

Agosto 2024

Sesc Taubaté



Guia de Programação





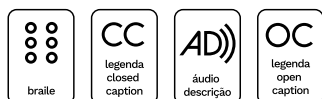
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Taubaté. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 22h.

Sábados, domingos e feriados, 10h às 19h.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
29/7 a 4/8	23/7	24/7
5/8 a 11/8	30/7	31/7
12/8 a 18/8	6/8	7/8
19/8 a 25/8	13/8	14/8
26/8 a 1/9	20/8	21/8

Limite de dois ingressos por pessoa.

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

Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

4	Editorial
6	Agosto Indígena
9	Shows e Espetáculos
15	Cursos, Oficinas e Encontros
21	Esporte e Atividade Física
31	Do Peito ao Prato
35	Crianças
41	Pessoas Idosas
44	Agenda de Destaques

Editorial

Prepare-se para um mês repleto de temas especiais. Agosto chega com projetos que têm o propósito de incentivar discussões e reflexões importantes. Na área de saúde e alimentação, o projeto *Do Peito ao Prato* traz ações que destacam a importância de uma alimentação adequada e saudável nos dois primeiros anos de vida da criança. Para celebrar o *Dia Internacional dos Povos Indígenas*, o Sesc SP apresenta o projeto *Agosto Indígena*, que visa valorizar e difundir a diversidade cultural desses povos no Brasil. O projeto inclui atividades que promovem espaços de protagonismo para pessoas indígenas, como bate-papos, oficinas e contação de histórias. As Olimpíadas e Paralimpíadas de Paris, que nesta edição têm como premissas a equidade de gênero, juventude, inclusão e sustentabilidade, acontecem em agosto com mais um projeto em rede: *Se Joga nos Jogos!*. Como destaque da programação uma vivência de voleibol com a atleta taubateana Lorryna Marys, que participou do programa Curumim do Sesc e atualmente joga na Série A da Itália, em Bérghamo. O mês que se despede do inverno apresenta, nas noites ainda frias, o ritmo aconchegante e envolvente do blues e afins, com shows de Flávio Guimarães e do violeiro



português Gajo, que se apresenta com Ricardo Vignini. Aos sábados, espetáculos teatrais com uma curadoria diversificada, incluindo gêneros como drama, comédia e teatro musical. A Cia dos Inventivos traz ao palco a história inspirada na obra *Quarto de despejo*, de Carolina Maria de Jesus, uma das mais importantes escritoras negras do Brasil. O espetáculo *Os Escafandristas* mostra a crise de atores que se reencontram após um longo hiato. Para quem gosta de aprender algo novo, a programação de agosto traz uma diversidade de cursos: *Agroecologia Urbana*, que busca compartilhar conhecimentos sobre o desenvolvimento e manejo de hortas urbanas e agroecológicas. Já o curso *Construção de Guitarras de Caixa*, apresenta formas de fabricar um instrumento de três cordas com materiais acessíveis, oferecendo uma experiência diferente na lutheria. Para as pessoas idosas, o curso *Canto em Movimento*, inclui vivências de técnicas de percussão corporal e experimentação de gestos que favorecem a projeção vocal. E não para por aí! Conheça nossa programação e aproveite tudo o que agosto tem a oferecer no Sesc!



Agosto Indígena

Agosto Indígena é um projeto do Sesc SP pela relevância mundial do Dia Internacional dos Povos Indígenas, celebrado em 9 de agosto.

O projeto tem por objetivo valorizar e difundir a diversidade cultural desses povos no Brasil, especialmente por meio de atividades que suscitem espaços de protagonismo para indígenas – provenientes tanto de aldeias, comunidades e Terras Indígenas, quanto de contextos urbanos.

O tema desta edição é *Educação*, com o propósito de visibilizar a crescente presença indígena em escolas, universidades, centros culturais, redes sociais, instâncias de governo e do terceiro setor, fóruns nacionais e internacionais, multiplicando possibilidades formativas e transformadoras de um público cada vez mais amplo.

MEIO AMBIENTE

Bate-papo

FLORESTA EM PÉ E POVOS INDÍGENAS

Com Awa Djerowewedju, guerreiro do povo Tupi-Guarani Nhandeva e Kítche-rã Kaingang, gestora e curadora do Museu Worikg. Mediação do Prof. Dr. André Luiz da Silva, antropólogo - USP e doutor em Ciências Sociais - PUC-SP

Um diálogo sobre o papel da sabedoria ancestral na preservação socioambiental. Como primeiros habitantes desse território, com formas de viver e ocupar o território baseadas no bem viver, os povos indígenas são essenciais para a preservação das florestas.

Dia 8, quinta,

19h às 21h

Circo. Grátis. Livre



Bate-papo Floresta em Pé e Povos Indígenas



Oficina Grafismos - Pintura Corporal

Foto: acervo Kitchê

Oficina

GRAFISMOS - PINTURA CORPORAL

Com Awa Djerowewedju, guerreiro do povo Tupi-Guarani Nhandeva e Kitchê-rã Kaingang, gestora e curadora do Museu Worikg

A oficina oferece uma experiência com grafismos, por meio da pintura corporal, que vinculados ao corpo como elementos de identificação e expressão cultural, possuem história e sentido de pertencimento, além de ser conexão com as raízes ancestrais.

**Dia 10, sábado,
14h30 às 16h30**

Espaço Vida.
Inscrição no local,
30 min. antes.
Menores de 10
anos devem estar
acompanhados
de um adulto
de referência.
Grátis. A partir
de 5 anos



Foto: divulgação

Contaçon de História Nosso Norte é o Sul - Contos Andinos

LITERATURA

Contaçon de Histórias

A MULHER QUE SE CASOU COM IAUARETÊ

Com Grupo Manuí

Apresentação do conto homônimo de Kaká Werá, inspirado em histórias de origem Kamayurá, que traz a arte ancestral de contar histórias indígenas. O grupo Manuí é formado pela atriz Tatiana Zalla e pelo músico Leandro Pfeifer, com o propósito de levar a beleza e a potência da cultura brasileira aos quatro cantos.

**Dia 10, sábado,
16h30**

Gramado da Taba.
Grátis. Livre

Contaçon de Histórias

NOSSO NORTE É O SUL

CONTOS ANDINOS DA BOLÍVIA E PERU

Com O Casulo Viajante

Dizem que, antigamente, os povos andinos podiam falar com as estrelas. E contam que foi na beira do lago Titicaca que um indígena se encontrou com uma moça-estrela. Desse encontro nasceu a quinoa, um rico alimento para seu povo. Essa história é narrada por uma contadora de histórias e um músico, com brincadeiras e instrumentos da cultura andina, que dedilha sons de pertencimento.

**Dia 24, sábado,
16h30**

Gramado da Taba.
Grátis. Livre

Shows e Espetáculos

MÚSICA

SEXTAS DE BLUES E AFINS

Esse mês as sextas chegam com improvisação, letras simples, entrega vocal e instrumentos como gaita, guitarra e piano. Noites com Blues, Folk, Bluegrass e até pitadas de viola. Noites para apreciar boa música!

ERIC ASSMAR

Show Home

Show inédito de Eric Assmar (guitarra e voz), acompanhado pelos músicos Filipe Coelho (baixo e vocais), Pedro Cunha (teclados) e Thiago Gomes (bateria). O repertório é calcado nas canções do novo álbum, mescladas a um passeio por sua discografia e por canções do saudoso Álvaro Assmar, pai de Eric e pioneiro do blues na Bahia.

Dia 2, sexta, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**



Show Eric Assmar

Show

O BARDO E O BANJO

O show traz a interação do banjo e violino com a cavalgada e o fervor do bluegrass e da música folk, com banda composta por Marcus Zambello (violino), Wagner Creoruska (banjo e bateria), Rodrigo Rossignol (mandolin) e Ivan Valle (baixo acústico).

Dia 9, sexta, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**

BIG CHICO

Show Big Chico Blues

Show que celebra os 30 anos de carreira do Big Chico, que traz em sua música influências que passam pelo blues tradicional, a sofisticação do jazz e toda a energia e o balanço da soul music, interpretados sempre com muito carisma e emoção. A banda conta com Big (gaita e guitarra), Ramon (baixo elétrico), Richard Dias (bateria) e Bruno Mothe (guitarra).

Dia 16, sexta, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**



Show Big Chico



Show Flávio Guimarães convida Simi Brothers

Fotos: Renata Duarte / divulgação

FLÁVIO GUIMARÃES

Show Flávio convida Simi Brothers

Criador de um estilo e timbre exclusivo, Flávio Guimarães explora nesse show sua harmônica cromática, apelidada no Brasil de "gaita de chave", com um repertório rearranjado e performances enérgicas numa parceria com Simi Brothers, irmãos Nicolas e Danilo, guitarristas blueseiros. A apresentação conta com Flávio Guimarães (voz e gaita), Danilo Simi e Nicolas Simi (guitarras), Wellington Pagano (baixo) e Pedro Leo (bateria).

Dia 23, sexta, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**

JOCA FREIRE E SAMJAZZ TRIO

Show Imagens Sutis

Show comemorativo de 60 anos de vida e 38 de carreira de Joca Freire, que vem com sua voz e violão acompanhado pelo SamJazz Trio com os músicos Elis Pontes (bateria), Fernando Moraes (teclados) e Marcelo Soares (contrabaixo). Apresenta canções do álbum *Imagens sutis* além de outras, também de sua autoria, que muito marcaram a sua trajetória, a infância nos quintais e a vida no interior.

Dia 24, sábado, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**

GAJO E RICARDO VIGNINI**Show Terra Livre**

Show que celebra o encontro de dois violeiros e apresenta um repertório composto em parceria, aproximando o Brasil de Portugal, a viola do blues, o rock do folk, com músicas que rompem as fronteiras entre a viola caipira brasileira de Ricardo Vignini e a viola campaniça portuguesa de Gajo.

Dia 30, sexta, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16****Show** Gajo e Ricardo Vignini



Espetáculo Um Canto Para Carolina

Foto: André Hoff

TEATRO

Espetáculo

UM CANTO PARA CAROLINA

Com Cia Os Inventivos

Três irmãos recebem de presente o primeiro exemplar da publicação de um livro-diário escrito por sua mãe, Carolina. Mergulhados naqueles registros, revivem suas histórias de luta por uma vida melhor. O espetáculo é inspirado na obra *Quarto de despejo*, de Carolina Maria de Jesus, uma das mais importantes escritoras negras do Brasil.

Dia 3, sábado, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**

Espetáculo

OS ESCAFANDRISTAS

Com Cris Eifler, Fernanda Mariano, Marcos Veríssimo, Pedro Casali e Vinicius Piedade

Em meio a uma crise criativa, o diretor Lucas reúne os antigos integrantes do grupo de teatro *Os Escafandristas*. De forma crua e realista, os personagens em cena representam arquétipos conhecidos. As relações caóticas estabelecidas no grupo potencializam a complexidade de seus desejos, traumas e vivências e, com humor e ironia, a peça descaracteriza o *glamour* da atividade artística, expõe controvérsias e as veias abertas da polaridade cotidiana.

Dia 10, sábado, 20h

Circo.

Com assentos.

Grátis **16**



Foto: Ricardo Thacide

Espetáculo Guaiá de Todos Nós

Espetáculo

GUIÁ DE TODOS NÓS

Com Cia Burucutu

Os cumpadres e cumadres de Guaiá (Goiás) convidam a todos para uma animada noite de conversa regada a causos e contos de Goiás Velho, moda de viola, catira, coco de roda, serestas e poesias de Cora Coralina. A peça é composta por histórias de medo e assombração, mas também, causos de romance e aventuras sobre ouro. A cozinha está aberta e as cadeiras colocadas, agora é só se aproximar.

**Dia 17,
sábado, 20h**

Circo.
Com assentos.
Grátis **16**

Espetáculo

A FARSA DO AÇÚCAR QUEIMADO OU A MULHER QUE VIROU PUDIM

Com Núcleo Sem Drama

Ambientada em Pernambuco, no período que sucedeu a disputa entre fazendeiros de Olinda e comerciantes do Recife por poder político, o espetáculo encenado por 8 atrizes/cantoras e instrumentistas, fala da violência contra a mulher. Naquele distante século XVIII, enquanto o trabalho escravo produzia açúcar e fortunas, a Inquisição ainda perseguia e condenava qualquer pessoa que fosse acusada de heresia, mas... onde andavam as mulheres? Um espetáculo com texto e canções originais que mostra a história das mulheres do Brasil.

**Dia 31,
sábado, 20h**

Circo.
Com assentos.
Grátis **16**

Cursos, Oficinas e Encontros

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

LABORATÓRIO DE DESENHO

Com **Maíra Pinto**, educadora do Sesc

Espaço de experimentação, desenvolvimento e reflexão artística na linguagem do desenho, voltado para todas as pessoas. O objetivo de cada encontro é fomentar a prática, exercitar o olhar e construir novas formas de pensar sobre o fazer artístico, artes visuais e artes gráficas, artesanaria e ofícios, audiovisual e técnicas construtivas.

Dias 3 e 17, sábados, e dia 4, domingo, 16h30

Espaço de Tecnologias e Artes.
Atividades independentes.
Vagas limitadas.
Inscrição no local, com 30 min. de antecedência.
Grátis. 16 anos

Curso

CONSTRUÇÃO DE GUITARRAS DE CAIXA

Com **Paula Bifulco**, luthier de guitarra

Venha aprender a construir um instrumento de 3 cordas, com materiais acessíveis, inspirado na cultura americana das Cigar Box Guitar.

De 7 a 28, quartas, 18h30

Espaço de Tecnologias e Artes.
Atividade continuada.
Vagas limitadas.
Inscrição a partir de 1/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP.
● R\$12,00
■ R\$20,00
▲ R\$40,00
16 anos



Oficina Laboratório de Desenho

Oficina

MOCHILA SACO

Com Raquel Guimarães, educadora do Sesc

Um convite para que as crianças se aventurem no mundo da costura e confeccionem uma mochila saco em algodão cru. No final da atividade, cada participante poderá decorar sua peça.

Dias 10 e 11, sábado e domingo, 14h30 às 17h

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade continuada. Vagas limitadas. Inscrição a partir de 1/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP. Grátis. A partir de 7 anos. Menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto

Curso

SAIA DE MARACATU

Com Caloa Badra, artista plástica e costureira profissional

O curso propõe a produção de saias para figurino de Maracatu e apresenta a temática da ancestralidade nas manifestações da cultura popular brasileira, por meio de bordados.

Dias 13, 20 e 27, terças, 9h às 11h

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade continuada. Vagas limitadas. Inscrição a partir de 1/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP.

● R\$12,00

■ R\$20,00

▲ R\$40,00

A partir de 10 anos



Curso Saia de Maracatu



Foto: Maira Pinto

Oficina Construção de Arco de Diddley

Oficina

PATCHWORK: COSTURANDO MEMÓRIAS AFETIVAS

Com Luana Rosa, artesã e arte educadora

O patchwork é uma técnica de costura que une pedaços de tecido para criar padrões e designs. Na oficina, serão apresentadas técnicas básicas de patchwork, desde o corte e preparação dos tecidos, até a montagem dos blocos e costura final.

Dias 24 e 25, sábado e domingo, 15h às 17h30

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade continuada. Vagas limitadas. Inscrição a partir de 13/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP. Grátis. Livre

Oficina

CONSTRUÇÃO DE ARCO DE DIDDLEY

Com Maira Pinto, educadora do Sesc

O arco diddley é um instrumento norte-americano de corda única que influenciou o desenvolvimento do som do blues. Nessa oficina, vamos construir variações desse instrumento, com utilização de materiais reaproveitados para experimentar suas possíveis sonoridades.

Dias 31/8 e 1/9, sábado e domingo, 14h

Espaço de Tecnologias e Artes. Atividade continuada. Vagas limitadas. Inscrição a partir de 20/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP. Grátis. A partir de 13 anos

Oficina

JOGOS LIVRES

Com Maira Pinto, educadora do Sesc

Espaço aberto para brincar com jogos digitais, de ação, construção, jogos de tabuleiro, quebra cabeças, entre outros. Explore e brinque com jogos de maneira fácil e divertida!

Sextas, 18h30

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Livre. Menores de 7 anos devem estar acompanhados de um adulto



Oficina Lab Aberto

Foto: Denise Fonseca

Oficina

LAB ABERTO**Com Raquel Guimarães, educadora do Sesc**

Já imaginou ter uma ideia que envolve tecnologia ou artes visuais e você mesmo ser capaz de transformá-la em realidade? Pois no LAB Aberto você poderá fazer isso acontecer! O LAB Aberto é um programa do ETA - Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc Taubaté, no qual pessoas a partir de 14 anos poderão colocar em prática suas ideias, utilizando as ferramentas, infraestrutura e monitoramento das educadoras do ETA. Para participar, preencha a ficha no Espaço de Tecnologias e Artes, inscrevendo seu projeto nas modalidades artes visuais e artes gráficas, artesanato e ofícios, audiovisual e técnicas construtivas.

Sextas, 11h às 12h30

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. A partir de 14 anos

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Bate-papo

PATERNIDADES: TROCAS E DIÁLOGOS**Com André Bortolanza, professor e diretor teatral**

Ciclo de conversas entre homens com a intenção de garantir espaço de acolhimento, escuta, diálogo e reflexão sobre a importância da paternidade presente e consciente.

Dia 16, sexta, 19h

Taba. Grátis. 18 anos

MEIO AMBIENTE

Curso

AGROECOLOGIA URBANA**Com Marcelo Cunha, engenheiro ambiental, educador ambiental e agricultor urbano**

O curso vai abordar temas relativos ao manejo e trato cultural de uma horta urbana. Serão cinco encontros: Preparo do solo e plantio, conforme a época do ano; Escala de irrigação; Possíveis consórcios de hortaliças; Tratos culturais; Manejo Ecológico de Pragas e Doenças.

10/8 a 7/9, sábados, 10h30 às 12h30

Espaço Vida.

Vagas limitadas.

Inscrição a partir de 2/8, 14h, pelo app Credencial Sesc SP. Grátis.

12 anos

Vivência

CULTIVANDO CUIDADOS:**MANEJO NA FLORESTA COMESTÍVEL****Com agente de educação ambiental do Sesc**

Neste mutirão de cuidados na Floresta Comestível, um espaço educador, será possível colocar a mão na terra, observar e aprender sobre a realidade do solo e das plantas para decidir e organizar as ações necessárias, desde arrancar aquele 'matinho', regar e até realizar novos plantios.

Dia 11, domingo, 10h30

Floresta Comestível.

Menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto de referência. Grátis. Livre

Vivência

FEIRA DE TROCA DE MUDAS**Com Marcelo Cunha, engenheiro ambiental, educador ambiental e agricultor urbano**

A feira busca promover o intercâmbio e a troca de mudas, com destaque para as espécies nativas promovendo também a troca de experiências, saberes e práticas sobre a conservação da biodiversidade. Que tal trazer mudas e sementes para trocar também?

Dia 18, domingo, 10h30

Espaço Vida.

Menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto de referência. Grátis. Livre



Curso Agroecologia Urbana

JOVENS

Oficina

**BORA FAZER UM SOM
EXPERIMENTAÇÃO - PROSA E RABECA
Com Gia Barros, musicista**

O projeto propicia a experimentação de instrumentos musicais diversos. Em agosto, o destaque será a rabeca e os participantes poderão conhecer as técnicas deste instrumento de origem medieval.

Dias 17 e 18, sábado e domingo, 14h às 16h

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. A partir de 13 anos

Sarau

3º SARAU DE ARTES JOVENS

O Sarau de Artes Jovens surgiu em 2022 no Sesc Taubaté com a ideia de dar espaço às diversas artes produzidas pelas juventudes da cidade e região. Essa ação faz parte de um projeto em rede do Sesc SP chamado *Juventudes Artes e Território*, que visa fomentar artistas jovens para compreender seus diálogos com os territórios. Este ano o Sarau será realizado em outubro, sucedendo o processo para seleção de artistas jovens. Se você se interessou e quer fazer parte, preencha o formulário com informações sobre sua linguagem artística e suas obras. Esperamos por você!

Dia 24/10, quinta, 18h30
Circo. Inscrições de 1 a 20/8. Acesse bit.ly/sarauartesjovens para mais informações e inscrição. Para jovens de 18 a 29 anos. Grátis

PROGRAMA JUVENTUDES

Destinado a adolescentes e jovens. Tem como base as diretrizes de reconhecimento dos territórios e acolhimento das juventudes por meio da criação de diálogos e trocas, a promoção da formação de vínculos, o respeito a diversidade cultural e a valorização da participação juvenil na construção e na condução das ações. Atua com foco na promoção do exercício da autonomia, na desconstrução de estereótipos e preconceitos em relação às juventudes, no desenvolvimento das potencialidades juvenis e na ampliação do universo cultural. **Terças e quintas, 18h às 21h.**

Interessados devem fazer pré-inscrição na Central de Atendimento e aguardar contato dos nossos educadores. Grátis. 13 a 18 anos.

Em agosto, novas turmas:

Terças e quintas, 18h às 21h / Quartas e sextas, 15h30 às 18h30

Se Joga nos Jogos

Entre os meses de julho e agosto, as unidades do Sesc SP embarcam no clima olímpico e realizam diversas ações gratuitas para que o público se sinta mais perto dos atletas que competem em Paris. O projeto *Se Joga nos Jogos* ocupa 18 unidades, entre capital, interior e litoral, com 65 atividades, como vivências, apresentações esportivas, além de exibições das competições.

Podcast

O VALE DO PARAÍBA NOS JOGOS - 2024 **Com o jornalista esportivo Antônio Carmo**

Podcast inspirado no e-book *Olímpicos e Olímpicas do Vale*, de autoria do Prof. Teófilo Pimenta, que mostra curiosidades e histórias sobre a participação em Jogos Olímpicos de atletas nascidos no Vale do Paraíba. Os episódios produzidos este ano complementam os que foram lançados em 2021 nos jogos de Tóquio.

Lançamento de 2 a 9/8

Canais do Sesc Taubaté no YouTube e no Spotify

Aula aberta

CIRCUITO DE GINÁSTICA **Com educadoras(es) do Sesc**

Vivência de modalidades rítmicas, artísticas e com equipamentos, como trampolim acrobático, *air track* e *slackline*, simulando provas que acontecem nas competições olímpicas.

Dias 3, 4, 10, 11, 17 e 18, sábados e domingos, 10h30 às 18h30

Ginásio. Grátis.
Livre



Podcast O Vale do Paraíba nos Jogos



Foto: divulgação

Apresentação Esportiva e Vivência Lorrayna Marys

Apresentação Esportiva e Vivência

VOLEIBOL

**Com Lorrayna Marys, jogadora do
NEC Red Rockets (Japão)**

A atleta taubateana conta sobre sua carreira desde o início, em Taubaté, que envolve sua passagem pelo programa Curumim, no Sesc Taubaté, e no cenário nacional. Após o bate-papo, Lorrayna Marys realiza uma vivência da modalidade com o público.

**Dia 25, domingo,
16h às 18h30**

Ginásio. Grátis.
Livre

Apresentação Esportiva e Vivência

BADMINTON

Com o paratleta Márcio Dellafina

O paratleta Márcio Dellafina teve seu primeiro contato com o badminton no Sesc Taubaté, como aluno do Programa Sesc de Esportes (Esporte Adulto). A partir daí, começou a disputar torneios regionais e nacionais, sendo selecionado para representar o Brasil em diversas competições. Ao final da apresentação o público poderá vivenciar a modalidade.

**Dia 31, sábado,
10h30 às 13h**

Ginásio. Grátis.
Livre

Esporte e Atividade Física

PISCINA NO FRIO: TÔ BOIANDO!

O Sesc Taubaté realiza em seu parque aquático o projeto *Piscina no Frio: Tô Boiando!*, com muitas atividades divertidas em embarcações, para praticar sem se molhar. Para agendamento de grupos escolares e empresas: inscricao.taubate@sescsp.org.br

Aula aberta

VIVÊNCIA DE STAND UP PADDLE, CAIAQUE E BOTE INFLÁVEL

Com educadoras(es) fisicoesportivos

Experimentação das modalidades esportivas *stand up paddle*, que são pranchas onde os participantes se locomovem sobre a água, sentados, ajoelhados ou em pé, com a utilização de um remo, e bote inflável, onde dois ou mais participantes, sentados no bote, remam juntos para se locomoverem sobre a água.

**Até 1/9, terças
a domingos,
10h às 16h**

Piscina.
Necessário credencial plena válida ou inscrição na Central de Atendimento e exame dermatológico válido. A partir de 6 anos. Menores de 12 anos devem estar acompanhados de um adulto de referência. Grátis



Aula aberta Piscina no Frio: Tô Boiando!



Foto: Mariana Krauss

Aula aberta De Bike: Várzeas do Paraíba

Aula aberta

DE BIKE: VÁRZEAS DO PARAÍBA**Com educadoras(es) do Sesc**

Atividade que busca incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte e lazer. A cada passeio é feito um percurso diferente para conhecer e explorar as variadas possibilidades de trajetos pela cidade de Taubaté e seu entorno. Neste mês, o passeio será pelas várzeas do Rio Paraíba do Sul, passando próximo aos arrozais existentes em Tremembé e no Distrito de Quiririm.

Dia 25, domingo, saída do Sesc às 8h

Distância: aproximadamente 35 km. Nível de dificuldade: intermediário. É necessário trazer sua bicicleta e garrafa de água. Obrigatório uso de capacete. Inscrições a partir de 1/8, às 9h, em bit.ly/debike_ago Grátis. A partir de 12 anos

Aula aberta

MOMENTO ZEN

Com educadoras(es) do Sesc

Vivência que propõe o equilíbrio entre corpo e mente, por meio de práticas corporais que proporcionam flexibilidade, força e resistência muscular. A cada aula será abordada uma técnica diferente como Pilates, Yoga, liberação miofascial, alongamento, meditação, entre outras.

**Domingos, 10h30
às 11h30**

Ginásio. Grátis.
12 anos

Aula aberta

RECREAÇÃO EM FAMÍLIA

Com educadoras(es) do Sesc

Vivência de diversos jogos, modalidades e brincadeiras que incentivam a participação e a diversão para toda a família.

**Sábados e
domingos,
15h às 16h**

Ginásio. Grátis.
6 anos

Aula aberta

RITMOS

Com educadoras(es) do Sesc

Práticas cuja expressividade corporal rítmica é elemento de destaque enquanto representatividade de determinada cultura. O ritmo e as técnicas corporais podem estar ligados a atividades milenares, desde o caráter sagrado, até a busca da vitalidade e saúde, com construções coreográficas coletivas e expressivas, integrando corpo e movimento, indivíduo e coletivo.

**Sábados, 10h30
às 11h30**

Ginásio. Grátis.
12 anos



Aula aberta Ritmos

PROGRAMAS PERMANENTES

Com educadoras(es) do Sesc

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. Toda 1ª e 3ª quinta-feira do mês (em agosto, nos dias 1 e 15), a partir das 14h, as unidades oferecem as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida.

No aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br, é possível filtrar a busca pela categoria Esporte e Atividade Física e por unidade. Se ainda houver vagas remanescentes após cinco dias, elas podem ser disponibilizadas para o público geral.

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 a sexta,
7h às 21h30,
sábados,
domingos e
feriados, 9h
às 15h**

Sala de Ginástica.
Pessoas a partir
de 60 anos têm
desconto de
50% no valor da
mensalidade.
12 anos

PROGRAMA SESC DE ESPORTES**Com educadoras(es) do Sesc**

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Para inscrição, verifique informações na pág. 26 - Programas permanentes.

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.

Quartas e sextas
9h às 10h e
16h30 às 17h30
Sala Corpo e Expressão. Grátis.
3 a 6 anos

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.

Quartas e sextas,
15h30 às 18h
Ginásio. Grátis.
6 a 10 anos

ESPORTE JOVEM - FUTEBOL

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.

Terças e quintas,
16h às 17h30
Campo Society.
Grátis.
13 a 16 anos



Esporte Jovem Futebol

ESPORTE ADULTO - INICIAÇÃO**Com educadoras(es) do Sesc**

Prática de modalidades que possibilita 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. Para inscrição, verifique informações na pág. 26 - Programas permanentes.

BADMINTON

**Terças e quintas,
18h às 19h30**

Ginásio. Grátis.
16 anos

TÊNIS

**Quartas e sextas,
19h às 20h30****Terças e quintas,
20h às 21h30**

Quadra de Tênis.
Grátis. 16 anos

FUTSAL FEMININO

**Quartas e sextas,
18h30 às 20h**

Ginásio. Grátis.
16 anos

VÔLEI

**Terças e quintas,
7h às 8h30**

Ginásio. Grátis.
16 anos

**Esporte Adulto - Iniciação** Futsal Feminino



Foto: Bárbara Tolomio

Esporte Adulto Clube do Tênis

ESPORTE ADULTO - CLUBES

Com educadoras(es) do Sesc

Prática que promove o aperfeiçoamento de habilidades na modalidade específica, a valorização do jogo e da competição, além dos valores que envolvem o esporte enquanto manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aperfeiçoar o conhecimento na modalidade esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida. Para inscrição, verifique informações na pág. 26 - Programas permanentes.

CLUBE DA CORRIDA

**Terças e quintas,
7h15 às 8h30 e
19h às 20h30**
Ginásio. Grátis.
16 anos

CLUBE DO TÊNIS

**Sábados e
domingos, 9h
às 10h30**
Quadra de Tênis.
Grátis. 16 anos

ESPORTE PARA PESSOAS IDOSAS

Prática e aprendizado de 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.

**Terças e quintas,
14h30 às 15h30.
Quartas e sextas,
8h30 às 9h30**
Ginásio. Vagas
limitadas. Grátis.
60 anos

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS**Com educadoras(es) do Sesc**

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.

Para inscrição, verifique informações na pág. 26 - Programas permanentes.

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.

**Terças e quintas,
19h às 20h.**

**Quartas e sextas,
20h às 21h**

Nave Cultural.
12 anos

GINÁSTICA PARA TODOS

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**Terças e quintas,
8h30 às 9h30
e 16h às 17h**

Ginásio. Grátis.
16 anos

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Os cursos de Práticas Aquáticas e Condicionamento Físico Aquático estão suspensos de 1 de junho a 1 de setembro.

Do Peito ao Prato

Realizado pelo Sesc São Paulo, o projeto *Do Peito ao Prato* aborda na sua sexta edição a importância da alimentação adequada nos dois primeiros anos de vida, reconhecendo-a como decisiva para a saúde nesta faixa etária e com reflexos por toda a vida adulta. A programação ocorre concomitante à Semana Mundial do Aleitamento Materno, de 1 a 7 de agosto. Confira as atividades.

Vivência

EXPLORANDO AS FRUTAS INTEIRAS: O QUE TEM LÁ DENTRO?

Com Coletivo Brincá

A atividade propõe, de forma lúdica, que as crianças manipulem frutas inteiras, explorando suas formas, cores e sabores.

**Dia 3, sábado,
10h30 às 12h**

Taba. Inscrição
no local, 30 min.
antes. Grátis.
Até 6 anos



Vivência Explorando as Frutas Inteiras

Oficina

CUSTOMIZAÇÃO DE BABADORES

Com Elisangela Panace Rodrigues, professora de corte e costura

Venha aprender a fazer um babador para bebê, um item muito útil no período de introdução alimentar das crianças. Os babadores serão feitos com materiais duráveis e confortáveis, permitindo que a criança explore os alimentos com leveza e tranquilidade.

Dia 3, sábado, 10h30 às 11h20 e 11h30 às 12h20

Taba. Inscrição no local, 30 min. antes. Grátis. Livre

Oficina

COMO MONTAR O PRATINHO DO BEBÊ?

Com Gysele Vilela, nutricionista

A atividade oferece orientações para mães, pais e cuidadores de crianças na fase de introdução alimentar que encontram dificuldades em compor o pratinho do bebê. Com um planejamento em mãos, serão apresentadas diferentes possibilidades para montar o cardápio de uma semana, considerando os grupos alimentares e as diversas maneiras de servir os alimentos.

Dia 3, sábado, 15h

Taba. Inscrição no app Credencial Sesc SP. Grátis. Livre



Oficina Como montar o pratinho do bebê?



Foto: divulgação

Bate-papo Amamentação e Retorno ao Trabalho

Vivência

CIRCUITO: MEU CORPO PODE TUDO!

Com Coletivo Brincá

Em um circuito corporal desafiador, as crianças serão incentivadas a romper barreiras e a desenvolver confiança em seus corpos enquanto brincam.

**Dia 3, sábado,
14h às 17h30.**

**Dia 4, domingo,
10h30 às 12h e
16h30 às 17h30**

Taba. Inscrição no local, 30 min. antes. Grátis. Livre

Bate-Papo

AMAMENTAÇÃO E RETORNO AO TRABALHO: COMO DAR CERTO?

Com Gysele Vilela, nutricionista, e Rafaela Rodrigues, enfermeira obstétrica

Neste bate-papo, toda a família é convidada a se envolver no planejamento do retorno da mãe ao trabalho, esclarecendo dúvidas comuns nesse momento. Serão abordados temas como ordenha, armazenamento do leite materno, esterilização de recipientes, uso da bombinha, criação de estoque e como oferecer o leite ao bebê.

**Dia 4, domingo,
10h30**

Taba. Grátis. Livre

Vivência

FEIRA DE TROCA DE ROUPAS: TROCANDO OS BEBÊS

Com Joyce Rosa Kavassak, administradora de brechó infantil

A vivência pretende incentivar o consumo consciente e o escambo de roupas, proporcionando a troca de peças entre pais, mães e responsáveis por crianças de 0 a 6 anos.

**Dia 4, domingo,
10h30 às 17h30**

Taba. Entrega das peças para triagem: 1 e 2/8, das 14h às 20h, na Central de Atendimento. Grátis. Livre



Vivência Dança Materna

Foto: divulgação

Vivência

**EXPLORANDO LEGUMES E VERDURAS:
CORES, FORMAS E TEXTURAS
Com Coletivo Brincá**

Uma experiência sensorial que incentiva as descobertas do tato, paladar e olfato por meio de legumes e verduras consumidas no cotidiano, apresentadas como ferramentas de exploração. De forma lúdica, a atividade apresenta a origem desses alimentos, sua forma *in natura* e cozida, dispersos em potes.

**Dia 4, domingo,
14h**

Taba. Inscrição no local, 30 min. antes. Grátis. Livre

Vivência

**DANÇA MATERNA
Com Tatiana Tardioli, bailarina
e especialista em bebês**

Um convite especial para dançar em família. A dança materna também possibilita à mulher um olhar para a reeducação corporal, o modo de carregar e amamentar o bebê, além de estimular o vínculo entre mãe e filho.

**Dia 4, domingo,
15h30 às 16h30**

Taba. Inscrição no local, 30 min. antes. Para mães que usam algum tipo de carregador (sling, wrap, canguru, entre outros), com bebês a partir de 1 mês, quando nascido por parto normal, ou 1 mês e meio, para nascidos por cesariana. Grátis

Crianças

TEATRO

Espetáculo

LADEIRA DAS CRIANÇAS - TEATRO FUNK

Com Grupo Rosas Periféricas

Espetáculo que traz à cena a identidade e os sonhos das crianças periféricas, ao som do funk e com inspiração nas obras do escritor e poeta Ferréz.

No bonde da ladeira tem criança que sonha em ser DJ, tem criança igual a todo mundo que foi criança um dia e morou na periferia.

Dia 4, domingo,

16h30

Circo.

Com assentos.

Grátis. **L**



Espetáculo Ladeira das Crianças – Teatro Funk

Espectáculo

LOLO BARNABÉ

Com Damião Cia de Teatro

Três clowns contam a história de Lolo Barnabé, um sujeito muito criativo e inteligente que nasceu no tempo das cavernas, casou-se com Brisa e tiveram um filho: o Finfo. A família morava numa caverna, um lugar úmido e escuro. Insatisfeitos, a família Barnabé passou a inventar coisas para melhorar as condições da própria vida. Nessa busca algo saiu errado: o excesso de invenções trouxe problemas. A história propicia uma reflexão sobre a relação entre o consumo, o afeto e as relações de convivência familiar e social.

**Dia 11, domingo,
16h30**

Circo.

Com assentos.

Grátis. **L**

Espectáculo

CINDERELA E O PÉ INCHADO

Com Cia Burucutu

O espetáculo elucida o dia seguinte do baile onde Cinderela conhece o príncipe. O marquês virá em busca da moça que calça o sapatinho... Cinderela desespera-se ao notar que seu pé está terrivelmente inchado. Tatá, seu amigo ratinho, vai ter que se empenhar para conseguir um remédio especial: o elixir desinchatório criado pelo Dr. Ratonildo, renomado cientista no mundo dos ratos. Toda esta aventura ganhará vida e sonoridade ao ser narrada por Zé e Maria, com ritmos brasileiros executados ao vivo.

**Dia 18, domingo,
16h30**

Circo.

Com assentos.

Grátis. **L**



Espectáculo Lolo Barnabé



Espetáculo Zabumba

Foto: divulgação

Espetáculo

ZABUMBA

Com Cia da Tribo

Inspirado numa das maiores manifestações populares do Brasil, *Zabumba* leva ao público a adaptação da festa do Bumba-Meu-Boi. Os mestres-de-cerimônia Catirina e Bastião comandam uma celebração de teatro, música e dança onde bonecos, personagens folclóricos e músicos trazem a alegria e a vibração desta festa popular para o palco.

Dia 25, domingo,

16h30

Circo.

Com assentos.

Grátis. **L**

LITERATURA

Contação de Histórias

A MULHER QUE SE CASOU COM IAUARETÊ

Com Grupo Manuí

Veja em *Agosto Indígena* - pág. 8

Dia 10, sábado,

16h30

Grátis. Gramado

da Taba. **L**

Contação de Histórias

NOSSO NORTE É O SUL - CONTOS ANDINOS DA BOLÍVIA E PERU

Com O Casulo Viajante

Veja em *Agosto Indígena* - pág. 8

Dia 24, sábado,

16h30

Grátis. Gramado

da Taba. **L**



Vivência Dança Circular Cancioneiro Popular

Foto: divulgação

Vivência

DANÇA CIRCULAR CANCEINEIRO POPULAR Com o Coletivo Brincá

Essa vivência para mães, pais e bebês propicia um momento especial da dança, da brincadeira corporal e do incentivo ao mútuo-conhecimento entre mãe, pai e filho. Para os bebês, essa atividade traz o conforto do balanço na dança, proximidade com a mãe, com o pai e a convivência com outros bebês, além de relaxamento, pois serão embalados em slings oferecidos no início da atividade. O repertório utilizado é inspirado nas brincadeiras de roda tradicionais.

**Dia 10, sábado,
10h30 às 12h**

Taba. Vagas limitadas.

Inscrição 30 min. antes, no local.

Grátis. Até 6 anos, acompanhado de um adulto

Oficina

VIVÊNCIA DE CAPOEIRA Com educadores(as) do Sesc

Vivência que possibilita experimentar a prática da capoeira, seus elementos, instrumentos e músicas características dessa expressão da cultura afro-brasileira.

**Dias 10 e
11, sábado
e domingo,
10h30 às 12h**

Circo (10/8) e Espaço Vida (11/8).

Inscrição no local. Grátis. A partir de 7 anos

Vivência

RODA DE MÚSICA COM CANTIGAS DE RODA Com o Coletivo Brincá

Vivência que propõe uma roda musical com cantigas tradicionais, jogos de improviso e dança, estimulando a interação e a brincadeira a partir de diversos ritmos musicais.

**Dia 11, domingo,
10h30 às 12h**

Taba. Vagas limitadas.

Inscrição 30 min. antes, no local.

Grátis. Até 6 anos, acompanhado de um adulto

Vivência

O QUE É O BERINGANDÃO? - CAPOEIRA DE ANGOLA PARA CRIANÇAS

Com o Coletivo Brincá

Vivência que explora fundamentos da Capoeira de Angola adaptado para crianças. Movimentos que envolvem equilíbrio, flexibilidade, força e o toque do berimbau serão mostrados de forma lúdica, para que as crianças se familiarizem com os movimentos e instrumentos da capoeira.

Dia 24, sábado, 10h30 às 12h

Taba. Vagas limitadas.

Inscrição 30 min. antes, no local.

Grátis. Até 6 anos, acompanhado de um adulto

Recreação

JOGOS E BRINCADEIRAS DE CAPOEIRA

Com educadores(as) do Sesc

Atividade recreativa que, de forma lúdica e divertida, propõe brincadeiras com movimentos e músicas da Capoeira.

Dias 24 e 25, sábado e domingo, 10h30 às 12h

Circo.

Inscrição no local.

Grátis. A partir de 7 anos

Vivência

EXPLORAÇÃO DE TAPETE SENSORIAL

Com o Coletivo Brincá

Esta vivência mostra a ideia de que tudo é circular e aparece nas formas dos elementos da natureza como conchas, flores, cascas de ovos e outras referências visuais transformadas em "brinquedos". Por meio de um tapete sensorial, com diferentes texturas as crianças vão explorar as formas circulares e a ideia de infinito.

Dia 25, domingo, 10h30 às 12h

Taba. Vagas limitadas.

Inscrição 30 min. antes, no local.

Grátis. Até 6 anos, acompanhado de um adulto de referência



Vivência Exploração de Tapete Sensorial



Foto: divulgação

Oficina Criação com Fios

QUINTAL DE EXPERIMENTAÇÕES

Oficinas, vivências e brincadeiras que contemplam as linguagens: música, literatura, circo, dança, artes visuais, cinema e jogos e brincadeiras, com o intuito de proporcionar momentos de experimentação para as crianças por meio da ludicidade.

Oficina

CRIAÇÃO COM FIOS

Com educadoras(es) do Sesc

Você já olhou para um objeto ou um material e pensou: *com isso eu consigo construir algo bem legal?* Pois bem, esse é o espaço certo para você experimentar, criar, recriar, dar formas e utilidades para as coisas. Nessa atividade, serão utilizados variados tipos de fio.

Dias 3 e 4, sábado e domingo, 10h30 às 12h e 15h30 às 17h

Espaço de Tecnologias e Artes/Espaço Vida. Vagas limitadas. Menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto. Grátis. 5 a 12 anos

Oficina

CRIANDO COM GIZ

Com educadoras(es) do Sesc

Sabia que é possível construir e criar várias coisas usando giz? Formas, cores e outros objetos poderão sair da sua imaginação e tomar forma nessa oficina.

Dias 17 e 18, sábado e domingo, 10h30 às 12h e 15h30 às 17h

Espaço de Tecnologias e Artes/Espaço Vida. Vagas limitadas. Menores de 10 anos devem estar acompanhados de um adulto. Grátis. 5 a 12 anos

Pessoas Idosas

Encontro

PONTO DE ENCONTRO

Com responsável do programa TSPI

Encontro para apresentação e discussão da programação do Trabalho Social com Pessoas Idosas e de interação entre os participantes.

**Dia 2, sexta,
14h30**

Espaço Vida. Para participantes do TSPI do Sesc Taubaté. Grátis. A partir de 60 anos

Show

TWYLA CORREIA E BANDA

Show dançante voltado para pessoas idosas, que apresenta o rock dos anos 60, 70 e 80, com sucessos da Jovem Guarda.

No palco Twyla Correia (voz), Lucas Ribeiro (guitarra), Vinícius Pereira (contrabaixo), Robson Couto (bateria) e Wellington Nascimento (violão).

**Dia 22, quinta,
15h30**

Circo. Com assentos. Grátis. A partir de 60 anos



Show Twyla Correia e Banda

Curso

CANTO EM MOVIMENTO

Com Denise Marques, maestrina e coordenadora do Programa de Educação Musical de Taubaté e Projeto Orquestra - Coral Vozes de Taubaté - Projeto Música & Cidadania

O curso tem como propósito a realização de experimentações corporais e vocais que envolvam respiração, apoio, relaxamento muscular e exercícios progressivos de vocalização. Os participantes ainda terão oportunidade de vivenciar técnicas de percussão corporal e experimentação de gestos que favoreçam a projeção vocal, individual e em grupo.

De 8/8 a 12/12, quintas, 15h às 16h30 (exceto dia 22/8)

Espaço Vida.
Vagas limitadas.
Inscrições a partir de 1/8, na Central de Atendimento.
Grátis. A partir de 60 anos

Curso

RITMO E CONSCIÊNCIA CORPORAL

Com Thivany Breve, instrutora de dança

Neste curso, serão apresentados os passos e movimentos básicos de diferentes estilos musicais, passando pela música latina, soltinho e ritmos brasileiros, como o samba e o forró. As aulas têm como proposta desenvolver equilíbrio, resistência cardiorrespiratória e coordenação motora dos participantes.

De 10/8 a 28/9, sábados, 14h às 15h30

Taba. Vagas limitadas.
Inscrições a partir de 1/8, na Central de Atendimento.
Grátis. A partir de 60 anos



Curso Ritmo e Consciência Corporal



Foto: Ângelo Moraes

Oficina Alphabyte: Redes Sociais

Oficina

ALPHABYTE: REDES SOCIAIS**Com Máira Pinto, educadora do Sesc**

Nos encontros de agosto, serão apresentadas as principais redes sociais, com foco nas ferramentas de acesso e navegação do Instagram e Facebook. Ainda não tem uma rede social? Venha aprender a criar a sua.

**Quartas, 15h
às 16h**

Espaço Tecnologias e Artes. Vagas limitadas.

Inscrições a partir de 1/8, na Central de Atendimento. Grátis. A partir de 60 anos

Oficina

ALPHABYTE: FOTOGRAFIA COM O CELULAR**Com Raquel Guimarães, educadora do Sesc**

O curso ensina, de forma prática, a utilizar o próprio celular para tirar fotos com maior qualidade técnica, partindo dos conceitos de enquadramento, foco e iluminação.

Quintas, 9h15

Espaço Tecnologias e Artes. Vagas limitadas.

Inscrições a partir de 1/8, na Central de Atendimento. Grátis. A partir de 60 anos

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

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

TERÇA



6

Esporte e Atividade Física
Piscina no Frio:
Tô boiando



13

Cursos, Oficinas e Encontros
Saia de Maracatu



20

Esporte e Atividade Física
Piscina no Frio:
Tô boiando



27

Esporte e Atividade Física
Piscina no Frio:
Tô boiando



QUARTA

7

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Redes Sociais

Cursos, Oficinas e Encontros
Construção de
Guitarras de Caixa

14

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Redes Sociais

21

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Redes Sociais

28

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Redes Sociais

QUINTA

1

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Fotografia com
Celular

Curso Canto em
Movimento

8

Agosto Indígena
Floresta em Pé e
Povos Indígenas

15

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Fotografia com
Celular

Curso Canto em
Movimento

22

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Fotografia com
Celular

Show Twyla
Correia e banda

29

Pessoas Idosas
Alphabyte:
Fotografia com
Celular

Curso Canto em
Movimento

SEXTA**2**

Pessoas Idosas
Ponto de Encontro

Música

Eric Assmar

9

**Esporte e
Atividade Física**
Ritmos

Música

O Bardo e o Banjo

16

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Bate-papo
Paternidades

Música

Big Chico

23

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Jogos Livres

MúsicaFlávio convida
Simi Brothers**30**

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Jogos Livres

MúsicaGajo e
Ricardo Vignini**SÁBADO****3**

Do Peito ao Prato
Customização
de Babadores

TeatroUm Canto para
Carolina**10**

Agosto Indígena
Oficina Grafismos
Pintura Corporal

Teatro

Os Escafandristas

17

Crianças
Criação com Fios

TeatroGuaiá de
Todos Nós**24**

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Patchwork

MúsicaJoca Freire e
SamJazz Trio**31**

Teatro
A Farsa do Açúcar
Queimado ou
A Mulher que
Virou Pudim

DOMINGO**4**

Do Peito ao Prato
Dança Materna

CriançasLadeira das
Crianças
Teatro Funk**11**

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Manejo na
Floresta
Comestível

Crianças

Lolo Barnabé

18

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Feira de Troca
de Mudas

CriançasCinderela e
o Pé Inchado**25**

**Esporte e
Atividade Física**
Apresentação
Lorrayna Marys

Crianças

Zabumba



Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sesc.tv.br/agorantv

Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

O Selo Sesc traz a público álbuns que atestam a amplitude da produção artística brasileira, tanto em obras contemporâneas quanto naquelas que recuperam a memória cultural, estabelecendo diálogos entre a inovação e o histórico.

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

Central de Atendimento

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria. Terça a sexta, 9h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Loja Sesc

Venda de CDs, DVDs, livros, camisetas e souvenirs. Terça a sexta, 13h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Estacionamento

Devido às obras de reforma do Sesc Taubaté, o serviço de estacionamento para carros e motos não está disponível.

Bicicletário

É obrigatória a apresentação da credencial atualizada e o uso da corrente e cadeado individual por bicicleta. Uso somente durante horário de funcionamento da unidade.

Comedoria

Terça a sexta, 9h às 21h30; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Brigada de Incêndio

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

Parque Aquático

Até 1 de setembro:
terça a domingo, 10h às 16h.
Para acessar, é necessário a Credencial Plena válida ou inscrição na Central de Atendimento e exame dermatológico válido.
Horário de raia livre para prática de natação: terça a sexta, 10h às 16h; sábados, domingos e feriados, 10h às 13h.
Obs: os cursos de Práticas Aquáticas e Condicionamento Físico Aquático estão suspensos, retornando em setembro.

Exame Dermatológico

Para a realização de exame dermatológico, os trajes de piscina devem permitir a avaliação de toda a pele, incluindo virilhas e axilas. Válido por 6 meses.
Terça a sexta, 9h15 às 12h, 13h às 18h e 19h às 20h45; sábados, domingos e feriados, 10h15 às 12h e 13h às 17h45.

Vestiários

Terça a sexta, 9h às 21h45; sábados, domingos e feriados, 10h às 18h45.

Complexo Esportivo

O Sesc Taubaté possui 3 Quadras de Areia; 1 Quadra poliesportiva (externa); 2 Campos Society; 2 Quadras de Tênis; 1 Ginásio poliesportivo (coberto). Para utilização, é necessário apresentar a Credencial Plena ou Credencial Atividades, ambas dentro da validade.
É recomendado estar com vestimenta adequada para a prática de atividades físicas.

Empréstimo de Material Esportivo

É necessário ter Credencial Plena ou Credencial Atividades para retirada de material.

Taba - Tênis de Mesa

Terça a sexta, 18h às 21h30; sábados, 16h30 às 18h30; domingos e feriados, 13h30 às 18h30.

Odontologia

Exclusivo para trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes.
Terça a sexta, 7h20 às 21h; sábados, 9h às 17h30.

faça sua
credencial
sesc





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC TAUBATÉ

Av. Eng. Milton A. Peixoto, 1264

Tel.: 12 3634-4000

   /sesctaubate

sescsp.org.br/taubate