocco**

Aulas de basquete para mulheres visa atender a demanda do público feminino e da modalidade na cidade de São Carlos, realizando a prática em um local seguro, organizando e proporcionando as mulheres oportunidades de aprendizado e desenvolvimento na modalidade.

**Sábados, 10h  
às 12h.**

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

**A16**

vivência

### **FUTEBOL PARA MULHERES**

**Com Ieda Alvarez**

Espaço 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.**

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

**A16**

vivência

### **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, exceto  
2/2 e 9/2**

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

---

## TORNEIOS E CAMPEONATOS

---

### COPA VERÃO DE FUTSAL MASCULINO

O torneio tem como proposta integrar os funcionários das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, promover o 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.

Até 23/2.

**Domingos,  
10h às 12h.**

Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

A16

---

### FESTIVAL DE VÔLEI FEMININO E MASCULINO

O objetivo é atender e promover a socialização, ampliando o acesso ao lazer e incentivando a prática de atividades físicas e esportivas, como forma de favorecer o desenvolvimento integral, promovendo o esporte como uma ferramenta para valorizar conceitos como cooperação, inclusão social, integração e promoção da saúde.

**Dia 2/2. Domingo,  
10h às 18h.**

**Feminino.**

**Dia 9/2. Domingo,  
10h às 18h.**

**Masculino.**

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

Vagas limitadas.

A16

---

## TRIATLO

---

vivência

### TREINO PARA TRIATLO

#### Com educadores físico-esportivos

O triatlo é uma modalidade esportiva composta por natação, ciclismo e corrida. Nestes encontros para os treinos o objetivo será promover uma experiência desafiadora, segura, didática e prazerosa para quem quer conhecer melhor este esporte. Importante ter conhecimento básico de natação.

Até 9/2.

**Domingos, 8h  
às 9h30.**

Piscina aquecida. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A16

---

### FESTIVAL DE TRIATLO

#### Com educadores físico-esportivos

Com objetivo de democratizar a modalidade, este festival é destinado para quem está iniciando a prática do triatlo. O evento é composto por provas de natação de 200m, ciclismo 10,2km e corrida 3,4km. Categorias: individual feminina, individual masculina e equipes mistas ou não (2 a 3 integrantes).

**Dia 16/2.**

**Domingo, 7h30.**

Diversos espaços. Grátis. Inscrições encerradas.

A12

# Esporte e Atividade Física

---

## **CURSOS PERMANENTES**

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

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

### **Informações para inscrição:**

Nas primeiras e terceiras 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.

**Domingos  
e feriados,**  
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.

### MOVIMENTO CONSCIENTE

Prática 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.

**Terça e quinta.7h.**

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.

Quarta e sexta. 9h  
e 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.**  
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, 10h e  
19h30.**  
Piscina interna.  
● 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.**  
**Terça e quinta.  
9h às 9h50.**  
Grátis.  
Recesso de 7/12  
a 10/2/25.

**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.**  
Recesso de 7/12  
a 10/2/25.

---

**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.**  
Recesso de 7/12 a 10/2/25.

---

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**

Prática e aprendizado das modalidades esportivas com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. O jovem aperfeiçoa suas experiências competitivas e desenvolve as habilidades necessárias para o jogo.

**Terça e quinta.**  
**17h30 às 18h30.**  
Recesso de 7/12 a 10/2/25.

---

**BASQUETE**

**Quarta e sexta.**  
**17h às 18h30.**  
Recesso de 7/12 a 10/2/25.

---

**VÔLEI**

---

**ESPORTE ADULTO - 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.

**Terça e quinta.**  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**INICIAÇÃO AO VÔLEI**

---

**INICIAÇÃO AO BASQUETE**

**Quinta. 18h30 às 20h.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO VÔLEI FEMININO**

**Quarta e sexta.**  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO VÔLEI MASCULINO**

**Quarta e sexta.**  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

---

**CLUBE DO BASQUETE FEMININO**

**Sábado.**  
**10h às 12h.**  
Grátis.



**Curso** Clube do vôlei

Foto: Paulo Arruda

---

## CLUBE DO BASQUETE

**Terça. 20h 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.



Foto: Tato Sanches

**Circo** Girando pelo fio do tempo

## Crianças

### CIRCO

espetáculo

#### **GIRANDO PELO FIO DO TEMPO**

##### **Com Projeto Nutar**

Se equilibrando pelo fio do tempo, três amigos se enrolam, dançam e brincam enquanto viajam pela história do pão. Lançados numa espiral de ritmos e culturas que atravessam gerações se redescobrem na simplicidade do objeto. Quando a dança acaba e o equilíbrio cessa, basta enrolar, lançar e acreditar, que tudo volta a girar.

**Dia 8/2.**

**Sábado, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

Lugares limitados.

**AL**

### **CURUMIM**

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



Teatro Mundo Sonha Mundo

Foto: Alboander Oliveira

## TEATRO

espetáculo

### MUNDO SONHA MUNDO

#### Com Teatro de Sobras

Pétala vive no século XXI - uma jovem cientista conhecedora das máquinas e filha da tecnologia de sua era. Concentrada em seu laboratório, passa horas na construção de uma máquina do tempo e, assim que realiza seu primeiro teste, é transportada para o futuro. Ao chegar lá, descobre que o mundo como o conhecemos hoje está em ruínas e dominado por montanhas de lixo. Preocupada e curiosa, parte para descobrir mais sobre esse "novo" planeta. É a partir daí que começa a trajetória de nossa pequena heroína, ao encontro de grandes desafios, numa terra hostil povoada por coisas extraordinárias e misteriosas. Mas afinal, o que Pétala encontrará por lá?

**Dia 15/2.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos. Venda online a partir das 17h de 4/2 e presencial a partir das 17h de 5/2.

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.





Teatro Sob o Mesmo Teto

Foto: Edgar Ishikawa

espetáculo

## SOB O MESMO TETO

Com Cia Gravitá

Um professor muito ocupado com sua rotina e suas manias, despretensiosamente, encontra companhia em uma gata atropelada. Ele a salva das ruas, e ela o salva da solidão. A partir de jogos corporais, cômicos e acrobáticos, os personagens se encontram e criam um laço de amizade que transforma a forma que enxergam a vida.

## LITERATURA

contação de história

## HISTÓRIAS QUE A PASSARINHA ME

CONTOU: EPISÓDIO TERRA

Com Coletivo Passarinha

A Passarinha conta uma de suas viagens em que se depara com a transição entre uma paisagem de diversidade e o deserto. No meio do deserto, encontra um oásis, se delicia com as frutas maravilhosas e logo encontra as responsáveis pelo trabalho de adubar aquele solo: as minhocas. Esse encontro fértil rende muitas aventuras cantadas e contadas.

**Dia 22/2.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos. Venda online a partir das 17h de 11/2 e presencial a partir das 17h de 12/2.

AL

**Dia 1/2.**

**sábado, 16h.**

Convivência

externa. Grátis.

Lugares limitados.

AL



Foto: Mariane Camargo

Teatro Mundo Sonha Mundo

## Pessoas Idosas

oficina

### **CORPO CANTA: MEMÓRIAS DE CARNAVAL** **Com Ana Garbuio e Larissa Pedrosa**

Ao longo de quatro encontros imersivos, convidamos você a (re)descobrir a força transformadora de seu corpo e de sua voz. Por meio das linguagens do teatro e da música, vamos experimentar atividades que exploram a fala, a dança, o canto e a criação artística. Essas experiências visam despertar afetos, fortalecer a autoestima e reconhecer o potencial desses instrumentos.

**De 7 a 28/2.**

**Sextas, 14h às 16h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrições nos dias 7 e 14/2 no horário e local da atividade. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

Ponto de encontro

### **A DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PESSOA IDOSA COMO PROTAGONISTA** **Com prof. Lucas Pelegrini**

Palestra que convida os participantes a refletirem sobre seu papel na sociedade, a importância de adotar um estilo de vida ativo e a valorização de suas experiências e conhecimentos. O encontro abordará temas como o cultivo da saúde física, mental e social, além de estratégias para enfrentar os desafios do envelhecimento de forma positiva e participativa.

**Dia 11/2, terça, às 14h.**

Teatro. Grátis. Exclusivo para público a partir de 60 anos.

#### **TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS**

Por meio de suas ações, o programa TSI, 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](http://sescsp.org.br/tsi)

# Turismo Social

---

## EXCURSÕES E PASSEIOS PROGRAMADOS - 2025

### **Excursão - Chão Caipira - Paraibuna (SP)**

Abril - previsto / aguardando confirmação

### **EXCURSÃO - Entre a Serra e o Mar - Bertioga (SP)**

Maio - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Cidades Imperiais - Petrópolis (RJ)**

Maio - previsto / aguardando confirmação

### **Passeio - Águas Mágicas - Águas de São Pedro (SP)**

Junho - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Nos trilhos da Maria Fumaça - Jundiá / Campinas (SP)**

Julho - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Litoral do Paraná / Morretes - Matinhos (PR)**

Julho - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Pantanal Norte com Chapada dos Guimarães - Campo Grande (MS) e Cuiabá (MT)**

Agosto - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Ouro de Minas: Ouro Preto e Cidades históricas - Minas Gerais (MG)**

Agosto - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Entre a Serra e o Mar - Bertioga (SP)**

Setembro - previsto / aguardando confirmação

### **Passeio - No pé da Jaboticaba - Casa Branca (SP)**

Setembro - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Tradições e heranças africanas - Rio de Janeiro (SP)**

Outubro - previsto / aguardando confirmação

### **Excursão - Entre procissões e batuques: Caminhos do samba à Paulista - São Paulo (SP)**

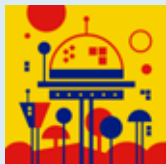
Novembro - previsto / aguardando confirmação

## AGENDA DE DESTAQUES

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**



**4**

**Artes Visuais**

CHARIVARI  
DOMINÓ

**5**

**Crianças**

Aqui se brinca

**Ações para a  
Cidadania**

Tecnologias  
Travestis

**6**

**Idosos**

Verão +60:  
baila comigo?

**Tecnologias  
e Artes**

Zine: o que é e  
vamos fazer?



**11**

**Esporte e  
Atividade física**

Treino coletivo:  
condicionamento  
físico

**12**

**Esporte e  
Atividade física**

Movimento  
Consciente

**13**

**Esporte e  
Atividade física**

Ritmos

**Crianças**

Espaço de Brincar



**18**

**Tecnologias  
e Artes**

Máscara Mexicana  
Calavera com luzes

**19**

**Tecnologias  
e Artes**

Customização  
de Ecobag

**20**

**Teatro**

E se fôssemos  
baleias?



**25**

**Artes Visuais**

CHARIVARI  
DOMINÓ

**Crianças**

Espaço de Brincar

**26**

**Crianças**

Aqui se brinca

**Biblioteca**

Consulta de  
jornais e revistas

**27**

**Música**

Francisco, el  
Hombre

---

**SEXTA**

---

**SÁBADO**

---

**DOMINGO**

---

**1**

---

**Esporte e  
Atividade física**

Apresentação  
de BMX com  
Tiago Giordano

---

**2**

---

**Esporte e  
Atividade física**

Slackline

---

**Música**

Cajuína



---

**7**

---

**Idosos**

Corpo Canta:  
memórias de  
carnaval

---

**Cinema**

O Poder de Diane

---

**8**

---

**Crianças**

Brincar na água

---

**Circo**

Girando pelo  
fio do tempo

---

**9**

---

**Esporte e  
Atividade física**

Yoga

---

**Música**

Nara Dom



---

**14**

---

**Dança**

Bosque

---

**Cinema**

Tia Virgínia

---

**15**

---

**Tecnologias  
e Artes**

AteliETA: Práticas  
artísticas

---

**Teatro**

Mundo Sonha  
Mundo

---

**16**

---

**Esporte e  
Atividade física**

Festival de Triatlo

---

**Música**

Fabião e os  
Cometas



---

**21**

---

**Cinema**

O segredo de  
Madeleine Collins

---

**Música**

Grupo Zé da Gente

---

**22**

---

**Turismo**

Torrinha de  
Festa e Fé

---

**Circo**

Sob o Mesmo Teto

---

**23**

---

**Crianças**

Se Joga!

---

**Música**

Baile dos Fios



---

**28**

---

**Idosos**

Corpo Canta:  
memórias de  
Carnaval



## 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, 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 [sesc.tv.org.br/agorandatv](http://sesc.tv.org.br/agorandatv)

## 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 78 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](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)

### Exame dermatológico

Informe-se sobre dias e horários em [sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos](http://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.

## 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)