# **Guia de Programação**







Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

#### Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L AL Livre 10 A10

10 anos

12 anos

14 A14 16 A16

14 anos 16 anos

18 anos

#### **Funcionamento**

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

#### #Domingou

Programação aberta e gratuita para todos os públicos. Em março, disponível nos dias 9 e 30, das 14h30 às 18h. Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto. Para acessar o parque aquático e bringuedo aquático, obrigatório a apresentação da

credencial plena na entrada

#### 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 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:

Cia. Trotamundos.

#### Preços

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

6	Reserva Natural
	Sesc Bertioga
<b>15</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>17</b>	Cinema
18	<b>Cursos, Oficinas</b>
	e Encontros
23	Esporte e
	<b>Atividade Física</b>
30	Crianças
31	Pessoas Idosas
34	<b>Turismo Social</b>
36	Agenda de Destaques

# **Editorial**

Março está chegando, e com ele uma programação repleta de oportunidades de vivências, apresentações, aprendizados e diversão aqui no Sesc Bertioga.

Falando em diversão, o **#Domingou** retorna com muitas atrações, como contação de histórias, cinema, circo, show, música na capela e diversas programações recreativas para todos os públicos.

Também é tempo de falarmos sobre direitos humanos, que são a base para a construção de sociedades mais justas, igualitárias e inclusivas. Em março, o Sesc propõe em toda a sua rede o Projeto Direitos Humanos para todas as Pessoas, que aqui em Bertioga, será realizado por meio do curso Educação em Direitos Humanos: em três dias de encontros, onde o público poderá discutir boas práticas educativas e o compromisso pedagógico e ético de reconhecer, promover e valorizar a educação em direitos humanos.

Seguindo com a retomada dos cursos nas áreas das artes visuais, literatura e meio ambiente, agora é a vez do retorno do Laboratório de Cinema do Sesc Bertioga, que compreende a importância do pensar, ver e fazer Cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano, por meio do oferecimento de cursos de produção audiovisual.



Para o público jovem de 14 a 18 anos, a novidade é o Projeto Laboratório de Teatro do Litoral, curso de teatro para jovens, que se inicia em abril sob a perspectiva da Introdução aos Princípios do Teatro, que usa ferramentas como jogos dramáticos, exercícios de improvisação e dinâmicas de exploração do movimento em relação com o espaço.

E como março é o mês do Dia Internacional da Mulher, preparamos uma programação especial no projeto Natureza Zen, na Reserva Natural do Sesc: Yoga - O Despertar do Feminino. Nas aulas, será possível se deixar levar pelo autocuidado, conectando corpo, mente e alma. Também na reserva, acontecerá a vivência Mulheres da Terra: Prosa, Natureza e Afeto, que tem o propósito de nos conectar com a terra e o poder do sonho coletivo.

A Reserva Natural também convida você a participar das rodas de conversa com Cristine Takuá, Carlos Papá e Daniela Campos, sobre Modos de vida Decoloniais: Trocas Sobre "Ideias para Adiar o Fim do Mundo", e refletir sobre a cosmovisão indígena a respeito da natureza e dos diferentes modos de vida, por meio da leitura da obra de Ailton Krenak, uma oportunidade imperdível.

Gostou? Esses são apenas alguns dos destaques, mas ainda tem muito mais programações para todos os públicos que você confere aqui neste caderno. Aproveitem conosco nossas atividades!



# **Reserva Natural Sesc Bertioga**

Localizada a 700 metros da entrada do Centro de Férias, a Reserva Natural 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 todas as pessoas 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 a domingo, 8h30 às 17h30.



#### ATENDIMENTO PARA GRUPOS

O atendimento a grupos da Reserva Natural Sesc Bertioga é uma oportunidade para que grupos organizados como escolas, universidades, organizações não governamentais, empresas e instituições diversas, possam realizar uma visita aos espaços.



O atendimento a grupos pode ser realizado através de pré agendamento em bit.ly/agendamentogrupos

Outras informações pelo e-mail: atendimentogrupos.bertioga@sescsp.org.br.



laine List

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 Bertioga. Numa conversa repleta de curiosidades e peças museológicas são apresentadas diversas características do Reino Animal.

#### Dias 1, 15 e 29. Sábados, 9h30.

Reserva Natural, Espaço Guanandi. Grátis.



Oficina

# **ECO BIJUTERIAS**

# Com Agentes de Educação Ambiental

A partir de uma caminhada pelas trilhas da Reserva Natural, os participantes buscam inspiração nas cores, formas e texturas presentes na Mata Atlântica. Em seguida, transformam materiais que descartamos diariamente em acessórios de moda, através da técnica de Upcycling.

#### Dias 1 e 15. Sábados, 14h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Vagas limitadas, Inscrições 30 min. antes.



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 2 e 16. Domingos, 9h.

Reserva Natural, Jardim das Brincadeiras. Grátis. Até 10 anos.

#### **NOSSOS PARQUES, NOSSO QUINTAL**

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

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 Bertioga, 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. Duracão: 6h.

Dias 1, 8, 15, 22 e 29. Sábados, 9h.

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.



ıvulgaçao



Grin

#### 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 2, 16 e 30. Domingos, 10h. Reserva Natural, Trilha do Sentir.

Grátis.

#### 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 2, 9, 16, e 23. Domingos, 14h.

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.

L

Acessibilidade: & Acessível.

Vivência

# BANHO DE FLORESTA Com Agentes de Educação Ambiental

O ar fresco, o cheiro das árvores, os sons das aves, os raios de sol... Estar na floresta traz uma sensação de conforto, alivia tensões do dia a dia, ajuda a repor as energias e a se conectar. Inspirado na filosofia japonesa shinrin-yoku, a prática do "banho de floresta" permite absorver a essência da natureza para aumentar o bemestar e qualidade de vida através dos sentidos.

Dias 2, 16, 23 e 30. Domingos, 15h. Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.





# CAMINHADA: PROCURANDO OS SERES DA PRAIA

# Com Agentes de Educação Ambiental

Uma caminhada à beira-mar para procurar as formas de vida que habitam a praia e conversar sobre elas. Com mediação, é possível conhecer a faixa de areia em frente ao Sesc Bertioga, criar novos olhares sobre a biodiversidade do oceano e debater questões ambientais marinhas.

Curso

# MODOS DE VIDA DECOLONIAIS: TROCAS SOBRE "IDEIAS PARA ADIAR O FIM DO MUNDO" Com Cristine Takuá, Carlos Papá e Daniela Campos

Em quatro encontros, o público é convidado a refletir sobre a cosmovisão indígena a respeito da natureza e dos diferentes modos de vida, como o Teko Porã, através da leitura da obra "Ideias para adiar o fim do Mundo", de Ailton Krenak, e da exibição de vídeos do Canal Selvagem, produzidos por Carlos Papá e Cristine Takuá. Vagas limitadas, pré-inscrições de 25/2 a 4/3, bit.ly/modosvida. A presença na 1ª aula é a garantia de permanência no curso.

Dias 8 e 22. Sábados, 9h30.

Sesc Bertioga, Portaria da Praia. Grátis

L

Dias 8 e 22/3, 5, 19/4, 10 e 17/5. Sábados, 9h às 12h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Necessário inscrição.

14



Oficina

# QUADRO NATURAL PARA CRIANÇAS Com Agentes de Educação Ambiental

Nessa oficina, crianças e adultos são convidados a compor um quadro natural com folhas, flores, frutos, sementes e galhos coletados pela Reserva Natural. Venha exercitar o olhar à natureza como uma companheira de brincadeiras! Dia 8. Sábado, 15h. Dia 22. Sábado, 10h.

Espaço Teiú. Grátis. Vagas limitadas, Inscrições 30 min. antes.

Reserva Natural.

L

Vivência

# OBSERVAÇÃO DE INSETOS Com Agentes de Educação Ambiental

Os insetos são os animais mais abundantes do planeta e muitos deles vivem nas florestas tropicais. Um olhar mais atencioso pode revelar inúmeros insetos, desde aqueles minúsculos e camuflados até os maiores e coloridos. Nessa caminhada, venha focar em observar os insetos que vivem na Reserva Natural Sesc Bertioga através de uma gostosa caminhada na Trilha do Sentir.

Dias 8 e 22. Sábados, 16h.

Reserva Natural, Trilha do Sentir. Grátis.

L

Vivência

# MULHERES DA TERRA: PROSA, NATUREZA E AFETO Com Aline Luiza, Zoraide de Alcantara, Lais (Maha Lakshmi) e Lua Chandra

A vivência tem como objetivo proporcionar uma experiência que conecta mulheres à terra e ao poder do sonho coletivo. Por meio de práticas integrativas, atividades sensoriais e momentos de troca, as participantes vivenciam o cuidado consigo mesmas, umas com as outras e com a natureza. A oficina conta com a participação de mulheres do território que compartilharão suas experiências. Atividade exclusiva para mulheres.

Dia 9. Domingo, 9h. Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis.



## TROCA DE MUDAS E SEMENTES Com Agentes de Educação Ambiental

Essa vivência é para todos os amantes de plantas. A ideia é compartilhar mudas ou sementes que brotaram com facilidade em um canteiro ou vaso de sua casa. Durante a roda de trocas, é abordado um pouco da história botânica de algumas plantas, modos de cultivo e também reflexões sobre a importância de áreas verdes na cidade.

#### Dia 9. Domingo, 15h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min. antes.

#### Vivência

### OBSERVAÇÃO DE AVES Com Agentes de Educação Ambiental

Caminhada pelas alamedas do Sesc Bertioga para observar as diferentes espécies de aves que habitam a unidade. Os participantes podem ouvir as vocalizações e reparar nas cores, nos comportamentos, nos hábitos alimentares e nas interações com outros seres. Essa atividade integra as ações do Projeto Avifauna. Recomenda-se usar roupas confortáveis, levar água, repelente, protetor solar e chapéu.

#### Dia 9. Domingo, 16h.

Sesc Bertioga, Marquise do Restaurante. Grátis.

L

#### 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 30. Domingo, 15h.

Sesc Bertioga, Área de Convivência. Grátis.

L





Curso

# FUNGA E FANC'S DA MATA ATLÂNTICA Com Nelson Menolli Jr.

O curso aborda a diversidade e a importância dos fungos e as principais características para o reconhecimento das espécies de cogumelos comestíveis silvestres. Inscrições a partir das 14h do dia 11/3 até o término das vagas, em centralrelacionamento.sescsp.org.br A presença na primeira aula é a garantia de permanência no curso.

Dia 22. Sábado, 14h às 17h. Dia 23. Domingo, 9h às 12h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Necessário inscrição.

16

Curso

# A FLORESTA É NOSSA -VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

São 15 encontros focados em meio ambiente e produção audiovisual usando recursos simples, dialogando com temas que fazem parte do dia a dia dos jovens e dos territórios onde vivem. Vagas limitadas, pré inscrições a partir de 4/3, bit.ly/florestaenossa2025. Ofereceremos transporte gratuito para moradores dos Bairros Boraceia, Vila da Mata/Guaratuba e Chácaras, informemse sobre os pontos de embarque.

De 2/4 a 23/5 (exceto dias 18/4 e 2/5). Quartas e sextas, 14h.

Reserva Natural, Espaço Teiú. Grátis. Necessário inscrição. De 12 a 18 anos.



#### **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 Bertioga, somado hoje, a Reserva Natural Sesc Bertioga.

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 Bertioga - 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 Bertioga! Inscrições de 15 a 18/3, bit.ly/observaçãodeaves

# **Dia 23. Domingo, 5h30.**Ponto de encontro: Reserva

encontro: Reserva Natural. Grátis. Necessário inscrição.





# **Shows e Espetáculos**

#### **MÚSICA**

#### Show

#### **BAILE DOS FIOS**

O show recupera a antiga tradição dos bailes dançantes em uma festa com sambas, maxixes, frevos e forrós. A instrumentação e sonoridade propostas têm como referência as formações tradicionais das Bandas de Pífanos, Orquestras de Frevo, Forró de Rabeca e contemporâneos.

#### Espetáculo

### HARPA POPULAR BRASILEIRA Com Vinícius Medrado

A harpa geralmente é associada somente à música sinfônica e erudita, poucos sabem que é um instrumento tradicional e popular em diversas culturas ao redor do mundo. Nessa apresentação, o artista traz uma série de releituras de grandes compositores dos mais variados estilos de nossa música brasileira: Luiz Gonzaga, Milton Nascimento, João Pernambuco, Ary Barroso, Tom Jobim, Villa-Lobos, entre outros.

#### Dia 9. Domingo, 16h.

Sesc Bertioga, Lanchonete. Grátis.

L

Dia 30. Domingo, 15h30.

Sesc Bertioga, Capela. Grátis.

L



Show

# CLÁUDIO GOLDMAN: UMA NOITE EM HOLLYWOOD

Uma viagem pela música do cinema, de clássicas canções como Cheek to Cheek, Smile, Casablanca a trilhas sonoras de grandes sucessos como Indiana Jones, Star Wars, Forrest Gump, Harry Potter e muitas outras, na interpretação do cantor e pianista Claudio Goldman e sua banda.

**CIRCO** 

#### Espetáculo

### HISTÓRIAS DE UM BAÚ Cia Trotamundos

Fidel e Capulita passam pela vida com um antigo baú às costas. Dois personagens comoventes que viajam e sonham juntos usando bolas de malabares, aros hula hoops e velho baú para contar uma história de amizade, humor e circo.

#### Dia 27. Quinta, 20h às 21h30.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 1h antes na Central de Atendimento.

Dia 30. Domingo, 16h30.

Sesc Bertioga, Lanchonete. Grátis.



# **Cinema**

#### **CINE AZUL**

O Cine Azul propõe a realização de sessões de cinema adaptadas para crianças com distúrbios sensoriais e suas famílias. Durante toda a exibição do filme, a sala de cinema ficará com as luzes acesas, o som ficará mais baixo e a plateia poderá andar, dançar, gritar ou cantar.

#### Exibição

#### A PEOUENA SEREIA

Nesta versão repaginada da adorada história. a curiosa sereia Ariel decide emergir das profundezas e conhecer a vida em terra firme. contrariando os conselhos de seu pai. E em meio a novas e arriscadas aventuras, ela encontra um príncipe, uma bruxa do mar, e mergulha em uma inesperada jornada de autodescoberta. Dir.: Rob Marshall, {EUA}. 2023.

Aventura (2h10min.) Livre.

#### Dia 30. Domingo, 15h.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis.

#### AL

Acessibilidade: ళ్ళ Formato Alternativo.



# **Cursos, Oficinas** e **Encontros**

# **AÇÕES PARA A CIDADANIA**

#### Vivência

# BESOURINHOS DA MATA - OBSERVAÇÃO DE AVES PARA CRIANÇAS

#### Com Maura Pereira e Mar Franz

O objetivo é 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.

#### Curso

## EDUCAÇÃO EM DIREITOS HUMANOS

Em três dias de encontros, o público poderá discutir boas práticas educativas e o compromisso pedagógico e ético de reconhecer, promover e valorizar a educação em direitos humanos.

# ARTES VISUAIS

#### Oficina

### BRINCOS CARNAVALESCOS Com Camila Pie

Oficina de brincos carnavalescos inspirados nas aves de Bertioga usando reutilização criativa. A partir de imagens impressas de espécies de aves nativas cada participante escolhe sua inspiração.

#### Dia 9. Domingo, 9h.

Ponto de encontro: Espaço Cultural Vila da Mata. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min. antes. 7 a 12 anos.

#### Dias 25, 26 e 27. Terça a quinta, 19h,

Sesc Bertioga, Sala de Convenções. Grátis.

#### Dia 8. Sábado, 14h às 16h.

Viveiro de Plantas Seo Leo - Rua Manoel Gajo, 1080. Grátis.







#### **CINEMA**

#### LAB CINE SESC BERTIOGA

O Laboratório de Cinema do Sesc Bertioga compreende a importância do pensar, ver e fazer Cinema nos processos educativos e para o desenvolvimento humano.

#### Curso

# PRODUÇÃO AUDIOVISUAL Com Instituto Ouerô

Cada participante aprenderá técnicas que envolvem a produção cinematográfica de um documentário, ampliando conhecimentos teóricos e práticos que envolvem esta linguagem. Após adquirir noções básicas sobre as principais etapas de produção de um filme, será realizado coletivamente um documentário em curta-metragem sobre questões relacionadas aos territórios de Bertioga. Inscrições de 11 a 16/3 ou até o término das vagas em centralrelacionamento.sescsp.org.br. \*As gravações do filme serão realizadas em dois dias a serem definidos pelo grupo de participantes do curso, e podem incluir dias de um ou mais finais de semana.

#### De 26/3 a 30/4. Quartas, 18h30 às 21h30.

Sesc Bertioga, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis. Necessário inscrição.





#### 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 - O DESPERTAR DO FEMININO Com Kátia Cristina Colaço

O feminino é fonte de criação, intuição e renovação. Nas aulas, será resgatado a essência sagrada por meio da prática de yoga, que conecta corpo, mente e alma. O feminino não se limita ao gênero, mas é uma energia poderosa que reside em todos nós, guiando-nos ao encontro da nossa própria essência. Venha explorar o yoga como um caminho para despertar o seu feminino e florescer em sua autenticidade.

Dias 8, 15, 22 e 29. Sábados, 9h.

Reserva Natural, Praça das Palmeiras. Grátis.

12

#### **LITERATURA**

Contação de história

#### MEDO, MEDINHO, MEDÃO Com Cia. Conto em Cantos

As atrizes e contadoras de histórias Juliana Offenbecker e Priscila Harder contam histórias de arrepiar o esqueleto e de rir do medo. Afinal, quem nunca teve medo de nada? Pode ser de uma barata ou de um fantasma, do escuro ou de ficar preso no elevador.

#### Dia 9. Domingo, 15h30. Sesc Bertioga, Espaco Cênico.

L

Grátis

#### CAIS DAS LETRAS

O Projeto traz um conjunto de cursos de longa duração na área de literatura, promovendo a formação para escritores, contadores de histórias, poetas e roteiristas, além de formação para o público não alfabetizado. Tem como objetivo incentivar a formação de novos leitores e artistas.

#### Aula aberta

# AULÃO DE ESCRITA CRIATIVA Com Carol Rodrigues

Encontro com teoria e prática. O formato é o "aulão": encontros intensos e independentes. Cada aula encerra um mesmo assunto com teoria, leitura e prática. Serão abordados conteúdos expositivos sobre diferentes ferramentas da escrita literária e propostas de exercícios prático para serem lidos e comentados em sala de aula.

#### Dia 15. Sábado, 15h às 18h.

Sesc Bertioga, Recanto dos Jerivás. Grátis. Vagas limitadas, inscrições 30 min. antes no local.





#### **TEATRO**

#### LABORATÓRIO DE TEATRO DO LITORAL

Pretende construir um espaço de troca, formação, pesquisa e criação em Teatro. Organizado no formato de encontros semanais, propiciará a criação teatral, a partir da utilização de procedimentos de criação dramatúrgica. Ao longo do ano, serão ministradas oficinas com artistas locais.

#### Curso

### INTRODUÇÃO AOS PRINCÍPIOS DO TEATRO Com Rita Grillo

Parte da noção de jogo em seu espectro amplo dentro da perspectiva teatral: jogo como terreno para brincadeiras, o lúdico do fazer teatral, mas também utilizando a tradução francesa ou inglesa da palavra "jogar", que significa ao mesmo tempo jogar (um jogo de tabuleiro), brincar, tocar (um instrumento) ou interpretar. Dessa forma os participantes se lançam numa descoberta dos princípios básicos do teatro através de jogos dramáticos, exercícios de improvisação e dinâmicas de exploração do movimento em relação com o espaço. Inscrições de 18 a 30/3, até o término das vagas, centralrelacionamento.sescsp.org.br.

#### De 1/4 a 20/5 (Exceto dia 22/4). Terças, 14h30 às 17h30.

Sesc Bertioga, Recanto dos Jerivás. Grátis. Necessário Inscrição. De 14 a 18 anos.



o Dutra



# Esporte e Atividade Física

#### Vivência

#### MOVIMENTO CONSCIENTE

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

#### Aula aberta

#### RITMOS DE CARNAVAL

Hora de separar a fantasia e vir se movimentar na aula de Ritmos de Carnaval. Para aprender os passinhos para o Carnaval, mesclando um pouco de frevo, samba e as famosas marchinhas!

#### 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 e 29. Sábados, 8h15. Dia 4. Terça, 8h15. Praia em frente

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

#### Dia 1. Sábado. 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

12

### Dias 2, 9, 13, 16, 27 e 30. Quintas e domingos, 8h15.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.





Aula aberta

#### **FUTMESA**

Nem tênis de mesa e nem futebol, mas a mistura dos dois, jogado em duplas, com a bola certa vira o futmesa.

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.

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.

Aula aberta

#### **ALONGAMENTO**

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

Dias 2, 9, 16 e 30. Domingo, 15h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

16

Dia 2. Domingo, 17h. Dias 8, 13, 15, 27 e 29. Quintas e sábados, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.

IZ

Dia 9. Domingo, 16h30.

Sesc Bertioga, Jardim da Convivência Grátis.

A partir de 7 anos.

Dia 3. Segunda, 8h. Dias 12 e 26. Quartas, 8h15

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.



#### Aula aberta

#### **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.

#### 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.

#### Aula aberta

#### **AULA DE FUTSAL FEMININO**

A aula aberta de Futsal para Mulheres tem como objetivo o desenvolvimento da modalidade e o ambiente seguro e acolhedor no esporte, onde todas podem jogar e aprender o futsal.

#### Aula aberta

#### MOBILIDADE ARTICULAR

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.

#### Dia 3. Segunda, 9h30. Dias 7, 14 e 28. Sextas, 9h30

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.



#### Dia 4. Terça, 9h30. Dias 13 e 27. Quintas, 11h.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.



#### Dias 12, 19 e 26. Quartas, 18h30.

Sesc Bertioga, Ginásio. Grátis. A partir de 13 anos.

#### Dias 7, 14 e 28. Sextas. 8h15.

Praia em frente ao Sesc Bertioga. Grátis.





#### 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.

Grátis. Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

#### 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.

- R\$20
- R\$30
- ▲ R\$40 Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

#### 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.

● R\$24

■ R\$39.50

▲ R\$52,50 Informações sobre inscrições no box abaixo\*.

\*As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 14h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou centralrelacionamento.sescsp.org.br.
Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 14h.
Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

### RECREAÇÃO ESPORTIVA - A PARTIR DE 16 ANOS

Ação complementar aos programas permanentes esportivos que busca valorizar a prática autônoma e regular da modalidade.

Modalidades: Tênis; Futebol Soçaite; Vôlei.

Cursos regulares, inscrições prévias de acordo com a disponibilidade de vagas.

Grátis. Informações sobre inscrições no box da página ao lado\*.

#### **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 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.

Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Para mais informações, consulte a Central de Atendimento.

#### **ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição. Grátis.
Pré-inscrição
de 11 a 25/3
na Central de
Atendimento.
Vagas para turma
das 15h30 às 18h.

### **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. Grátis. Informações sobre inscrições no box da página ao lado\*.

#### **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. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

Grátis. Informações sobre inscrições no box da página ao lado\*.

20h30 às 22h

Vôlei

16 anos

PROGRAMA DE	PRÁTICAS CORF	PORAIS	
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 MU	LTIFUNCIONAL		
MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS	HORÁRIOS
GMF	A partir de 12 anos (turma única)	3ª a 6ª	7h às 9h30 e 16h às 21h
	(turma umca)	Sábado	8h às 10h30
RECREAÇÃO ES	SPORTIVA		
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	<u>4ª</u>	18h30 às 20h
Juçane	Acima de 50 anos	<u>4ª</u>	18h30 às 20h

3ª e 5ª

# PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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



# Crianças

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 13 e 27. Ouintas, 9h30.

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

#### **CURUMIM**

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Pré-inscrições são abertas nos meses de novembro e dezembro para o ano seguinte. Saiba mais em **sescsp.org.br/curumim** 

#### **CORRIDA DAS CORES**

De forma lúdica, a corrida ajuda as crianças a aprenderem o nome das cores e a experimentarem diferentes formas de locomoção.

Vivência

#### **JOGOS DE EOUIPES**

Nestes jogos você vai rir muito na hora que tiver que fazer brincadeiras enfileiradas e com o tempo contra, ganha a equipe que conseguir desenrolar a atividade mais rápido. Ah não precisa ter muitas habilidades, mas tem que ser rápido... Dias 12 e 26. Quartas, 9h30.

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

#### Dias 13 e 27. Ouintas, 15h30.

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

# Pessoas Idosas

Curso

# MONOTIPIAS BOTÂNICAS

#### **Com Eliane Tavelli**

Um processo gráfico simples de ser realizado, mas que proporciona resultados inusitados porque carrega em sua essência o único, a surpresa e a graça que surgem no produto final. Os participantes serão convidados a explorar criativamente as combinações que as plantas oferecem para esse tipo de trabalho.

#### Dia 6. Quinta, 10h.

Sesc Bertioga, Sala Oficinas -Técnicas Mistas. Grátis. A partir de 60 anos.



#### **DE VOLTA PRA CASA**

### Com Marcelo Tupinambá e Mirtes Mesquita

Uma série de encontros lítero-musicais com os artistas Marcelo Tupinambá e Mirtes Mesquita, onde os participantes entrarão também com suas histórias e memórias. No último encontro, o resultado desse processo será apresentado aos demais integrantes do programa TSPI que queiram participar.

#### Dias 7 e 14. Sextas, 15h30. Dia 13. Quinta, 15h30.

Sesc Bertioga, Espaço Cênico. Grátis. A partir de 60 anos.

#### Curso

#### FIGURINO FLAMENCO E O MOVIMENTO DO CORPO

A dança flamenca é uma expressão artística típica da Espanha e tem a vestimenta como papel fundamental. Neste curso, é esperado que os alunos construam sua persona flamenca através do conhecimento adquirido, nos trajes e no gestual.

# Dias 11, 25 e 1/4. Terças, 9h.

Sesc Bertioga, Sala de Convenções. Grátis. A partir de 60 anos.

#### Oficina

### COMPOSTEIRA RESIDENCIAL Com Flávio Fernandes

A composteira doméstica é uma solução sustentável, simples e barata para dar destino correto aos resíduos orgânicos da cozinha. Esse lixo representa a metade dos resíduos gerados pelas residências e, com facilidade, pode ser transformado em um poderoso adubo para hortas e jardins. Cada participante levará pra casa sua própria composteira.

#### Dia 12. Ouarta. 15h30.

Sesc Bertioga, Viveiro de Plantas. Grátis. A partir de 60 anos.





# MEU PÉ, MINHA RAIZ

A base do prédio humano no equilíbrio corporal. Vivência sobre sinergia entre pés e equilíbrio corporal, visando prevenção de quedas e longevidade saudável, a partir de metáforas com arquitetura, engenharia civil e elementos da natureza.

Bate-papo

#### **CLUBE DE LEITURA**

Discussão sobre obra literária previamente escolhida. Os livros foram disponibilizados aos interessados/contemplados no dia 30/1, quinta, às 15h, na Central de Atendimento.

Dia 26. Quarta, 15h30.

Sesc Bertioga, Sala Múltiplo Uso 1. Grátis. A partir de 60 anos.

#### Dia 28. Sexta, 15h30.

Sesc Bertioga, Sala Múltiplo Uso 1. 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** 



# Out 30 Anotansino e Fraticas Antinacistas no Tansino

# **Turismo Social**

Curso

# AFROTURISMO E PRÁTICAS ANTIRRACISTAS NO TURISMO Com Guilherme Soares Dias, Débora Pinheiro e Vilene Lacerda

O afroturismo vem ganhando espaço nas discussões sobre um turismo que valoriza a diversidade e a cultura negra. Vamos compreender o contexto desta prática, as pesquisas e reflexões que a orientam, bem como os principais roteiros de afroturismo do Brasil, seus desafios e potencialidades. Veremos exemplos de práticas antirracistas no turismo e vamos construir um roteiro turístico afrocentrado em Bertioga. O curso inclui também a realização de um roteiro de afroturismo em Santos. Vagas limitadas. Inscrições de 18 a 28/3, centralrelacionamento.sescsp.org.br

#### De 3 a 24/4. Quintas, 14h às 17h.

Sesc Bertioga, Recanto dos Jerivás. Grátis. Necessário inscrição.





#### SESC BERTIOGA

#### HOSPEDAGEM

O Sesc Bertioga 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.

- R\$ 115,00;
- ▲ 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.

- Com almoço na lanchonete: R\$ 30,00;
- Com almoço no restaurante: R\$ 40,00.
- ▲ 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	QUARTA	QUINTA
AG	Esporte e Atividade Física Movimento Consciente	Reserva Natural Sesc Bertioga Modos de vida Decoloniais	Pessoas Idosas Monotipias Botânicas
	Beach Tennis  11  Pessoas Idosas Figurino Flamenco e o Movimento do Corpo	Pessoas Idosas Composteira Residencial	Pessoas Idosas De Volta Pra Casa
	18	19	20
	25 Cursos, Oficinas e Encontros Educação em Direitos Humanos	<b>Pessoas Idosas</b> Meu Pé, Minha Raiz	Esporte e Atividade Física Yoga Pessoas Idosas De Volta Pra Casa

SEXTA	

# SÁBADO

#### DOMINGO

#### 1

### Esporte e Atividade Física

Ritmos de Carnaval

2

# Esporte e

Atividade Física Ritmos

Yoga

9



### Esporte e Atividade Física

Vôlei de Praia

Mobilidade Articular

15

8

Reserva Natural Sesc Bertioga

Trilha do

Guaratuba

**Espetáculos** Baile dos Fios

Shows e

14

# Esporte e Atividade Física

Mobilidade Articular

Esporte e

Atividade Física Movimento

Consciente

16

# Esporte e Atividade Física

Futmesa



Vôlei de Praia

21

22

### Área

Trilha do Guaratuba 23

#### Área

Clube de Observação de Aves



28

### Esporte e Atividade Física

Mobilidade Articular

Vôlei de Praia

29

### **Reserva Natural** Sesc Bertioga

Por Dentro dos Bichos 30

#### Cinema

A pequena Sereia

Reserva Natural Sesc Bertioga

Mundo das Conchas



# 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 sesctv.org.br/agoranatv

# **Edições Sesc**

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

sescsp.org.br/edicoes

# 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.

#### Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

#### Informações e horários

#### Sesc 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 servicos.

#### 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 março, disponível nos dias 9 e 30, das 14h30 às 18h.
Acesso mediante apresentação da credencial (Plena/MIS/Atividade) ou documento com foto.
Para acessar o parque aquático e brinquedo aquático, obrigatório a apresentação da credencial plena na entrada

#### **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: atendimentogrupos. bertioga@sescsp.org.br

# Orientações para inscrições das atividade

- As vagas disponíveis são liberadas para pessoas com Credencial Plena na 1ª e 3ª quinta de cada mês, às 14h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou centralrelacionamento.sescsp.org.br.
- Caso estas vagas não sejam preenchidas, são disponibilizadas para o público em geral na 2ª e na 4ª quarta de cada mês, às 14h.
- Gratuidade para pessoas matriculadas com até 16 anos. Será praticado o desconto de 50% para pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos), levando-se em conta sua categoria (Credencial Plena / Credencial MIS / Credencial Atividade).

#### Estacionamento

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



#### **SESC BERTIOGA**

Rua Pastor Djalma da Silva Coimbra, 20 Tel.: 13 3319-7700

▶/sescbertiogaoficial

sescsp.org.br/bertioga