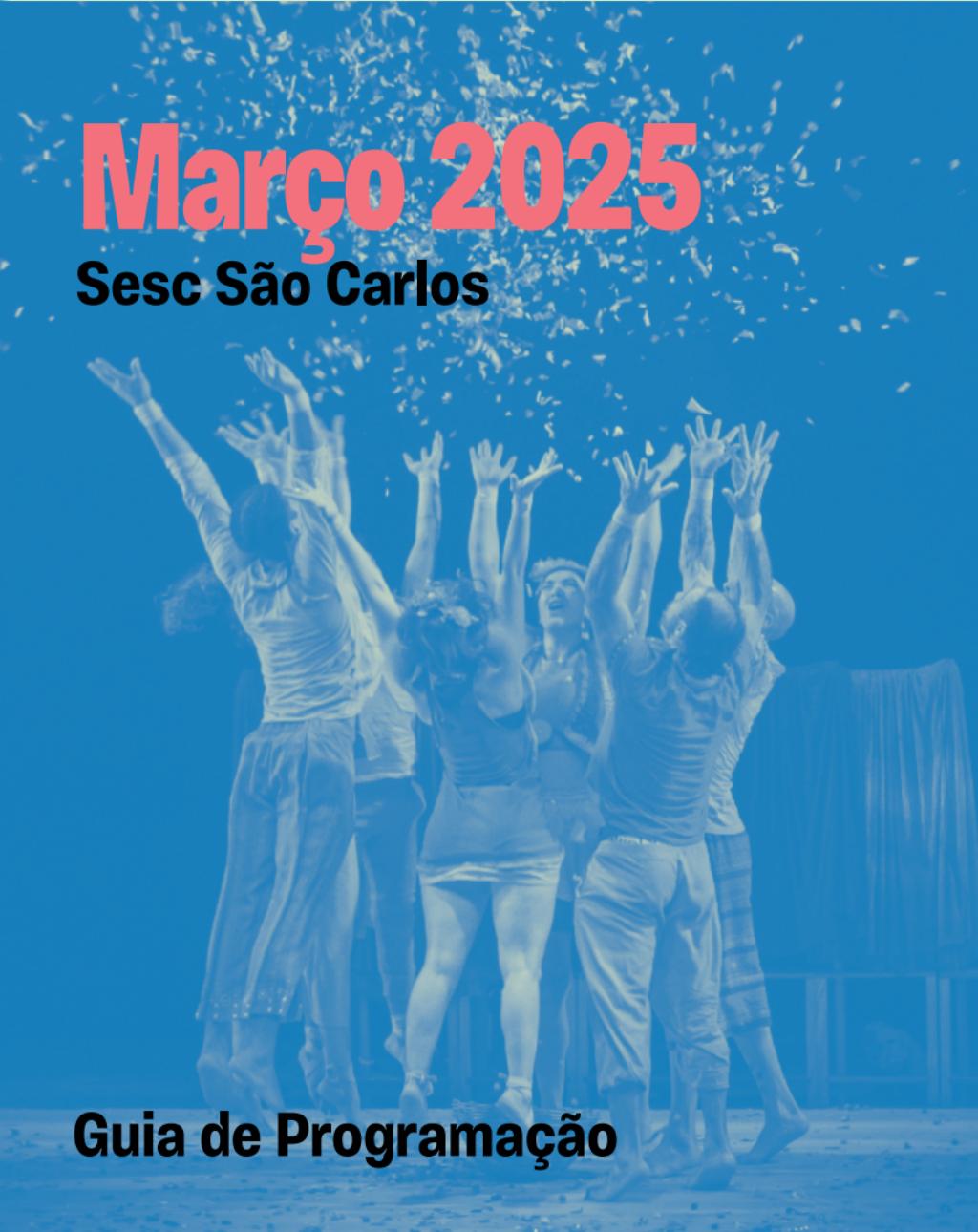


# Março 2025

Sesc São Carlos



## Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

## Legendas de Acessibilidade

braile	legenda closed caption	audio-descrição	legenda open caption
legendas	formato alternativo	recursos táteis	libras
		Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.	
acessível			



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.

## Funcionamento

Dias 3 e 4, segunda e terça, 9h30 às 18h.  
Dia 5, quarta, unidade fechada.

## 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
10/3 a 16/3	25/2	26/2
17/3 a 23/3	11/3	12/3
24/3 a 30/3	18/3	19/3

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

## Preços

- **Credencial Plena:** 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>CO-ME-ÇA!</b>
14	<b>Shows e Espetáculos</b>
18	<b>Exposição</b>
20	<b>Cinema</b>
24	<b>Direitos Humanos</b>
26	<b>para Todas as Pessoas</b>
26	<b>Cursos, Oficinas</b>
	<b>e Encontros</b>
32	<b>Esporte e</b>
	<b>Atividade Física</b>
40	<b>Crianças</b>
41	<b>Pessoas Idosas</b>
42	<b>Turismo Social</b>
44	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Ó abre alas, que eu quero passar!

Esse famoso refrão de música carnavalesca, composta em 1899 pela musicista e compositora carioca Chiquinha Gonzaga, se encaixa perfeitamente para descrever o mês de março, que inicia com a chegada do Carnaval. E aqui não será diferente! Durante os quatro primeiros dias do mês, o Sesc se transforma em um espaço de alegria e brincadeiras para toda a família, com música, confete, serpentina, e o convite para o público vestir a fantasia e celebrar os dias de folia com a gente.

Mas se a sua vibe é outra e você prefere boas risadas a confete e serpentina, o Especial Comédia Nonsense promete muita diversão. Durante o Carnaval, a programação de cinema apresenta uma seleção de filmes que brincam com o absurdo e desafiam a lógica convencional, provocando reflexões enquanto divertem. Com um olhar irreverente sobre o cotidiano, esses filmes garantem uma experiência única e cheia de humor.



Show Thulla Melo

Março também marca a realização do CO-ME-ÇA!  
Mostra de Artes Cênicas para Crianças.

Inspirada na curiosidade e expectativa dos pequenos ao aguardar o início das apresentações, e com a proposta de uma concepção inovadora de infância, enxergando as crianças não apenas como espectadoras, mas como agentes culturais ativos, essa iniciativa não apenas promove o encantamento por meio das artes cênicas, mas também convida as crianças a participarem ativamente dos processos de planejamento e realização da mostra. Uma experiência única que valoriza o protagonismo infantil e incentiva o desenvolvimento de autonomia e criatividade.

Seja folheando este guia, rolando o feed das nossas redes sociais ou passando aqui no Sesc, só não vale ficar de fora da programação. Vem pro Sesc!

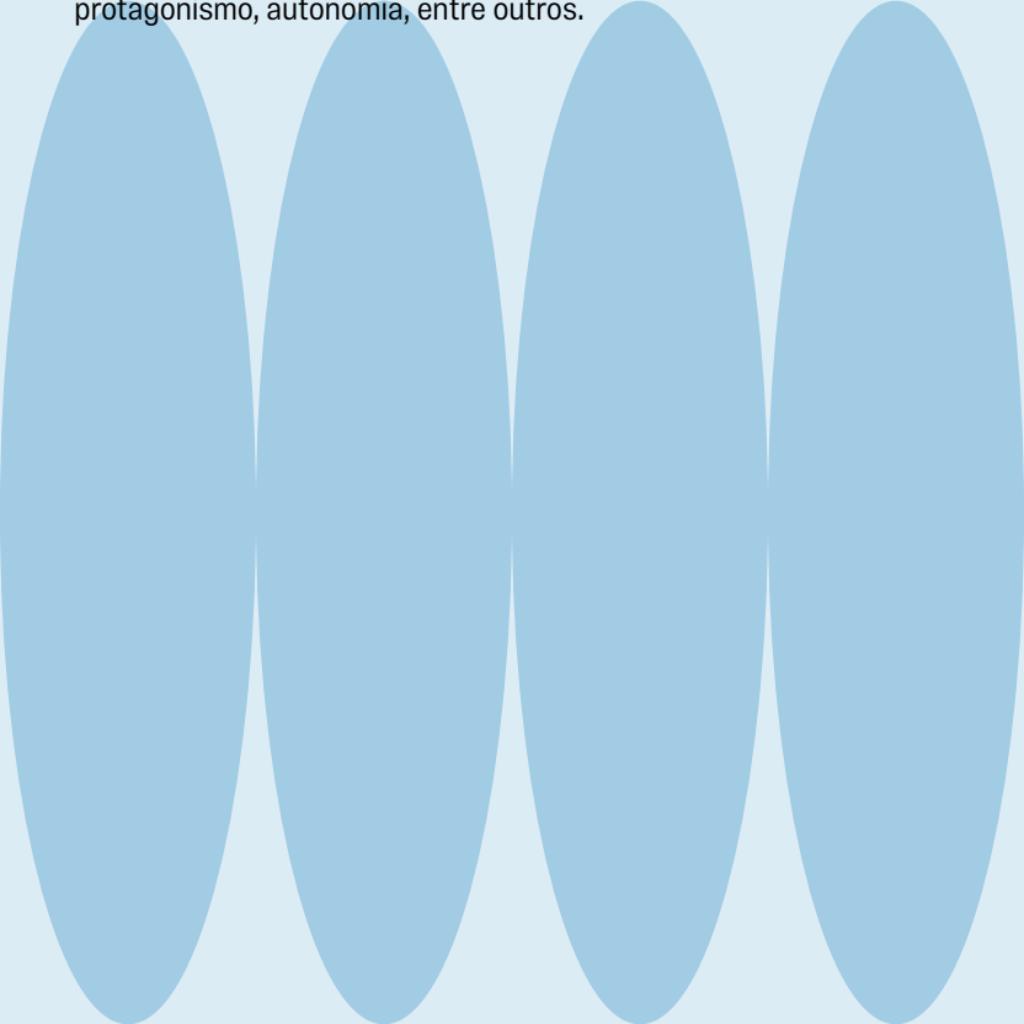


Foto: Paulo Arruda

# CO-ME-ÇA! Mostra de Artes Cênicas para Crianças

**De 18 a 30 de março.**

CO-ME-ÇA! CO-ME-ÇA! Quem já esteve em uma sala de teatro com crianças com certeza reconhece os gritos, acompanhados de palmas, que revelam a curiosidade e a inquietação dos pequenos espectadores para descobrir e vivenciar a mais nova experiência artística que está por vir. Este projeto, além de trazer novas possibilidades de encantamento e descobertas, assume também o propósito de envolver crianças interessadas em processos de planejamento e realização da mostra – um exercício que consideramos incomum nesses contextos, mas que possibilita uma construção coletiva fundamentada em valores socioeducativos, como horizontalidade, protagonismo, autonomia, entre outros.





Circo Bloom

Foto: Matheus Jose Maria

## BATE-PAPO

### CO-ME-ÇA! TEATRO PARA AS INFÂNCIAS

**Com Gabriela Romeu, Mawusi Tulani e  
Marcelo Romanholi. Mediação: Thaís Póvoa.**

Neste encontro com pensadores e fazedores de teatro para crianças, haverá um papo aberto sobre várias questões que atravessam essa produção artística: O que é o teatro para crianças e infâncias? Qual o papel do teatro na formação das crianças? Por que levar as crianças ao teatro? Como a linguagem do teatro dialoga com a da criança? Tem assunto que não é para criança? A temática é o que define o teatro para crianças? Que temas importam para as infâncias de agora? Quais culturas e infâncias estão presentes no palco e na plateia do teatro? O teatro para crianças tem sido plural e acessível?

**Dia 18/3. Terça,  
19h30.**

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

**Acessibilidade**  
 Libras

A16



Teatro Eduka

Foto: Daniel Kersys

## ESPETÁCULOS

teatro

### **EDUKA**

#### **Com Banda Mirim**

Um mergulho musical e poético no universo da educação. Da escola para o mundo, por meio de metáforas e música ao vivo, a peça toca diferentes gerações e faz pensar sobre os aprendizados, as relações cotidianas, a vida e a vontade transformadora de agir.

**Dia 19/3.  
Quarta, 20h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos. Venda online a partir das 17h de 11/3 e presencial a partir das 17h de 12/3.

AL

circo

### **BLOOM**

#### **Com Cia La Mala**

Por meio de uma trama narrativa poética, atravessando ritmos, brincadeiras e danças brasileiras, o espetáculo com 7 acrobatas se desenvolve norteado pelas cores e movimentos de expansão e contração observados na energia cíclica da natureza. Um espetáculo circense para festejar a potência do encontro recorrendo às acrobacias coletivas e à mão a mão.

**Dia 20/3.  
Quinta, 19h.**

Convivência interna. Grátis.

AL



**Teatro** Uma boneca para Menitinha

Foto: Jennifer Glassha

## teatro

### **UMA BONECA PARA MENITINHA**

**Com Geni Cavalcante, João Invenção,  
Mawusi Tulani e Jussara Santos.**

**Direção: Suzana Aragão**

Adaptação da obra de Penélope Martins e Tiago de Melo Andrade, a história tece os afetos profundos entre avó e neta, pai e filha, genro e sogra dentro de um universo poético onde a maternagem do cuidado trabalha para vivenciar o amor. Com delicadeza, a narrativa costura simplicidade, ancestralidade e mistério, criando uma memória para além da finitude dessa avó-menina.

**Dia 22/3.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos. Venda online a partir das 17h de 11/3 e presencial a partir das 17h de 12/3.

**Acessibilidade**

Libras

AL

## teatro

### **LINHAS**

**Com Cia Zin**

Por meio de um misto de teatro, dança e artes visuais, o espetáculo traz à cena diversos elementos que narram o desenvolvimento do desenho infantil. O elenco cria um espaço que facilita a expressão singular e criativa do público, o cenário vai aos poucos se transformando em uma grande instalação. As crianças pequenas exploram, ao final da performance, os objetos em cena com movimentos livres e criam seus primeiros traços, suas primeiras linhas. O cenário vai aos poucos se transformando em um grande cubo sensorial.

**Dia 23/3.**

**Domingo,  
10h30 e 14h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

Para crianças de 0 a 3 anos acompanhadas por 1 adulto de referência.



Teatro Azul

Foto: Christina Amaral

teatro

**AZUL****Com Artesanal Cia de Teatro**

Violeta, uma menina de 4 anos, aguarda com entusiasmo a chegada de seu irmãozinho, Azul. Com o nascimento dele e o passar dos anos, sua família vai vivenciar múltiplas emoções e desafios em busca de compreensão e conexão. Uma história comovente de uma família atípica que nos conta sobre a potência do amor, da escuta e das diferenças.

**Dia 27/3.  
Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos. Venda online a partir das 17h de 18/3 e presencial a partir das 17h de 19/3.

**Acessibilidade**

Libras

Audio-

Descrição

AL

circo

**VAIQUEUVOO****Com Sabatino Brothers**

Uma releitura jovem e dinâmica, por meio da linguagem do circo, permite aos espectadores a oportunidade única de prestigiar os corajosos e habilidosos aviadores da década de 30, que com ousadia e paixão desafiam as leis da gravidade. Envoltos por um período turbulento da história mundial, repleto de avanços tecnológicos e pelas guerras, os nossos três aviadores só veem sentido na vida quando estão nos ares, realizando as suas incríveis acrobacias aéreas na barra fixa e quadrante aéreo. Apertem os cintos, o espetáculo vai começar! Bom voo a todos!

**Dia 29/3.  
Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis.

AL

**Dança La em cima**

Foto: Marcelo Villas Boas

dança

**LÁ EM CIMA****Com Cia Meu Corpo, Meu Brinquedo**

Uma travessia por inúmeras possibilidades de brincar com o corpo e com as descobertas do lá em cima do meu corpo, do corpo do outro, e dos corpos entre si. Lá em cima, pode ser o céu, onde mora o sol, a chuva, a nuvem, o raio e o trovão. Pode ser em cima de alguma outra coisa, pode ser algo que acabei de criar ou que já criei e cuido com muito carinho.

**Dia 30/3.  
Domingo, 11h.  
Convivência  
Interna. Grátis.  
AL**

**INTERVENÇÕES**

teatro

**PLATEIAS PALHAÇAS****Com Denise Guilherme e Thaís Póvoa**

Duas palhaças passeiam pelo Sesc à procura da sala de teatro. No encontro com outras pessoas que também chegam para assistir ao espetáculo, surgem jogos, improvisos e divertidos diálogos. Ao final do espetáculo Eduka, essas personagens inusitadas da plateia ainda convidam os pequenos espectadores para um papo sério (ou não!) sobre a peça que acabaram de ver. A intervenção acontecerá antes, durante e depois do espetáculo Eduka.

**Dia 19/3. Quarta,  
19h30.  
Convivência  
Interna e Teatro.  
AL**



**Circo A Sanfonástica Mulher-Lona**

Foto: Tiago Lima

circo

### **AS TRIGÊMEAS**

**Com Lívia Mattos**

Por meio da manipulação de duas bonecas - que imitam a silhueta e o figurino da artista - e ao som da música excêntrica de Tomas Oliveira, Lívia Mattos se movimenta pelo espaço com as Trigêmeas. A articulação das “três irmãs” gera uma cadeia coreográfica de gestos, brincando com a bidimensionalidade e os avessos, que ficam ainda mais desafiantes quando ela se arrisca a equilibrar-se no monociclo.

**Dia 22/3.**

**Sábado, 15h.**

Convivência interna.

Grátis.

**AL**

circo

### **A SANFONÁSTICA MULHER-LONA**

**Com Lívia Mattos**

Vestida de picadeiro e lona de circo, a artista Lívia Mattos realiza um mini-concerto ambulante, com sua inseparável sanfona. É uma intervenção em forma de instalação sonora que une o universo fantástico do circo com a harmonia da música: um delírio ambulante!

**Dia 23/3.**

**Domingo, 15h.**

Convivência interna. Grátis.

**AL**

teatro

### **TEATROS LAMBE-LAMBE**

**Com Daiane Baumgartner, Eduardo Salzane, Erika Layher, Larissa Miyashiro, Mariana Cazula, Pedro Cobra e Arte Movi Produções Artísticas**

Espaço lúdico formado por seis teatros lambe-lambe do interior paulista que visa divulgar a modalidade teatral e divertir quem estiver interessado em entrar em pequenos-grande mundos.

**Dia 25/3. Terça,**

**18h às 19h30.**

Foyer do teatro.

Grátis.

**AL**

---

circo

## MALGRANDRA CIRKO

Com Cia Suno

Malgranda é um minicirco, com pano de roda, espias, camarim e picadeiro, onde são apresentados números de mágica, contorcionismo, malabarismos, acrobacias, equilibrismos e muita palhaçada. A ideia é resgatar o romantismo nômade do circo de lona, aproximando o público da pesquisa cigana e viajante.

**Dia 26/3. Quarta, 17h às 21h.**  
Convivência interna. Grátis.  
**AL**

## OFICINAS

---

### MEDIAÇÃO TEATRAL COM E PARA CRIANÇAS

Com Thaís Póvoa, atriz e arte-educadora

Na mostra de artes cênicas CO-ME-ÇA!, as crianças têm espaço de fala e escuta, não sendo apenas espectadoras. Nesta oficina de mediação teatral, elas participam de vivências que podem ampliar suas experiências com as artes e aguçar a criatividade, a expressividade e o senso crítico. As crianças participantes também serão convidadas a conduzir, em grupo, encontros antes e depois das apresentações da mostra para acolher o público e suas expectativas, sensações e opiniões.

**Dias 8, 15 e 29/3. sábados, 10h30 às 12h.**  
Sala de atividades corporais. Grátis.  
Inscrição na hora e no local da atividade.  
**AL**

### PAPO DE CRIANÇAS

Com crianças participantes das oficinas da mostra de artes cênicas CO-ME-ÇA! e a arte-educadora Thaís Póvoa

A partir de suas próprias referências, as crianças participantes conduzem um papo sem filtro e descontraído antes e depois do espetáculo Uma Boneca para Menitinha, para acolher o público e suas expectativas, sensações e opiniões.

**Dia 22/3. Sábado, 15h30.**  
Teatro. Lugares limitados.  
**Acessibilidade Libras**  
**AL**



**Show Estação Tropikids**

Foto: Divulgação

## Shows e Espetáculos

### TARDES DE FOLIA

Quatro dias de folia para toda a família no Sesc, com muita música, brincadeiras e diversão. Tem confete e serpentina! Vistam suas fantasias e venham se divertir com a gente!

show

#### **DJ JOTA**

Com mais de 28 anos de trajetória, DJ Jota desenvolveu um refinado senso musical aliado a uma pesquisa constante de novas sonoridades. Em seus sets, combina com precisão sons alternativos e sucessos das pistas brasileiras, sem jamais deixar de lado o groove, o soul e, claro, a inconfundível ginga brasileira.

**De 1 a 4/3.**

**Sábado a terça,  
15h30.**

Ginásio de  
eventos.

Ingressos no dia  
da atividade, das  
9h30 até o início  
do show. Grátis.  
Lugares limitados.

**AL**

show

#### **ESTAÇÃO TROPIKIDS**

#### **Com grupo Tropicadelia**

Com arranjos carnavalescos e uma atmosfera divertida e muita interação, o Capitão Tropi, nosso animado comandante, guia a plateia por estações musicais, cada uma representada por canções que homenageiam ícones da música popular brasileira e da atual música infantil. Desde as composições inesquecíveis de Chico Buarque, Guilherme Arantes, Adriana Calcanhotto e Gilberto Gil até sucessos contemporâneos de Palavra Cantada, Mundo Bita e Tiquequê.

**Dia 1/3. Sábado,  
16h30.**

Ginásio de  
eventos.

Ingressos no dia  
da atividade, das  
9h30 até o início  
do show. Grátis.  
Lugares limitados.

**AL**

---

show

**O CARNAVAL DA VELHA FUBICA****Com Lili Flor e Paulo Pixu**

A trupe traz no seu repertório uma diversidade de músicas e gêneros musicais rearranjadas para o ritmo quente da folia. Baiões, rock, choro, marchas, sambas, rumbas e mambos. Os clássicos mais populares e os populares mais clássicos. As cantigas de brincadeiras de rodas, brincos, parlendas e trava-línguas também foram carnavalizadas e se transformam em frevos para dançar e brincar com saúde e criatividade pela criançada, seus pais e pares.

---

**Dia 2/3. Domingo,  
16h30.**

Ginásio de  
eventos.

Ingressos no dia  
da atividade, das  
9h30 até o início  
do show. Grátis.  
Lugares limitados.

AL

show

**FOLIA SOLTA!****Com Fio da Meada**

Os artistas remexem suas memórias carnavalescas e preparam um baile que não vai deixar ninguém parado. Os músicos Alan Silva, Deva Mille, Márcio Bá e Rafael Martelli e os foliões Poliana Savegnago e Douglas Pires, conduzirão a folia ao som de frevos, cirandas, choros e marchinhas. Brincadeiras e músicas da infância também serão apresentadas, algumas delas com releituras de ritmos que fazem parte do ciclo carnavalesco.

---

**Dia 3/3. Segunda,  
16h30.**

Ginásio de  
eventos.

Ingressos no dia  
da atividade, das  
9h30 até o início  
do show. Grátis.  
Lugares limitados.

AL

show

**FOLIAS BRASILEIRAS****Com Grupo Folias e Folguedos**

O espetáculo cênico-musical apresenta ritmos e manifestações de vários estados do país para ilustrar a festa, o espetáculo teatral e o folguedo que envolve arte e folclore do ciclo carnavalesco brasileiro. São apresentados cabeções, pigmeus, burrinhas, cavalinho, La Ursa Zabelê, Caipora, Jaraguá, cobra-grande, Mulher do Meio-Dia, Homem da Meia-Noite, papangus, máscaras, entre outros elementos que convidam o público a participar da grande festa com muita diversão e alegria.

---

**Dia 4/3. Terça,  
16h30.**

Ginásio de  
eventos.

Ingressos no dia  
da atividade, das  
9h30 até o início  
do show. Grátis.  
Lugares limitados.

AL

**Show** Olivia e Francis Hime

Foto: Nana Moraes

## show

**OLÍVIA E FRANCIS HIME**

A cantora, compositora, instrumentista e produtora musical Olivia Hime lança, pelo Selo Sesc, seu álbum *Se eu te eternizar*. Com 12 faixas, o trabalho é uma declaração de amor ao seu companheiro de vida e música, Francis Hime, um dos maiores compositores e arranjadores da música brasileira. Com participação especial de Sérgio Santos e produção de Juliano Almeida.

**Dia 12/3.****Quarta, 20h.**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda online a partir das 17h de 25/2 e presencial a partir das 17h de 26/2.  
**14**

**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

**MARIA BUTCHER****Maria canta Angela**

O show resgata grandes sucessos de Ângela Maria, considerada uma das maiores cantoras do Brasil, com releituras e arranjos simples e modernos e um repertório que encanta gerações. Com Maria Butcher (vocal), André de Souza (violão, vocais e arranjos), Bruno Bernini (bateria), Ricieri Nascimento (baixo), Thiago Carreri (guitarra) e Cláudio Junior (acordeon).

**Dia 9/3.****Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

**AL**

**Show** The Dead Rocks

Foto: Divulgação

## show

**NICE TRIP****Pop Rock**

Formada em Ribeirão Preto pelos irmãos Tiago e Rafael Adorno, a banda iniciou sua trajetória como grupo de apoio para grandes nomes do rock nacional, como Digão e Nasi. Em 2024, decidiu focar em seu próprio repertório autoral e lançou o single "Como você sempre quis". Com influências do rock americano e inglês, a banda se destaca por suas apresentações enérgicas e envolventes. Estreando no Sesc São Carlos, apresentam um repertório de músicas inéditas.

**Dia 16/3.****Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

## show

**THE DEAD ROCKS****Surf Music**

Fundada em São Carlos há mais de 20 anos, a banda de rock alternativo instrumental já realizou três turnês pela Europa e lançou quatro discos com músicas autorais, além de clássicos do surf music e rock dos anos 50. Agora, após um hiato sem tocar juntos, a banda retorna para apresentar um show em sua cidade natal.

**Dia 23/3.****Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL

## show

**GRUPO IDENTIDADE****Samba**

Com um repertório amplo e eclético, tocam os sucessos do samba de ontem e de hoje, inspirados em Cartola, Candeia, Pixinguinha, Noel Rosa, Adoniram Barbosa, Fundo de Quintal, Katinguelê, Raça Negra, Só Pra Contrariar e Exaltasamba, entre outros.

**Dia 30/3.****Domingo, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

AL



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**
- ➡️ **Audio-**
- ➡️ **Descrição**
- ➡️ **AL**

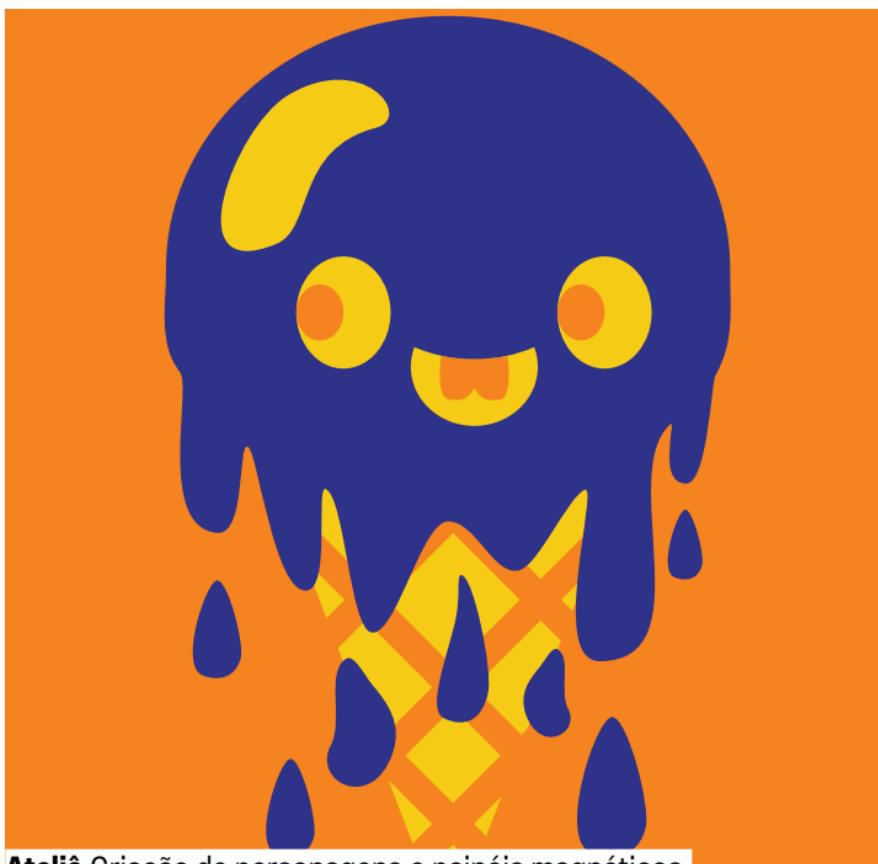


Ilustração: Fernando de Almeida

**Ateliê Criação de personagens e painéis magnéticos**

ateliê

**CRIAÇÃO DE CARDS****Com Luana Geiger e Marcelo****Salum do coletivo Charivari**

As pessoas participantes desenvolverão seu próprio conjunto de cards (cartas) a partir de cartões impressos frente e verso e materiais diversos. Após a confecção, será possível jogar e bater bafo nos espaços da unidade.

**Dia 16/3.****Domingo, 14h às 17h.**Galpão. Grátis.  
Senha 30 min  
antes no local  
da atividade.  
Lugares limitados.  
A partir de 6 anos.

ateliê

**CRIAÇÃO DE PERSONAGENS E PAINÉIS MAGNÉTICOS****Fernando de Almeida e Silvia****Amstalden do coletivo Charivari**

Participantes criaram personagens e painéis com manta imantada, tinta acrílica e vinil adesivo. As técnicas de recorte, pintura e colagem serão exploradas na elaboração dos trabalhos individuais e coletivos.

**Dias 22 e****23/3. Sábado e domingo, 14h30 às 17h30.**Sala Multiuso.  
Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.  
Lugares limitados.**A14**



**Exibição** Monty Python - O sentido da vida

Foto: Divulgação

## Cinema

### ESPECIAL COMÉDIA NONSENSE

No clima de riso e festa de Carnaval, o Sesc São Carlos traz para a tela alguns clássicos daquele tipo de humor que explora o absurdo e a falta de sentido, com pitada de crítica social e política.

exibição

#### A HISTÓRIA DO MUNDO

**EUA, 1981. Cor. Dir.: Mel Brooks.**

**Comédia. 92 min.**

Numa série de episódios de comédia sobre a humanidade, Mel Brooks oferece seu olhar cômico sobre a história, cobrindo eventos desde o Antigo Testamento até a Revolução Francesa. Como realmente aconteceu a Última Ceia? Quais as circunstâncias que rodearam a Revolução Francesa? Como testar eunucos e que tipo de sapatos o inquisidor espanhol usava?

**Dia 1/3. Sábado,  
16h30.**

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

14

exibição

#### MONTY PYTHON - O SENTIDO DA VIDA

**UK, 1983. Cor. Dir.: Terry Gilliam, Terry Jones. Comédia/Musical. 107 min.**

O terceiro longa-metragem do grupo de humor Monty Python apresenta uma série de esquetes sobre os estágios da vida, do milagre do nascimento até a morte. A ironia, a crítica social e o bom humor, marcam presença em cada segmento do filme.

**Dia 2/3. Domingo,  
16h30.**

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

18



**Exibição** Apertem os cintos o piloto sumiu

Foto: Divulgação

### exibição

#### **APERTEM OS CINTOS O PILOTO SUMIU**

**EUA, 1980.** Cor. Dir.: Ken Finkleman.

**Comédia/Ficção. 84 min.**

O piloto Ted Striker, ex-combatente de guerra, é forçado a assumir os controles de um avião quando a tripulação sucumbe à comida contaminada. Elaine, sua namorada, tem de ser aeromoça e copiloto. Juntos, tentarão salvar os passageiros e terminar o voo com sucesso, mas existe um problema: ele é neurótico.

**Dia 3/3. Segunda, 16h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**16**

### exibição

#### **CORRA QUE A POLÍCIA VEM AÍ**

**EUA, 1988.** Cor. Dir.: David Zucker.

**Comédia/Ação. 85 min.**

Frank Drebin, um incompetente detetive de polícia, tenta deter um plano para assassinar a Rainha Elizabeth II, da Inglaterra, que está visitando os Estados Unidos. O mentor do plano é o magnata Vincent Ludwig, que pretende usar um jogador de beisebol submetido a uma lavagem cerebral para executar o atentado.

**Dia 4/3. Terça, 16h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**L**



**Cinema Enquanto Vivo**

Foto: Divulgação

exibição

### **ENQUANTO VIVO**

**FRA, 2021. Cor. Dir.: Emmanuelle**

**Bercot. Drama. 120 min.**

Um homem condenado cedo demais por uma doença. O sofrimento de uma mãe diante do inaceitável. A dedicação de um médico e de uma enfermeira para acompanhá-los num caminho impossível. Ao longo das quatro estações de um ano eles terão que lidar com a doença, domesticá-la e compreender o que significa morrer enquanto vive.

**Dia 7/3, sexta,**

**19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**14**

exibição

### **TORRE. UM DIA BRILHANTE**

**POL, 2017. Cor. Dir.: Jagoda**

**Szelc. Drama. 106 min.**

Nina, filha de Mula, está prestes a celebrar sua primeira comunhão e os parentes começam a chegar. Entre eles está Kaja, irmã de Mula e mãe biológica de Nina, que por algum motivo, permaneceu ausente nos últimos seis anos. A família acredita em uma possível reconciliação, mas Mula teme que Kaja tenha retornado com a intenção de levar a criança embora. O medo de Mula cresce, e ela começa a desejar se livrar da irmã. No entanto, há uma razão por trás do retorno de Kaja.

**Dia 14/3. Sexta,**

**19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**14**


**Cinema O Anel de Eva**

Foto: Divulgação

exibição

**O ANEL DE EVA**
**BRA, 2024. Cor. Dir.: Duflair Magri**
**Barradas. Drama/Suspense. 90 min.**

Após a morte de seu pai adotivo, Eva Vogler é surpreendida ao receber um relicário acompanhado de um bilhete. Ao revelar o conteúdo da pequena caixa, depara-se com objetos incomuns que remetem às suas origens: um anel com um brasão nazista e fotos que podem ser de sua mãe biológica. Todas as certezas de Eva são postas em xeque, quando a sua investigação a conduz para uma propriedade arruinada.

**Dia 21/3. Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

14

exibição

**A ÚLTIMA LOUCURA DE CLAIRE DARLING**
**FRA, 2018. Cor. Dir.: Julie Bertuccelli.**
**Comédia/Drama. 94 min.**

É o primeiro dia de verão e Claire Darling acorda convencida de que está vivendo seu último dia. Ela decide esvaziar sua casa e se livrar de tudo, sem distinção. Essa última loucura faz com que Mary, sua filha, retorne depois de 20 anos sem se verem.

**Dia 28/3. Sexta, 19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

12

# Direitos Humanos para Todas as Pessoas

## Tecer Redes Colaborativas

O projeto tem como objetivo fomentar reflexões sobre o aspecto formal dos direitos humanos e sua realização concreta na realidade social, discutindo os desafios de transformar a ampla gama de declarações, estatutos, convenções e leis em garantias efetivas da dignidade humana para todas as pessoas.

Tecer Redes Colaborativas implica em facilitar o trabalho conjunto entre indivíduos, organizações, coletivos, movimentos sociais, lideranças comunitárias e instituições sociais para alcançar objetivos comuns, compartilhar saberes e gerar conhecimento coletivamente. As redes colaborativas têm um papel crucial em promover a inovação, o acesso a recursos compartilhados e uma melhor tomada de decisão por meio da diversidade de perspectivas e habilidades. Elas amplificam narrativas e reflexões sobre a importância do trabalho para a promoção e a efetivação dos direitos humanos.



**Encontro Laboratório Direitos Humanos**

---

encontro

**LABORATÓRIO DIREITOS HUMANOS**

**Com José Lopes Nei**

Encontro entre lideranças, coletivos, movimentos sociais, instituições, parceiros e rede socioassistencial para ações formativas em direitos humanos, troca de experiências, formações e fortalecimento de redes.

**Dia 25/3.**

**Terça, 19h.**

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

**AL**

# Cursos, Oficinas e Encontros

## ALIMENTAÇÃO

oficina

### **GERMINAÇÃO DE GRÃOS E SEMENTES: COMO INTRODUZIR EM SUA ALIMENTAÇÃO Com Daiane Sabatini, nutricionista do Sest/ Senat, gastrônoma funcional, pós-graduada em fitoterapia funcional e aromaterapia**

Os alimentos germinados, também conhecidos como alimentos vivos, favorecem a saúde humana. O consumo de grãos e sementes pode melhorar a digestão e ajudar o organismo a absorver uma maior concentração de nutrientes, como antioxidantes, ácidos graxos essenciais, proteínas, fibras, vitaminas e minerais. A oficina apresenta técnicas de germinação de grãos e sementes, seus benefícios e aplicabilidade, além de dicas e métodos de preparo.

**Dia 15/3. Sábado,  
10h às 12h.**

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

**A12**

## 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.

**Dia 22/3.  
Sábado, 10h.**

Biblioteca. Grátis. Inscrições na biblioteca a partir de 18/2. Exemplares limitados.

**16**



**Oficina cAbiNIMÊ Carnavalesca: Faça seu próprio bóton**

Foto: Divulgação

## TECNOLOGIAS E ARTES

ateliê

### ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

**Com educadores do Espaço de 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 15h e 15h às 16h.**

**Exceto dia 1/3.**

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

**AL**

oficina

### CABINIMÊ CARNAVALESCA: FAÇA

**SEU PRÓPRIO BÓTON**

**Com Willian Andrade e André Machado**

Oficinas que propõem a experimentação para as pessoas participantes por meio do encontro de arte e tecnologia. Venha experimentar e criar!

**Dias 1 e 2/3.**

**Sábado e domingo, 12h30 às 13h30, 13h30 às 14h30 e 14h30 às 15h30.**

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

**AL**

oficina

### ADEREÇOS CARNAVALESCOS

**Com Luci Boaventura, criadora do Estúdio**

**Oca e embaixadora local fashion revolution**

As pessoas participantes aprenderão a cortar as peças usadas e a construir seu adereço de Carnaval utilizando diferentes técnicas, entre elas o macramê e o upcycling.

**Dias 3 e 4/3.**

**Segunda e terça, 13h às 14h30 e 14h30 às 16h.**

Convivência interna. Grátis. Senha 30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

**L**



Foto: Katherine Perches

**Curso Cerâmica Criativa - Modulo I**

curso

**CERÂMICA CRIATIVA - MÓDULO I****Com Katherine Perches, arte-educadora e artista visual**

Curso prático e acessível, que convida as pessoas participantes a explorarem o universo da cerâmica artística e utilitária, promovendo a criação de peças únicas e cheias de personalidade. Oficina pensada para quem busca uma atividade manual que alia expressão artística, técnica e bem-estar emocional.

**De 7 a 28/3.****Sextas, 19h às 21h.**

Sala Multiuso.

● R\$6

■ R\$10

▲ R\$20

Inscrições on-line ou presenciais de 26/2 a 7/3 (Credencial Plena) e 28/2 a 7/3 (público em geral).

A16

curso

**CRIAÇÃO DE BIOJOIAS DE MADEIRA****Com Gabriela Nascimento, criadora da GON Joias Únicas**

As pessoas participantes aprenderão técnicas de joalheria e marcenaria para criar peças autorais a partir de madeira reaproveitada de refugos de outras produções.

**De 9/3 a 6/4.****Domingos, 14h às 17h.**

Sala Multiuso.

● R\$6

■ R\$10

▲ R\$20

Inscrições on-line ou presenciais de 26/2 a 9/3 (Credencial Plena) e 28/2 a 9/3 (público em geral).

A16

curso

**IDEIAS MAGNÉTICAS: ÍMÃS EM CERÂMICA FRIA****Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

As pessoas participantes criarão seus ímãs com a exploração de técnicas de modelagem e o desenvolvimento de habilidades tridimensionais e de pintura, dentro dos múltiplos processos de modelagem em massa de modelar de secagem ao ar (cerâmica fria).

**Dias 12 e 19/3.****Quartas, 18h30 às 21h.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições on-line ou presenciais de 26/2 a 12/3 (Credencial Plena) e 28/2 a 12/3 (público em geral).

A16



**Oficina** Eta conexão boa!

Foto: Henrique Vasconi

oficina

### **MÁSCARA ILUMINADA**

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

Os e-têxteis são uma excelente maneira de adicionar estilo às suas roupas e fantasias, mas criar uma peça de vestuário pode ser desafiador para um primeiro projeto. Por isso, começar com um acessório é uma ótima alternativa para explorar circuitos de costura em uma escala menor. Neste projeto, utilizaremos alguns LEDs em um circuito para criar uma máscara iluminada. Em vez de costurar apenas um LED, será usado um circuito paralelo para conectar todos os LEDs à bateria.

**Dia 13/3. Quinta, 19h às 21h30.**

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

**14**

oficina

### **ETA CONEXÃO BOA!**

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

Introdução aos recursos básicos de smartphones, abrangendo desde a manipulação dos dispositivos até o uso de uma variedade de aplicativos que tornam nossa vida cotidiana mais fácil.

**Dias 18 e 25/3, 8 e 29/4. Terças, 14h às 16h.**

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

**16**

oficina

### **PIN BRILHANTE**

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

Aprenda a criar um pin vestível usando fio condutor para conectar um LED LilyPad a um suporte de bateria.

**Dia 20/3. Quinta, 19h às 21h.**

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

**14**



Foto: Paulo Arruda

**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.

**De 2 a 30/3.**  
**Domingos. 3 e 4/3. Segunda e terça, 14h às 15h e 15h às 16h.**  
 Convivência interna. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.  
AL

**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 30/3.**  
**Sábados e domingos, 10h30 às 16h30.**  
**Terças a sextas, 14h às 19h.**  
**Dias 3 e 4.**  
**Segunda e terça, 10h30 às 16h30.**  
 Espaço de Brincar. Grátis.  
AL

**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 7/3. Sexta, 14h30 às 17h30.**  
 Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.  
AL



Foto: Divulgação

**Oficina Pequenos Experimentos**

oficina

**PEQUENOS EXPERIMENTOS****Com educadores do Espaço de Brincar**

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.

**Dia 12/3. Quarta,  
16h30 às 18h.**

 Espaço de Brincar.  
 Grátis. Lugares  
 limitados.

AL

encontro

**PATERNIDADES EM RODA****Com educadores do Espaço de Brincar**

Uma roda de conversa com o 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.

**Dia 30/3.  
Domingo, 9h30  
às 10h30.**

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

AL

**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.



**Aula aberta** Movimento Consciente

Foto: Paulo Arruda

## 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.  
Lugares limitados.

**A12**

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.**

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

**A12**

---

**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****GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o 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, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

**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**

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

**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 desenvolve o condicionamento físico utilizando a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam a melhora 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 e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia e 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 da natação e de modalidades como 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.

**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.**

**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.

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 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.

**BASQUETE**

Terça e quinta.  
17h30 às 18h30.

**VÔLEI**

Quarta e sexta.  
17h às 18h30.

**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.

**INICIAÇÃO AO VÔLEI**

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

**INICIAÇÃO AO BASQUETE**

Terça e quinta.  
20h às 21h30.  
Grátis.

**CLUBE DO VÔLEI FEMININO**

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

**CLUBE DO VÔLEI MASCULINO**

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

**CLUBE DO BASQUETE FEMININO**

Sábado.  
10h às 12h.  
Grátis.



Foto: Paulo Arruda

**Curso Clube do vôlei****CLUBE DO BASQUETE**

**Terça e quinta.**  
**18h30 às 21h.**  
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.



**Literatura Carolinas**

Foto: Helenice Almeida

## Crianças

### CIRCO

espetáculo

#### **SE VIRA NA LONA**

**Com Troupe Guezá**

Uma mestre de cerimônia, que também é magista, e tantas outras coisas, convida o público a prestigiar o "Se Vira Na Lona", um espetáculo vibrante composto por artistas que, se virando pra dar conta das demandas da vida, adquirem habilidades múltiplas: fazem malabares, parada de mãos, roda cyr, manipulação de boneco e acrobacia.

**Dia 8/3.**

**Sábado, 16h.**

Convivência externa. Grátis.

**AL**

### LITERATURA

contação de história

#### **CAROLINAS**

**Com Cia No Caminho do Sol**

Mergulhe em um universo mágico e sensorial, onde a vida e a obra de Carolina Maria de Jesus ganham forma por meio de narrativas lúdicas e elementos cênicos inspirados na rica cultura popular brasileira. Utilizando livros gigantes, feitos à mão com materiais especiais, e uma trilha sonora que ecoa a alma da escritora, esta contação convida o público a embarcar em uma jornada inesquecível.

**Dia 15/3.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis.

**AL**



**Ponto de encontro Territórios da Longevidade**

Foto: Paulo Arruda

## Pessoas Idosas

---

reunião

**PONTO DE ENCONTRO - TERRITÓRIOS DA LONGEVIDADE: CONEXÃO CIDADES AMIGAS E DIREITOS DA PESSOA IDOSA**

**Com Plenitude Bem-estar**

Espaço destinado ao diálogo e ao compartilhamento de saberes, neste encontro discutiremos a promoção e sensibilização sobre as necessidades e direitos das pessoas idosas no cotidiano, com enfoque em autonomia, autocuidado, prevenção e combate à violência contra a pessoa idosa, com base na sinergia dos preceitos do Documento Norteador das Cidades Amigas do Idoso.

---

**Dia 11/3.**

**Terça, 14h.**

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

---

vivência

**MEU PÉ, MINHA RAIZ: A BASE DO EQUILÍBRIO CORPORAL**

**Com Plenitude Bem-estar**

Explore a incrível conexão entre os pés e o corpo todo, utilizando analogias da arquitetura e da natureza. Com exercícios práticos, você poderá aprender a fortalecer seus pés, melhorar seu equilíbrio e prevenir quedas, garantindo mais autonomia e qualidade de vida.

---

**Dia 12/3. Quarta,**

**14h às 16h.**

Sala de atividades corporais. Grátis.  
Senha 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.  
Exclusivo para público a partir de 60 anos.



**Excursão Chão Caipira**

Foto: André Luiz Silva

## Turismo Social

### Excursão

#### **CHÃO CAIPIRA - PARAIBUNA (SP)**

Sabores das fazendas, rodas de viola e café caipira. Com visitas ao centro da cidade de Paraibuna e a produtores de sua área rural, neste roteiro você conhecerá as tradições caipiras do Vale do Paraíba paulista. Hospedagem no hotel San Michel.

#### **INSCRIÇÕES**

Presencial e online de 6/3, quinta, a partir das 16h, até 12/3, quarta.

Pagamento presencial de 7/3, sexta, até 18/3, terça.

**De 10 a 13/4,  
quinta a domingo.**

Verifique os valores na Central de Relacionamento.

### Excursão

#### **ENTRE A SERRA E O MAR - BERTIOGA (SP)**

Em Bertioga você conhecerá a história, a cultura, as riquezas naturais e as comunidades que vivem na cidade e em seu entorno. Localizado entre a Mata Atlântica e o mar, a biodiversidade e a cultura local são abordadas no Centro de Férias Sesc Bertioga por meio de passeios, vivências e oficinas, que buscam aliar o descanso e o divertimento à descoberta e ao conhecimento. Inclui pensão completa e hospedagem no Sesc Bertioga.

**De 7/5 a 11/5,  
quarta a domingo**

Verifique os valores na Central de Relacionamento.

#### **INSCRIÇÕES ONLINE - SORTEIO ELETRÔNICO**

De 1/3, sábado, 11h, até 7/3, sexta, 23h59.

Sorteio dia 12/3, divulgação 13/3, 17h.

Pagamento presencial de 14/3, sexta, até 23/3, domingo, 18h.



Foto: André Luiz Silva

## Excursão Cidade Imperial - Petropolis - (RJ)

Excursão

### **CIDADE IMPERIAL - PETRÓPOLIS (RJ)**

Viagem à região serrana do Rio de Janeiro, com destaque para suas paisagens naturais, seu clima ameno, sua variada arquitetura e sua gastronomia. Visita ao Museu Imperial e ao Palácio de Cristal. Hospedagem no Sesc Nogueira.

### **INSCRIÇÕES**

Presencial e online de 18/4, sexta, até 27/4, domingo.

Pagamento presencial de 23/4, quarta, até 30/4, quarta, 18h.

**De 25/5 a  
1/6, domingo  
a domingo.**

Verifique os  
valores na  
Central de  
Relacionamento.

## AGENDA DE DESTAQUES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

**3**

**Tecnologias**

**e Artes**

Adereços  
carnavalescos

**Música**

Folia Solta!



**4**

**Cinema**

Corra que a  
polícia vem aí

**Música**

Folias Brasileiras

**5**

**Unidade fechada**

**6**

**Artes Visuais**

Charivari Dominó

**Crianças**

Aqui se brinca

**11**

**Literatura**

Leitura e Consulta

**Idosos**

Ponto de Encontro

**12**

**Idosos**

Meu pé, minha  
raiz: a base do  
equilíbrio corporal

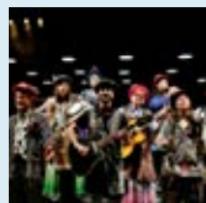
**13**

**Crianças**

Aqui se brinca

**Tecnologias  
e Artes**

Máscara Iluminada



**18**

**Tecnologias**

**e Artes**

ETA Conexão boa!

**Bate-papo**

CO-ME-ÇAI Teatro  
para as infâncias

**19**

**Tecnologias**

**e Artes**

Ideias magnéticas:  
ímãs em  
cerâmica fria

**20**

**Circo**

Bloom

**Tecnologias  
e Artes**

Pin Brilhante

**Teatro**

Eduka



**25**

**Teatro**

Teatros Lambe-  
lambes

**26**

**Crianças**

Aqui se brinca

**27**

**Literatura**

Leitura e Consulta

**Circo**

Malgranda Cirko

**Teatro**

Azul

<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Música</b> DJ Jota	<b>Cinema</b> Monty Python - O Sentido da Vida	
<b>Música</b> Estação Tropikids	<b>Música</b> O carnaval da Velha Fubica	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Tecnologias e Artes</b> Curso de cerâmica criativa - Módulo I	<b>Esporte e Atividade física</b> Movimento Consciente	
<b>Cinema</b> Enquanto Vivo	<b>Circo</b> Se vira na lona	<b>Música</b> Maria Butcher
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Cinema</b> Torre. Um dia brilhante	<b>Tecnologias e Artes</b> AteliETA: Práticas artísticas	<b>Esporte e Atividade física</b> Yoga
	<b>Literatura</b> Carolinhas	<b>Artes Visuais</b> Criação de Cards
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Cinema</b> O anel de Eva	<b>Circo</b> Trigêmeas	
	<b>Teatro</b> Uma boneca para menitinha	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Cinema</b> A última loucura de Claire Darling	<b>Dança</b> Lá Em Cima	
	<b>Circo</b> Vaiqueeuvoo	<b>Dança</b> Lá Em Cima
		<b>Música</b> Grupo Identidade

# 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 [sesctv.org.br/agoranatv](http://sesctv.org.br/agoranatv)

# 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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br).

**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 (maió, biquini, calcão de banho ou sunga, não transparentes).

### **Vestiários**

Terça a sexta, 13h às 21h45.  
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15.

### **Comedoria / Cafeteria**

Terça a sexta, das 13h às 21h15.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
Em dias de shows/espetáculos, a Comedoria 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.



# DIREITOS HUMANOS

REDES COLABORATIVAS

# PARA TODAS AS PESSOAS

19 A 30 DE MARÇO DE 2025

Programação que promove encontros para unir vozes pela dignidade humana em 38 unidades do Sesc São Paulo



[sescsp.org.br/direitoshumanosparatodaspessoas](http://sescsp.org.br/direitoshumanosparatodaspessoas)

**SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

/sescsaocarlos

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

faça sua  
credencial  
sesc

