



Dezembro 2024

Sesc Bertioga

Guia de Programação

Sesc



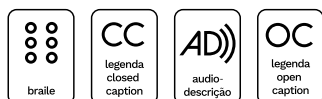
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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.

Funcionamento

Terça a sábado, 8h às 19h.
Domingo, 8h às 18h.

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em dezembro, disponível no dia 1, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.



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

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

Crédito da foto da capa:
Bruna Damasceno.

6	Reserva Natural Sesc Bertioga
19	Cursos, Oficinas e Encontros
21	Esporte e Atividade Física
29	Crianças
30	Pessoas Idosas
31	Turismo Social
32	Agenda de Destaques

Editorial

Estamos chegando no final de 2024 e muitas pessoas devem estar afirmando: “O ano passou voando!” E por aí, como foi para você? Por aqui, passou voando, correndo, brincando, passeando, aprendendo, se emocionando. Mais uma vez, nosso balanço é de um ano repleto de realizações nas múltiplas áreas de atuação do Sesc e todas as pessoas que passaram por aqui, fazem parte dessa história.

Mas como a gente não para, em dezembro ainda teremos muitas atividades, em diversas áreas. Quem quiser conferir a programação da Reserva Natural, vai encontrar muitas opções de programação para crianças, entre elas, a contação de histórias: Bambuzal de Histórias - Encantações no Kamishabai, com cia Bambuzal. Para entrar no clima natalino, as oficinas: Cartão Postal Natural e Cartão com Folhas Secas, podem até ser uma opção para aprender a confeccionar lembranças de Natal mais afetivas e sustentáveis.



No programa TSPI, durante o Ponto de Encontro, haverá a apresentação dos resultados dos processos vivenciados no 2º semestre de 2024, nos seguintes cursos: Cantorias, Teatro e Vamos Fazer Um Filme. Vai ser muito bonito! Para entrar no clima do verão, as práticas corporais, esportivas e recreativas acontecem diariamente na praia em frente ao Sesc, com atividades para toda família.

E um lembrete para quem ainda não conseguiu no mês passado: o período de pré-inscrições para os Programas Esporte Criança e Curumim ainda estarão abertos até o dia 10 de dezembro, através do preenchimento da ficha de interesse. Confira no caderno de programação as informações detalhadas sobre os programas e as inscrições.

Neste caderno de programação, você pode consultar essas e outras programações.



Reserva Natural Sesc Bertioga

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva é um espaço ao ar livre que protege uma área de mais de 600 mil metros quadrados de floresta de Mata Atlântica, dentro da cidade de Bertioga. Com recursos de acessibilidade, proporciona a todos e todas encontros com a natureza e suas relações. Você pode conhecer e aproveitar os espaços como o Jardim das Brincadeiras, a Trilha do Sentir e a Trilha do Tucum, ouvir o som dos pássaros e outros animais, sentir o vento ou simplesmente relaxar. É aconselhável vestir roupas leves, tênis e boné. Levar repelente, protetor solar e garrafinha de água. Menores de idade devem estar sempre acompanhados por um responsável. De terça à domingo, 8h30 às 17h30, exceto nos dias 24, 25, 31/12 e 1/1/2025.



Reserva Natural Sesc Bertioga Jardim das Brincadeiras

**Vivência** Trilha do Guaratuba

Junior Castro

NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL

Iniciativa da gestão do Parque Estadual Restinga de Bertiooga e do Parque Estadual Serra do Mar - Núcleo Bertiooga, junto às Associações Locais de Monitores Ambientais Autônomos - AMOLB e ABEÇO com o apoio do Sesc Bertiooga.

Todos os meses acontecem visitas gratuitas e monitoradas, a uma das trilhas dos Parques Estaduais. O objetivo é ampliar o diálogo com a comunidade local de Bertiooga, utilizando o conhecimento e a troca de experiência como ferramentas para a conservação da natureza, ampliando a visibilidade e o entendimento sobre o que são as áreas protegidas, sua importância e os serviços ambientais prestados por elas.

Vivência

TRILHA DO GUARATUBA

Já imaginou andar em uma floresta preservada cercado (a) pelo verde da natureza, e nesta trilha se deparar com um lindo poço verde de águas cristalinas? No passeio, os participantes fazem uma caminhada em trilha plana, de fácil acesso e ao final da trilha, podem se banhar. Para participar da atividade, é obrigatório o uso de tênis. Menores de idade devem estar acompanhados de um responsável legal. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, alimento leve, repelente, protetor solar e chapéu. Distância total: 10 km. Duração: 6h.

**Dias 1, 8,
15, 22 e 29.
Domingos, 9h30.**

Ponto de Encontro: entrada da trilha do Guaratuba (Rua P Um, do Loteamento Costa do Sol - Guaratuba). Inscrições 1h antes. Em caso de chuva a atividade poderá ser cancelada. Grátis.

12

Curso

ENTALHE E PINTURA DE BALEIA EM MADEIRA

Com Oficina Cigarra

Ao longo de seis encontros, os participantes aprendem na prática sobre madeira, materiais de entalhe lixamento e pintura para produzir uma pequena baleia. A presença na primeira aula é essencial para a garantia da vaga.

Dias 4, 5, 11, 12, 18 e 19. Quartas e quintas, 9h30.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

18

Vivência

IMAGINE: "A ÁRVORE DO PRESENTE"

Com Agentes de Educação Ambiental

Inspirados pela letra da canção Imagine de John Lennon, participantes de todas as idades, se unem para imaginar o mundo que querem e conversar sobre atitudes transformadoras, enquanto escrevem seu recado em folhas de árvores para decorar a "árvore do presente" da Reserva Natural.

Dias 4, 11 e 18.

Quartas, 11h.

Dia 27. Sexta, 11h.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

L

Vivência

JARDIM BRINCANTE

Com Agentes de Educação Ambiental

O Jardim das Brincadeiras é especialmente preparado com materiais como utensílios de cozinha, cestas, tecidos e elementos naturais, para que crianças e adultos possam brincar ao ar livre e junto com a natureza. É recomendado o uso de roupas confortáveis, protetor solar e repelente.

Dias 4, 11 e 18.

Quartas, 15h30.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis.

L



Curso Entalhe e Pintura de Baleia em Madeira



Oficina Desdobrando a Reserva Natural

Rogério Wong

Oficina

DESDOBRANDO A RESERVA NATURAL Com Agentes de Educação Ambiental

Demonstrando a arte da dobradura de papéis, a proposta é evidenciar a biodiversidade existente na Reserva Natural. A cada dobra, árvores e animais ganham formas e assim destacam as diferentes espécies e curiosidades dos seres que vivem ali.

Dias 5 e 12.

Quintas, 9h30.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

De 8 a 12 anos.

Vivência

BRINCANDO DE SARAU

Com Agentes de Educação Ambiental

Debaixo da sombra de uma árvore, bebês e crianças são estimulados a darem asas à imaginação. Através da observação da natureza, é possível expressar muitas formas de arte. Entrar no ritmo da música, cantar, dançar, desenhar, ouvir e contar histórias, o mais importante aqui é fortalecer o cuidar uns dos outros e do planeta.

Dias 5 e 12.

Quintas, 16h.

Reserva Natural.
Grátis.

De 3 a 6 anos.



Oficina Terra, Água, Fogo e Ar

Divulgação

Oficina

TERRA, ÁGUA, FOGO E AR

Com Agentes de Educação Ambiental

Experimentar a natureza através dos 4 elementos é uma maneira fácil e divertida de conexão consigo mesmo e com o mundo natural. Durante as oficinas, o público é convidado a criar e a brincar com um ou mais elementos naturais, despertando a percepção e a observação de como as interações entre terra, água, fogo e ar acontecem.

Dias 6, 13, 20 e 27. Sextas, 10h.

Reserva Natural, Espaço Teiú.

Grátis.

A partir de 7 anos.

Bate-papo

POR DENTRO DOS BICHOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Felinos, roedores e anfíbios estão entre os diversos grupos animais que vivem na Reserva Natural Sesc Bertioiga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

Dias 7 e 21.

Sábados, 9h30.

Reserva Natural, Espaço Guanandi.

Grátis.

L

Contação de história

**BAMBUZAL DE HISTÓRIAS:
ENCANTAÇÕES NO KAMISHIBAI
Com Cia Bambuzal**

A Cia Bambuzal apresenta um ciclo de histórias encantadas da natureza com toda a poesia, música e singeleza presentes na alma de um Kamishibai: teatro de papel, que revela os mistérios e presentes de nascer nesse planeta Terra.

CRONOGRAMA:

7/12 - A floresta generosa;

14/12 - A conferência dos pássaros;

21/12 - Obax.

**Dias 7, 14 e 21.
Sábados, 15h.**

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.



Contação de história Encantações no Kamishibai



Contaçon de História Arte Rupestre com Tintas Naturais

Divulgação

Oficina

ARTE RUPESTRE COM TINTAS NATURAIS Com Agentes de Educação Ambiental

Inspirada pelas famosas figuras pré-históricas, nessa oficina o público é convidado a refletir sobre quais são as histórias e o legado que o ser humano deixa para as próximas gerações. Além disso, a tinta utilizada para a pintura é feita pelos próprios participantes com o uso de alguns elementos naturais.

Dia 7.

Sábado, 16h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.
De 7 a 12 anos.

Vivência

AVENTURAS NA RESERVA NATURAL Com Agentes de Educação Ambiental

Crianças e adultos recebem o convite para buscar coisas muito especiais na Reserva Natural. Quem participar, recebe a missão de encontrar diversos itens espalhados pela Reserva, conhece um pouco mais a Trilha do Sentir e outros espaços existentes.

Dias 8 e 22.

Domingos, 10h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

MINI MUNDOS

Com Agentes de Educação Ambiental

Imaginar! A criança tem um poder que todo mundo deveria lutar para não perder. O poder de enxergar outros mundos no mundo, outras possibilidades, de reinventar, criar sentidos. A partir das memórias e das referências que trazem consigo, as crianças são convidadas a criarem seus mini mundos, inspiradas nos elementos da natureza.

Dias 8 e 22.

Domingos, 11h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Até 10 anos.

Vivência

EXPEDIÇÃO AO UNIVERSO DAS ABELHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Esta atividade propõe uma viagem ao incrível universo das abelhas nativas sem-ferrão, explorando o ambiente para conhecer seus modos de vida e curiosidades. As crianças também têm a oportunidade de experimentar diferentes tipos de meles de abelhas nativas sem ferrão. Menores devem estar acompanhados pelos pais.

Dias 8.

Domingo, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Rosa
dos Ventos.
Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

A partir de 6 anos.



Vivência Expedição ao Universo das Abelhas

Vivência

HORA DA TRILHA!

Com Agentes de Educação Ambiental

De forma lúdica e divertida as crianças são convidadas a caminhar pela Trilha do Tucum. Numa espécie de jogo, durante o percurso o público pode observar a interação entre os diferentes seres que compõem a floresta, reconhecendo um pouco da biodiversidade presente na Mata Atlântica. Recomenda-se o uso de calçado fechado, roupas confortáveis, repelente e protetor solar.

Dia 8.

Domingo, 16h.

Dia 21.

Sábado, 15h.

Reserva Natural,
Trilha do Tucum.
Grátis.

7 a 12 anos.

Vivência

TRILHA DO SENTIR

Com Agentes de Educação Ambiental

É uma caminhada que conta com três opções de trajeto (120m, 450m e 960m), em uma trilha suspensa com recursos de acessibilidade. Qualquer pessoa pode fazer trilha, de forma segura e sem barreiras, para conhecer uma mata de restinga em diferentes alturas e perspectivas.

Dias 14 e 19.

**Sábado e
quinta, 9h30.**

Dia 26. Quinta, 9h.

Reserva Natural,
Trilha do Sentir.
Grátis.



Acessibilidade:
♿ Acessível.



Vivência Trilha do Sentir!



Vivência Clube de Observação de Aves

Fotomativa

AVIFAUNA

Projeto Avifauna é um conjunto de ações que contribuem com Educação para Sustentabilidade, a partir do levantamento de espécies de aves dentro e fora do Sesc Bertioiga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioiga.

Essas ações incluem visitas mediadas, vivências "passarinhar" para os hóspedes e o envolvimento da comunidade a partir do fomento do Clube de Observadores de Aves de Bertioiga - COAB, que estimula os moradores e amantes das aves participarem de saídas mensais em áreas verdes naturais protegidas, estimulando um olhar cuidadoso e ativo pela floresta.

Vivência

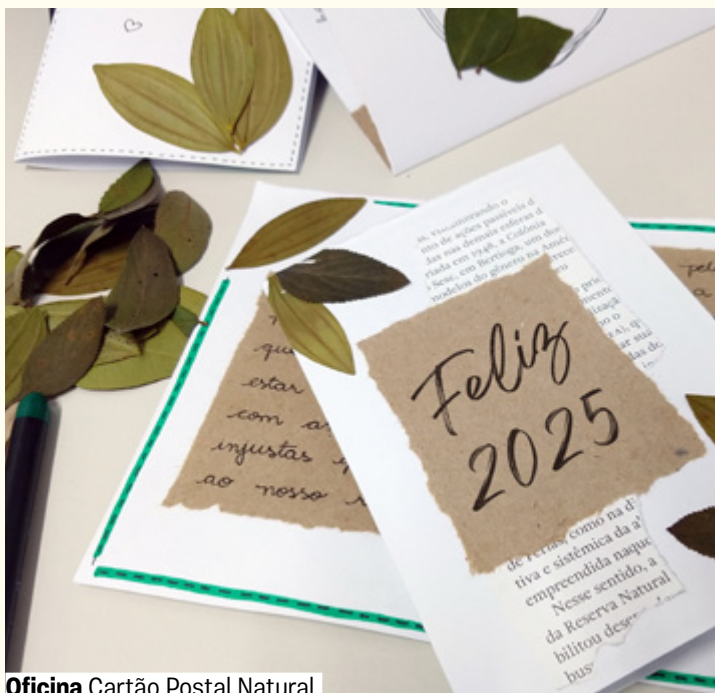
CLUBE DE OBSERVAÇÃO DE AVES Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta atividade os participantes vivenciam como observar as aves em áreas verdes protegidas, possibilitando o contato direto com a natureza, contribuindo com a ciência cidadã (Pesquisa, Conservação e Educação Ambiental). Venha conhecer as espécies de Bertioiga! Inscrições de 6 a 10/12, pelo e-mail reservanatural.bertioiga@sescsp.org.br.

**Dia 15.
Domingo, 5h30.**

Ponto de encontro: Reserva Natural. Grátis. Necessário inscrição.

12

**Oficina** Cartão Postal Natural

Daniela Matsuda

Oficina

CARTÃO POSTAL NATURAL**Com Agentes de Educação Ambiental**

Nesta atividade é possível explorar os bons sentimentos que o final de ano traz para confeccionar um cartão postal a partir de elementos naturais, como folhas e flores e encaminhá-la a uma pessoa querida. Não esqueça de trazer o endereço completo (inclusive, com CEP) para que o Sesc possa enviar com todo carinho!

Domingos.**Dia 15, 15h.****Dia 29, 10h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

10

Oficina

CAIXINHA DE RECORDAÇÕES**Com Agentes de Educação Ambiental**

Você já parou para pensar sobre quais são as suas recordações no mar, na praia e na floresta? Esses ambientes naturais, tão presentes na cidade de Bertioiga, trazem conforto e bem-estar. Nessa oficina, os participantes confeccionam uma caixa de recordações, em que é possível "guardar uma memória" por meio da palavra, um desenho ou item de grande carinho.

Dias 19 e 26.**Quintas, 15h.**

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.

Vagas limitadas, inscrições 30 min antes.

10

Vivência

JOGO: HERÓIS DA FLORESTA

Com Agentes de Educação Ambiental

Nesta brincadeira, crianças se unem à princesa Ayana para salvar a floresta do "Xingão", um perigoso vilão que tenta emporcalhar o mundo espalhando todo o tipo de lixo e sujeira por onde passa. Os heróis da floresta têm a missão de recolher o lixo reciclável colocando no cesto da cor certa para vencerem a brincadeira. Mas cuidado! O vilão tentará te impedir.

Dias 20 e 27.

Sextas, 15h.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

De 6 a 10 anos.

Vivência

JARDIM DAS BRINCADEIRAS PARA BEBÊS

Com Agentes de Educação Ambiental

Através da relação afetiva com a natureza, os bebês e seus cuidadores são estimulados ao livre brincar e à experimentação sensorial. Nesse encontro o ambiente é especialmente preparado para receber crianças de até 3 anos.

Dia 21.

Sábado, 10h30.

Reserva Natural,
Jardim das
Brincadeiras.
Grátis.

Até 3 anos.

Bate-papo

MUNDO DAS CONCHAS

Com Agentes de Educação Ambiental

Afinal, como se formam a concha e a pérola? Como esses animais se alimentam? Onde vivem as conchas? Essas e outras perguntas são o ponto de partida deste bate-papo e observação de conchas de diferentes partes do planeta.

Dia 26.

Quinta, 10h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

L



Bate-papo Mundo das Conchas

Bate-papo

SEMENTES DA MATA

Com Agentes de Educação Ambiental

Quantas sementes da Mata Atlântica você conhece? Durante esse bate-papo são apresentadas algumas espécies presentes nesse bioma tão apaixonante e diverso. O público também pode contar suas próprias recordações, além de conhecer curiosidades, formas de uso e outras histórias sobre sementes e árvores.

Dia 28.

Sábado, 11h30.

Reserva Natural,
Espaço Guanandi.
Grátis.

L

Oficina

CARTÃO COM FOLHAS SECAS

Com Agentes de Educação Ambiental

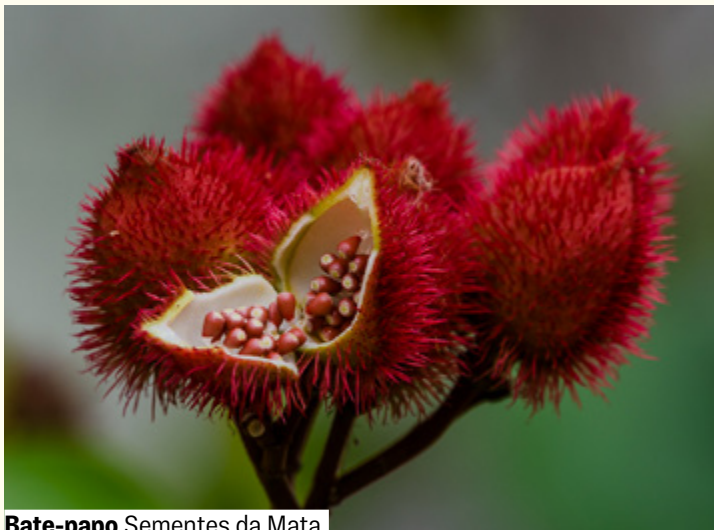
Final de ano é época de desejar coisas boas a amigos e parentes. Planejar um ano novo cheio de realizações e conquistas. Para muitas pessoas, a escrita é uma forma de conexão e partilha. Por isso, nesta atividade é possível explorar os bons sentimentos que esses momentos trazem para confeccionar cartões a partir de elementos naturais, como folhas e flores. O resultado pode ser encaminhado a uma pessoa querida. Não esqueça de trazer o endereço completo (inclusive, com CEP) para que o Sesc possa enviar com todo carinho!

Dia 28.

Sábado, 15h.

Reserva Natural,
Espaço Teiú.
Grátis.

10



Bate-papo Sementes da Mata



Maura Pereira

Vivência Observação de Aves para Crianças

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

BESOURINHOS DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

Com Maura Pereira e Mar Franz

A vivência de observação de aves para crianças, tem como objetivo apresentar a observação de aves de forma lúdica, encorajando a formação de novos observadores, despertando o olhar para a natureza que nos cerca e mostrando que as aves podem ser encontradas em qualquer ambiente.

Dia 1.

Domingo, 9h.

Ponto de encontro:

Espaço Cultural
Vila da Mata.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

7 a 12 anos.

ALIMENTAÇÃO

Oficina

FOCACCIA ARTESANAL DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Com Casa dos Fermentados

A oficina foi desenvolvida para entusiastas da panificação que desejam explorar o mundo da fermentação natural e criar uma deliciosa focaccia artesanal. Através de aula prática e teórica, os participantes aprenderão a cultivar e manter seu próprio fermento natural, bem como todas as etapas necessárias para produzir uma focaccia autêntica, saborosa e saudável.

Dia 14.

Sábado, 16h.

Viveiro de Plantas

Seo Leo - Rua
Manoel Gajo,
1080.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

L



Matheus José Maria

Aula aberta Yoga - Respiração consciente

ARTES VISUAIS

Vivência

MADEIRAS PARA CONSTRUIR E BRINCAR Com Naturalis Arte em Madeira

A oficina envolverá construção de objetos e ou brinquedos lúdicos estruturados e não estruturados por meio do reuso de madeira de marcenaria e poda. Serão utilizadas técnicas básicas de marcenaria para crianças. Os/as participantes irão lixar, montar, colar e desenhar nas peças estruturais de seus objetos/brinquedos.

**Dia 1. Domingo,
15h às 18h.**

Sesc Bertioxa,
Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

Vagas limitadas,
inscrições 30
min antes.

A partir de 7 anos

SAÚDE

NATUREZA ZEN

O projeto tem como objetivo promover práticas corporais diversas, que apresentam aos participantes novos conhecimentos, técnicas e saberes de forma a contribuir para o autocuidado, saúde e bem-estar.

Aula aberta

YOGA - RESPIRAÇÃO CONSCIENTE Com Bruno Basei

Como encerramento do projeto Natureza Zen no ano, trazemos o movimento atrelado a percepção interna da respiração e como lidamos com a conexão com a natureza.

**Dia 7.
Sábado, 9h30.**

Reserva Natural,
Praça das
Palmeiras.
Grátis.

12

Copa Sesc

A Copa Sesc tem como objetivo atender e promover a socialização, ampliando o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas. Ela favorece o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e a comunidade em geral.

Campeonato

BEACH TENNIS

Copa Sesc Conexão Esportiva entre as unidades do Sesc São Paulo.

**Dia 7. Sábado,
8h às 17h.**

**Dia 8. Domingo,
8h às 12h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

L

Discotecagem

DJ CHRISKA

A multiartista, residente em Bertioga, apresentará um set com clássicos do reggae e brasilidades, criando atmosferas sonoras que remetem ao universo da praia e do surf.

**Dia 7.
Sábado, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

L

Discotecagem

DJ EVELYN CRISTINA

DJ há 25 anos, é produtora de trilhas para vídeos, espetáculos teatrais, intervenções multimídia. Em uma interatividade rítmica, música e memória, proporciona o encontro de várias gerações.

**Dia 7.
Sábado, 13h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

L

Show

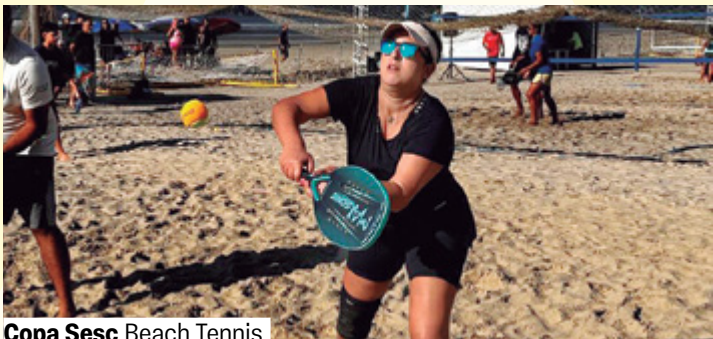
MARC LOPES

O DJ e locutor tem longa experiência na realização de festas e eventos, tendo atuado na rádio Energia 97 FM por cinco anos. No set, destaque para flashback anos 60 a 2000.

**Dia 8.
Domingo, 8h.**

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

L



Copa Sesc Beach Tennis

Sesc Verão 2025

O Sesc Verão chega à sua 30ª edição com o tema "Segue o Jogo!", celebrando a permanência de um legado: o incentivo à prática de esportes e de atividades físicas ao longo da vida. Por meio de uma programação que prioriza o convívio social, a inclusão e a diversidade, o projeto visa não apenas inspirar um estilo de vida ativo, mas também promover vivências duradouras que estimulem todas as pessoas a incorporar o esporte em suas rotinas. As inscrições para os cursos do Sesc Verão serão online (centralrelacionamento.sescsp.org.br), a partir das 14h, dia 2/1.

Curso

NADO EM ÁGUAS ABERTAS E MEDITAÇÃO - PROJETO MAR

Vivência desafiadora de nado em águas abertas somado a elementos do loga como técnicas de respiração, meditação, autoconhecimento e foco. É necessário saber nadar e ter a capacidade de nadar 100 metros de forma ininterrupta sem tocar os pés no chão.

Dias 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30/1.
Terças e quintas, 7h30 às 9h30.

Sesc Bertiooga.
Grátis.

18

Curso

VIVÊNCIA DE SURFE PARA MULHERES INCIANTES

Prática orientada do surfe direcionada para mulheres que nunca tiveram a oportunidade de experimentar este esporte. É necessário saber nadar.

Dias 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 e 30/1.
Terças e quintas, 14h30 às 16h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga.
Grátis.

16



Curso Vivência de Surfe para Mulheres Inciantes

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

PILATES

Com exercícios de estabilização, equilíbrio, força e flexibilidade, a aula favorece o fortalecimento e o alinhamento da coluna vertebral. Também dá orientações sobre consciência corporal.

Dias 23 e 30.
Segundas, 8h.
Dias 4 e 11.
Quartas, 8h.
Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Aula aberta

ALONGAMENTO

Exercícios de mobilidade articular para melhorar a flexibilidade e proporcionar bem-estar.

Dias 24 e 31.
Terças, 8h.
Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Aula aberta

YOGA

Entre os principais objetivos da prática complementar de origem indiana estão o autoconhecimento, o relaxamento e o bem-estar por meio de exercícios respiratórios (pranayamas), posturas físicas (ásanas) e meditação.

Dias 1, 8, 15, 22 e 29. Domingos, 8h.
Dias 5 e 12.
Quintas, 8h.
Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Vivência

BEACH TENNIS

Jogo de fácil aprendizagem praticado na areia, com regras próprias e com contagem de pontos igual ao tênis. Pode ser jogado em duplas ou quartetos.

Dias 5 e 12.
Quintas, 11h.
Dia 21.
Sábado, 15h30.
Dia 28.
Sábado, 9h30.
Dia 1/1. Quarta,
9h30.
Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

10

Aula aberta

GINÁSTICA RECREATIVA

Atividade com conteúdos da ginástica geral, ginástica multifuncional, dança e brincadeiras recreativas, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

Dia 30.
Segunda, 15h30.
Dia 1/1.
Quarta, 11h.
Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.

12

Aula aberta

RITMOS

São dois para lá, dois para cá, em cima, embaixo, direita e esquerda. Assim, fazendo movimentos coordenados, a música vai apoiar o ritmo que todos juntos vão dançar.

Dias 5 e 12.

Quintas, 11h.

Dias 7, 14, 21 e 28. Sábados, 11h

Dia 23.

Segunda, 11h.

Dia 31.

Terça, 11h.

Dia 1/1.

Quarta, 15h30.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. A prática irá possibilitar o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dias 7, 14, 21 e

28. Sábados, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

MOBILIDADE ARTICULAR

Com Educadores Físico-Esportivo

Com o estilo de vida moderno, passamos a nos movimentar menos. Nessa prática, convidamos a todas as pessoas a experimentarem e vivenciarem novas possibilidades de movimentos.

Dias 6, 13 e 20.

Sextas, 8h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Vivência

VÔLEI DE PRAIA

A atividade promove a organização de equipes mistas e equilibradas em minitorneios recreativos, com o objetivo de proporcionar a diversão e a integração entre os participantes.

Dias 6, 13 e 20.

Sextas, 9h30.

Dia 23 e 30.

Segunda, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

Aula aberta

FUTEVÔLEI

Nessa recreação você irá conhecer mais sobre a modalidade, além de jogar o esporte que vem sendo muito praticado nas praias!

Dia 22.

Domingo, 9h30.

Dias 23 e 31.

Segunda e terça, 17h.

Praia em frente ao Sesc Bertiooga. Grátis.

12

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.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)

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.

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.

RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade, além de favorecer a difusão da cultura esportiva e o convívio coletivo. Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Ginástica Para Todos	A partir de 60 anos	3ª e 5ª	9h às 10h
Yoga	A partir de 12 anos	4ª e 6ª	7h às 8h

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
GMF	A partir de 12 anos (turma única)	3ª a 6ª	7h às 9h30 e 16h às 21h
		Sábado	8h às 10h30

RECREAÇÃO ESPORTIVA

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
Tênis	16 anos	3ª e 5ª	18h às 20h
		4ª, 6ª e sábado	8h às 12h
Futebol Soçaite	16 a 49 anos	4ª	18h30 às 20h
	Acima de 50 anos	4ª	18h30 às 20h
Vôlei	16 anos	3ª e 5ª	20h30 às 22h

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA, MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Esporte Criança	6 a 10 anos	4ª e 6ª	9h às 12h
		4ª e 6ª	15h às 18h
Esporte Jovem	10 a 13 anos Multimodalidade	3ª e 5ª	9h às 11h30
		3ª e 5ª	15h30 às 18h
	13 a 16 anos Surfe	3ª e 5ª	15h30 às 17h
	13 a 16 Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30
Esporte Adulto	16 anos Clube da Corrida	3ª e 5ª	7h às 8h30
			19h às 20h30
	16 anos Clube do Boxe	4ª e 6ª	20h às 21h
	16 anos Basquete	3ª e 5ª	19h às 20h30

**Esporte jovem - 10 a 13 anos** Basquete

Fotomativa

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

ESPORTE JOVEM - 10 A 13 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.

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.

ESPORTE ADULTO - ACIMA DE 16 ANOS

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.

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.

ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS

A pré-inscrição acontecerá de 26/11 a 10/12, com preenchimento de ficha de interesse na central de atendimento. O programa é gratuito.

Crianças

Vivência

BOLHA DE SABÃO GIGANTE

Quem não gosta de bolha de sabão? Imagine uma gigante! Com uma técnica simples e lúdica vamos espalhar bolhas de sabão gigantes pelo ar.

Dia 1.

Domingo, 16h.

Sesc Bertioga,
Jardim da
Convivência
Grátis.
Até 12 anos.

Aula aberta

PEBOLIM HUMANO

Um jogo que exigirá a cooperação dos participantes, com estratégias e muita diversão. O campo de jogo é dividido em quadrados e os jogadores só podem se movimentar dentro destas limitações, imitando um grande Pebolim Humano!

Dias 5 e 12.

Quintas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.
De 7 a 12 anos.

Vivência

FESTIVAL DE AMARELINHA

De forma lúdica e prazerosa podemos desenvolver capacidades motoras, como força e coordenação. O Festival de Amarelinha mostra aos participantes diferentes formas de fazer a brincadeira ao redor do mundo.

Dias 23 e 30.

Segundas, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.
De 7 a 12 anos.

Vivência

FUTEBOL CAIXOTE

O bom e velho futebol de praia, jogado em uma quadra com tamanho reduzido e golzinhos que parecem "caixotes". Venha participar e se divertir em um minitorneio recreativo.

Dia 24.

Terça, 9h30.

Praia em frente
ao Sesc Bertioga.
Grátis.
De 7 a 12 anos.

CURUMIM - 7 A 12 ANOS

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia.

**Terças e quintas,
14h às 17h45 ou
quartas e sextas,
8h às 11h45.**

CURUMIM

A pré-inscrição acontecerá de 26/11 a 10/12, com o preenchimento de ficha de interesse na Central de Atendimento. O programa é gratuito.

Pessoas Idosas

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO TSPI

Apresentação de resultados dos processos vivenciados no 2º semestre de 2024, nos seguintes cursos: Cantorias, Teatro e Vamos Fazer Um Filme.

Dia 4.

Quarta, 15h.

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Grátis.

A partir de 60 anos.

Debate

A TELA DA TARDE

Bate-papo sobre filmes em geral e sobre a sétima arte.

Dia 6.

Sexta, 15h30.

Sesc Bertiooga, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis.

A partir de 60 anos.

Oficina

TROUXINHA DE ERVAS

TERAPÊUTICAS - PINDAS CHINESAS

Técnica milenar de origem indiana, com efeitos no relaxamento, combate à dor crônica e redução da ansiedade. O processo de aprendizagem é coletivo e terapêutico, abordando: a história, a montagem das pindas pelos participantes - que desperta os sentidos e as habilidades manuais, técnicas de massagem e aplicabilidade no cotidiano. Inscrições dia 5, 15h, na Central de Atendimento.

Dia 11.

Quarta, 15h30.

Sesc Bertiooga, Sala Múltiplo Uso 1.

Grátis.

Necessário inscrição.

A partir de 60 anos.

Bate-papo

CLUBE DE LEITURA

Discussão sobre obra literária previamente escolhida. Os livros foram disponibilizados previamente.

Dia 12.

Quinta, 15h30.

Sesc Bertiooga, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis.

A partir de 60 anos.

Concerto

CORO DE CÂMARA DO VALE DO PARAÍBA

O grupo é composto por onze músicos do Vale do Paraíba dentre cantores de formação lírica e regentes corais. Nesse trabalho, apresentam repertório camerístico que exige as sutilezas e o refinamento do trabalho vocal - da música Renascentista ao contemporâneo.

Dia 13.

Sexta, 15h30.

Sesc Bertiooga, Espaço Cênico. Grátis.

A partir de 60 anos.

Em janeiro, as atividades do **TSPI** ficam suspensas. O Acesso à unidade está liberado a partir do dia 7/1/2025. As inscrições para as atividades de fevereiro serão no dia 30/1/25, quinta, às 15h, na Central de Atendimento.

Turismo Social

SESC BERTIOGA

HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioiga possui 12 conjuntos de apartamentos, alguns adaptados para pessoas com deficiência, e 50 casas.

As inscrições devem ser feitas com antecedência pelo site centrodeferias.sescsp.org.br, ou pessoalmente, nas unidades do Sesc São Paulo.

Credencial plena - R\$ 115,00;

Não credenciado - R\$ 456,00.

*O valor da diária é por pessoa e inclui café da manhã, almoço e jantar, conforme o horário de entrada e saída previsto em cada período.

PASSE O DIA

A compra de ingressos para o Passe o Dia está disponível exclusivamente online, através do aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralderelacionamento.sescsp.org.br.

As vendas seguirão o calendário habitual, ocorrendo na segunda quinta-feira do mês anterior à visita desejada.

Cada pessoa poderá adquirir um máximo de seis ingressos por mês.

Detalhes sobre a política de cancelamento e reembolso de ingressos podem ser encontrados no Termos de Uso no sescsp.org.br.

Credencial Plena:

Com almoço na lanchonete: R\$ 30,00;

Com almoço no restaurante: R\$ 40,00.

Não credenciado:

Com almoço na lanchonete: R\$ 136,00;

Com almoço no restaurante: R\$ 170,00.

O valor do estacionamento não está incluso no ingresso do Passe o Dia. Consulte os valores na Central de Atendimento.

Mais informações pelo site centrodeferias.sescsp.org.br

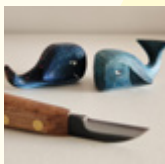
AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

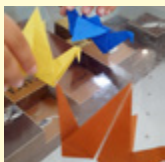
3



10



17



24



Crianças
Futebol Caixote

31



**Esporte e
Atividade Física**
Ritmos
Alongamento

QUARTA

4

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Entalhe e Pintura
de Baleia em
Madeira

Imagine: "A Árvore
do Presente"

11

Pessoas Idosas
Trouxinha de Ervas
Terapêuticas -
Pindas Chinesas

18

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Entalhe e Pintura
de Baleia em
Madeira

25

QUINTA

5

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Desdobrando a
Reserva Natural

Crianças
Pebolim Humano

12

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Entalhe e Pintura
de Baleia em
Madeira

19

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Trilha do Sentir
Entalhe e Pintura
de Baleia em
Madeira

26

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**
Tartaruga Marinha
- Conhecer para
Preservar

SEXTA

6**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Terra, Água,
Fogo e Ar

Brinquedos
Tradicionais dos
Povos do Mar

13**Esporte e
Atividade Física**

Vôlei de Praia

Pessoas Idosas

Coro de Câmara
do Vale do Paraíba

20**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Terra, Água,
Fogo e Ar

27**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Terra, Água,
Fogo e Ar

Imagine: "a Árvore
do Presente"

SÁBADO

7**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Por Dentro
dos Bichos

**Esporte e
Atividade Física**
Ritmos

14

**Cursos, Oficinas
e Encontros**
Focaccia Artesanal
de Fermentação
Natural

21**Esporte e
Atividade Física**

Ritmos

Movimento
Consciente

28**Esporte e
Atividade Física**

Beach Tennis

DOMINGO

8**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Mini Mundos

Aventuras na
Reserva Natural

15**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Observação
de Aves

Cartão Postal
Natural

22**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Trilha do
Guaratuba

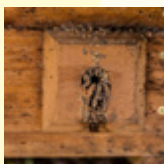
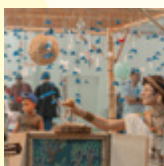
**Esporte e
Atividade Física**
Yoga

29**Esporte e
Atividade Física**

Yoga

**Reserva Natural
Sesc Bertioga**

Trilha do
Guaratuba



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sescsp.org.br/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

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.

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

Informações e horários

Sesc Bertioga

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Central de atendimento

Tel.: 13 3319-7700

Terça a sábado, 8h às 19h.

Domingo, 8h às 18h.

Informações, credenciamento, inscrições em atividades e bilheteria. Atendimento mediante agendamento. Liberação da agenda semanal, toda sexta a partir das 8h. Agende-se pelo site: centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo App Credencial Sesc SP.

Odontologia

Tel.: 13 3319-7747

Terça a sexta, 7h20 as 21h.

Sábado, 9h às 16h.

Visa promover o bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, e seus dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas. Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços.

Sesc Empresa

Tel.: 13 3319-7819

É o programa do Sesc que facilita o acesso ao credenciamento dos funcionários das empresas parceiras dos ramos do comércio de bens, serviços e turismo. Nessa parceria, além de oferecermos esclarecimentos sobre o Sesc, credenciamos os trabalhadores e os aproximamos de nossa vasta programação e serviços. Agende uma visita da nossa equipe a sua empresa.

Brigada de incêndio

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

#Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos.

Em dezembro, disponível no dia 1, das 14h30 às 18h.

Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.

Para acessar o parque aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada da piscina.

Bicicletário

Obrigatório o uso de cadeados na bicicleta.

Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Reserva Natural Sesc

Tel.: 13 3319-7877

Terça a domingo, 8h30 às 17h30

Av. Francisco Souto Barreiro Filho,

1117, Maitinga (Antiga Av. do Canal)

E-mail: atendimento grupos@sescsp.org.br

bertioga@sescsp.org.br

Orientações para inscrições das atividades

- As inscrições são presenciais mediante a sorteio, conforme disponibilidade de vagas e acontecem exclusivamente na central de atendimento do Sesc Bertioga, nos dias e horários descritos nas atividades;
- Para realizar sua inscrição é necessário trazer credencial na validade e/ou documento com foto;
- É possível realizar a pré-inscrição para outra pessoa, com os documentos do interessado.

Estacionamento

A permanência do veículo é permitida somente durante o horário de funcionamento da unidade. Consulte os valores atualizados na Central de Atendimento.

faça sua
credencial
sesc





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC BERTIOGA

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20

Tel.: 13 3319-7700

 [@sescbertioga](#)

 [/sescbertiogaoficial](#)

[sescsp.org.br/bertioga](https://www.sescsp.org.br/bertioga)