

Abril 2025

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação



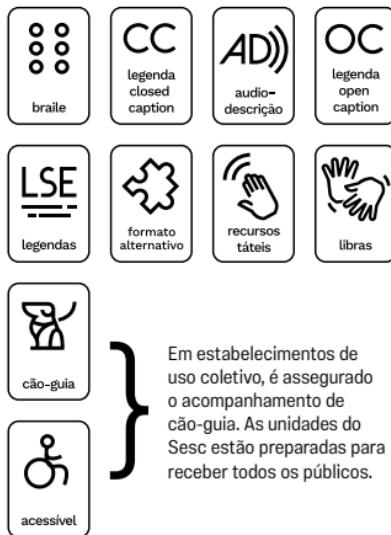
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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 Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.
Dia 18, sexta (feriado), a unidade fecha.
Dia 21, segunda (feriado), a unidade funciona das 9h às 18h.
Dia 22, terça, a unidade fecha.

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.

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:** 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	Inspira: ações para uma vida saudável
9	Shows e Espetáculos
13	Exposições
15	Cinema
16	Cursos, Oficinas e Encontros
24	Esporte e Atividade Física
29	Crianças
33	Pessoas Idosas
35	Saúde
36	Agenda de Destaques

Editorial

A programação de abril chega para inspirar sobre uma vida mais saudável. Seja por meio de atividades físicas para movimentar o corpo, oficinas que proporcionam novos aprendizados ou vivências que despertam curiosidade para algo novo, há sempre uma experiência enriquecedora esperando por você.

Tudo isso faz parte da programação especial do mês: Inspira! Neste ano, o tema do projeto é “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”. No cardápio de ações, tem cursos de Fitoterapia, Gel de Massagem e Aromaterapia, além de uma vivência expositiva com plantas e artefatos litúrgicos da tradição do Candomblé.

Mas, não para por aí! Seguindo a programação, também tem oficinas para a produção de desodorante, sabonete e perfume naturais. Para os amantes da literatura, o Sesc apoia a Mostra Literária do Galpão da Lua, com atividades como encadernação, bate-papo, contação de histórias e espetáculo infantil.

Se você é uma pessoa idosa e gosta de soltar a voz, o curso



Bosque do Sesc Thermas

de técnica vocal está começando! Venha participar dessa prática que promove saúde e bem-estar, além de aprimorar sua forma de cantar. Também tem plantão de dúvidas sobre celulares, laboratório de costura, colagem e laboratório têxtil.

A artista Vulcanica Pokaropa, que numa oficina ensina a construir um bambolê, também sobe ao palco com o espetáculo Tarântula Transita, por meio do projeto Palco Território.

Para as crianças, tem espetáculos literário, teatral, de dança e de palhaçaria. Na música, a diversidade de ritmos também está presente, com rock, percussão, jazz, reggae e muito mais!

E, claro, as atividades físico-esportivas seguem à disposição do público nas quadras e no bosque, com beach tennis, vôlei de praia, futsal, yoga, basquete e muito mais.

Seja para cantar, jogar, dançar, assistir ou se cuidar - ou tudo isso ao mesmo tempo -, o Sesc Thermas está de portas aberta para você!



Foto: André Aoki

Inspira Ações para uma vida saudável

O projeto visa promover uma cultura de saúde, envolvendo a adoção de práticas cotidianas que favorecem a qualidade de vida, como a alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e a gestão do estresse. Além disso, enfatiza a importância de um ambiente saudável e de relações interpessoais positivas, que juntos formam a base para uma vida plena e saudável. Em 2025, destaca as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como uma abordagem essencial para o cuidado integral do ser humano.

Oficina

**FITOTERAPIA E PLANTAS MEDICINAIS:
SEGURANÇA E EFICÁCIA****Com Jane Glebia.**

O uso de plantas medicinais é uma prática antiga e eficaz, estudada pela fitoterapia e pela ciência, que investigam os efeitos dos componentes das plantas no corpo. Preparações como chás, macerações e emplastos são comuns, mas é essencial conhecer os benefícios, combinações e possíveis riscos para usar essas técnicas com segurança, promovendo a saúde de forma complementar.

Dias 12 e 13.**Sábado e****Domingo,****9h30 às 13h30.**

Quiosque

Grátis. **A12**

Inscrições a partir das 14h do dia 1/4, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Vivência

**A FORÇA DAS FOLHAS SAGRADAS:
NGUNZO KINSABA NZAMBIRI****Com Taata Nganga Nkongoande.**

Aborda o uso de folhas, cascas, frutos e sementes dentro das tradições do Candomblé Bantu de Kongo-Angola. Inclui a exposição de plantas e artefatos litúrgicos, roda de conversa com o sacerdote Taata Nganga Nkongoande, distribuição de mudas e banhos típicos, além de plantio e apresentação com cânticos e instrumentos tradicionais, celebrando a riqueza da cultura de terreiro.

Dia 19.**Sábado,****14h às 17h30.**

Quiosque

Grátis. **A16**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

**Vivência A Força das Folhas Sagradas: Ngunzo Kinsaba Nzambiri**

Vivência

AROMATERAPIA: DO RELAXAMENTO DIÁRIO AO BANHO FLORESTAL IMAGINÁRIO**Com o professor Marcelo Anselmo.**

Você já pensou em utilizar a aromaterapia como ferramenta para seu relaxamento e contato com a natureza no cotidiano?

Nesta atividade, abordamos como a prática ajuda na desaceleração e a ter momentos de pausa no cotidiano, bem como pode ser um recurso valioso de banho florestal, favorecendo o elo com a natureza por meio da imaginação.

Oficina

**GEL NATURAL DE MASSAGEM:
UM TOQUE DE AUTOCUIDADO****Com o professor Marcelo Anselmo.**

Que tal preparar um gel de massagem, livre de compostos químicos e ainda desfrutar da sutileza do toque? Aqui, abordamos o preparo deste gel e ensinamos manobras básicas de massagem corporal.

Dia 20.
Domingo,
14h30 às 16h.

Quiosque.
Grátis. **A12**
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
Vagas limitadas.

Dia 21.
Segunda,
11h às 13h.

Quiosque.
Grátis. **A12**
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
Vagas limitadas.



Oficina Gel Natural de Massagem



Foto: Rafael Costa

Show Knobreakers

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Rock

KNOBREAKERS

Retouch

Banda prudentina formada em 2023 por Mike Pereira (voz, guitarra), Bruno Alfaro (baixo) e Lucas Gardagem (bateria), mistura o peso do rock, a musicalidade da MPB e a intensidade do blues em releituras com arranjos especiais que celebram suas influências em um repertório dinâmico. Neste show, contam com a participação do tecladista Lucas Taniguti.

Dia 5.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)

Instrumental

PERCUSSIONISMO

Orquestra percussiva de Presidente Prudente, atuante desde 2010. O grupo dedica-se a disseminar a prática instrumental sinfônica, promovendo o acesso à música e realizando ações solidárias que impactam positivamente a comunidade.

Dia 12.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)

Música regional

IMBIRADUO**Com Anderson Chizzolini e Bruno Menegatti.**

Formado por Anderson Chizzolini no violão de 7 cordas e Bruno Menegatti na rabeca, promove uma conversa de cordas e estilos musicais brasileiros nesse concerto amarrado com versatilidade e alegria. A dupla traz, neste show, uma leitura própria do universo desses dois instrumentos tradicionais do Brasil, com repertório da rabeca, choro, forró e composições próprias.

Jazz

IGOR GNOMO**Jazz Rock Nordeste**

Guitarrista e compositor baiano, apresenta em seu trabalho autoral instrumental influências do jazz e rock, em simbiose com elementos da música nordestina - baião, ijexá, maracatu - e a rítmica das matrizes africanas. Representando a força da guitarra brasileira e a música contemporânea produzida no interior da Bahia, foi laureado duas vezes no prêmio nacional Profissionais da Música.

Dia 19.

Sábado, 10h30.

Quintal.

Grátis. [AL](#)

Dia 19.

Sábado, 16h.

Área de

Convivência.

Grátis. [AL](#)



Show Igor Gnomo

**Show Tons Afro**

Foto: Franc Soares

Reggae

REGGAE CLUB**Show "Reggae Brasil"**

A banda surgiu em 2016, em Franca, interior de São Paulo, com a união de músicos e amigos que há muitos anos fazem parte do cenário musical de sua região. Neste show, apresentam um repertório autoral, além de clássicos do reggae nacional como Gilberto Gil, Cidade Negra, Natiruts, Planta e Raiz, Cidade Verde entre outras surpresas.

Dia 21.**Segunda
(feriado), 16h.**Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Música afrobrasileira

TONS AFRO

Grupo formado em 2015 por quatro mulheres pretas que, sob a influência da Cultura Africana e a contemporaneidade da música brasileira, criam viagens entre estilos, ritmos e arranjos inéditos.

Dia 26.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.
Grátis. **AL**



Espetáculo Tarântula Transita

Foto: Augusto de Souza

CIRCO

PALCO TERRITÓRIO

Projeto que tem como objetivo a valorização e o fomento para produção em artes cênicas em Presidente Prudente e região.

Espetáculo circense

TARÂNTULA TRANSITA

Com Vulcanica Pokaropa. 45min.

Uma fábula sobre sonhos na qual quatro amigas passam por diversas adversidades e conflitos para chegar na tão almejada ascensão que desejam. E, para isso, precisam da ajuda do público. A história, baseada em estudos feitos sobre a Operação Tarântula, que aconteceu no final da ditadura militar no Brasil, é contada através da comicidade, bambolê, malabares, mágica e manipulação de bonecos, trazendo o público para um universo lúdico.

Dia 10.

Quinta, 20h30.

Quintal.

Grátis. **A12**

Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia do espetáculo, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente e presencialmente na Central de Relacionamento.

Exposições

Instalação

PAREDE OCUPADA - NARRATIVAS DO IMAGINÁRIO

Com a artista visual Lizis.

Este conjunto de obras assinadas pela artista visual Lizis é composto por três murais em diferentes espaços do Sesc Thermas: o túnel dos vestiários; o exterior do Espaço de Tecnologias e Artes; e a parede do estacionamento interno, visível ao público no acesso ao Bosque. Em um exercício de provocação e reflexão, a artista cria um intercâmbio entre arte e tecnologia, estabelecendo conexões ao mesclar técnicas digitais de arte-colagem, e manuais, como o cortar, colar e entintar, além de intervenções em caneta, spray, stencil e linhas.

Terça a sexta,

8h às 20h.

Sábados,

domingos

e feriados,

9h às 18h.

Em vários espaços
da Unidade
Grátis. AL

Intervenção

ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

Com o artista visual orgânico Jhon Bermond.

O público pode acompanhar o artista em seu processo criativo e de produção, que combina técnicas de muralismo e a ancestralidade das tintas naturais, coletadas em Presidente Prudente e outras regiões do Brasil. Após ser finalizada, a obra ficará exposta no bosque do Sesc Thermas, celebrando a riqueza cultural e ecológica do território, ressaltando a importância dos povos originários, seus utensílios, artesanatos e cosmologia.

De 29/4 a 8/5.

Terças a sextas,

10h às 17h.

Bosque.

Grátis. AL



Intervenção Arte Mural com Tintas Naturais

ENTRE ÁRVORES

No Sesc Thermas, as exposições de arte acontecem ao ar livre, entre as árvores do Bosque. Em contato com a natureza, as obras ganham novos significados e possibilitam outros diálogos com o público.

Instalação

GAMELA

Com a artista e arquiteta paisagista, Ciça Gorski.

Uma obra instigante que traz acolhimento, diversão, sociabilização, exploração e fruição estética na relação com as formas orgânicas da natureza. "Frutas, cabaças, legumes?".

Dispostas como se estivessem contidas numa gamela - utensílio comumente utilizado para guardar alimentos -, os volumes agigantados, moldados em fibra de vidro, estarão distribuídos de modo a estimular o brincar sob a sombra do bosque do Sesc Thermas.

A instalação, composta por 30 módulos escultóricos, reúne elementos de características familiares, a serem vivenciados e explorados por todas as faixas etárias. Convidamos crianças, jovens e adultos a uma experiência lúdica, sensorial e interativa, a se movimentarem, se amoldarem, se encaixarem ou descansarem no espaço escultórico. *Ciça Goszki é artista e arquiteta paisagista com uma extensa experiência em projetos de planejamento paisagístico, lazer e recreação em espaços abertos e parques públicos.*

Terça a sexta,

8h às 20h.

Sábados,

domingos e

feriados,

9h às 18h.

Bosque.

Grátis. **AL**



Instalação Gamela



Foto: Reprodução

Cinema

CINE CONCERTO

Filme de animação sonorizado ao vivo por MNTH, Douglas Leal e Phillip Somervell.

MNTH, atuante no cenário underground brasileiro, trabalha com sintetizadores e efeitos eletrônicos, criando atmosferas que se misturam com as imagens do filme. Douglas Leal, multi-instrumentista, artista visual e membro fundador do trio brasileiro DEAFKIDS, traz percussões e flautas de diversos tipos e sonoridades. Philip Somervell, pianista e improvisador anglo-chileno, emprega o teclado para adicionar camadas que interagem diretamente com a narrativa visual, tornando a experiência mais imersiva com momentos suaves e outros de forte impacto sonoro.

Dia 15.

Terça, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. **16**

Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia da exibição, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente e presencialmente na Central de Relacionamento.

Exibição

A CASA LOBO

Dir.: Cristóbal León e Joaquín Cociña

Chile/ Alemanha | 2018 | 73 min.

Maria vive em uma casa isolada na floresta com um grupo de animais. Eventos estranhos acontecem e a casa começa a se transformar, revelando aspectos obscuros e perturbadores. Simbólico e metafórico, o filme aborda temas como solidão, medo, opressão e memória. "A Casa Lobo" se destaca por sua abordagem única e surreal. Utiliza a técnica de stop-motion, onde cada quadro émeticamente criado por meio de modelagem em argila e outros materiais, proporcionando uma estética peculiar.



Laboratório de artes visuais Colagem Experimental

Foto: Mailá Alves

Cursos, oficinas e encontros

ARTES VISUAIS

Ateliê

LABORATÓRIO DE ARTES VISUAIS TÉCNICA DO MÊS: COLAGEM EXPERIMENTAL

Com a artista visual Lizis.

Exploração de diferentes técnicas nos campos das artes visuais tais como desenho, pintura, lambe, gravuras, estêncil, colagem, graffiti, lettering, entre outras.

A cada mês, uma nova técnica será trabalhada. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar o projeto do dia ou desenvolver a sua própria ideia. O espaço sempre terá mediação de um profissional da área proposta.

**De 3 a 24.
Quintas.**

17h às 19h.

Espaço de

Tecnologias

de Artes

Grátis. **A16**

Entrega de senhas no local.

Vagas limitadas.

LITERATURA

Palestra

O LIVRO PARA A INFÂNCIA: QUE TERRITÓRIO É ESTE NA CONTEMPORANEIDADE?

Com Ananda Luz e Cristiane Rogério.

O livro para a infância é campo de estudo e de afetividade. É objeto na estante, de arte, de artista e, concomitantemente, sujeito. Está no campo da educação, está no campo da arte e o maior desafio é sua coexistência, pois para ser sujeito é preciso se relacionar com o outro: nós, adultos e crianças. Neste encontro, as pesquisadoras Ana e Cristiane convidam todas as pessoas presentes para construir percepções juntas sobre esse objeto presente em nossas vidas e que tanto nos encanta e desafia: Que livro é esse?

Esta atividade integra a MOLIGAL – Mostra Literária do Galpão da Lua, organizada por Ponto de Cultura Galpão da Lua, com apoio institucional do Sesc São Paulo.

Dia 3.
Quinta,
19h às 21h.
 Área de
 Convivência.
 Grátis. AL

CIRCO

Oficina

CONSTRUÇÃO DE BAMBOLÊS

Com a artista circense Vulcanica Pokaropa.

Serão compartilhados os processos de construção de um bambolê amador, as medidas necessárias para cada pessoa e as técnicas iniciais para conseguir executar movimentações com o equipamento. Não há necessidade de experiência prévia com bambolê. Os equipamentos serão cedidos no local, durante a atividade.

Dia 11.
Sexta.
13h às 14h.
 (Dia exclusivo para alunos do projeto Cidade Escola, da Secretaria Municipal de Educação de Presidente Prudente.)
Dia 12.
Sábado,
14h30 às 16h.
Dia 13.
Domingo,
16h às 17h30.
 Quintal.
 Grátis. AL



Oficina Sabonete de Ervas e Óleos Essenciais

Foto:Suzana da Costa Longo

MEIO AMBIENTE

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

O projeto tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

Oficina

DESODORANTE NATURAL

Com a aromaterapeuta Suzana da Costa Longo

Aprenda a fazer desodorantes naturais em uma oficina prática e informativa, que aborda os diferentes tipos, composições, modos de produção e impactos à saúde e ao ambiente. São apresentados conceitos básicos de aromaterapia aplicados ao uso deste produto.

Dia 5.

Sábado,

10h às 12h.

Quiosque.

Grátis. A12

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

Oficina

SABONETE DE ERVAS E ÓLEOS ESSENCIAIS

Com a aromaterapeuta Suzana da Costa Longo.

Os participantes aprendem a fazer sabonetes glicerinados artesanais, explorando os benefícios terapêuticos dos óleos essenciais e ervas utilizadas. São abordadas as vantagens dos sabonetes naturais e técnicas de relaxamento associadas ao seu uso.

Dia 5.

Sábado,

14h30 às 17h30.

Quiosque.

Grátis. A12

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

Oficina

PERFUME AROMATERAPÊUTICO**Com a aromaterapeuta Suzana da Costa Longo.**

Crie seu próprio perfume artesanal com óleos essenciais reconhecidos cientificamente por suas propriedades calmantes e indutoras do sono. São apresentados seus benefícios terapêuticos no tratamento de desordens físicas e emocionais, com acompanhamento passo a passo para produção dos perfumes.

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES**Com agricultoras(es) e produtoras(es)
de Presidente Prudente e região.**

Realizada mensalmente, visando fomentar a agroecologia e as principais iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, aproximando produtores e consumidores, fortalecendo a agricultura familiar agroecológica e os artesãos e artesãs locais.

Dia 6.

**Domingo,
11h às 13h.**

Quiosque.

Grátis. **A12**

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

Dia 19.

**Sábado,
9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis. **AL**



Feira de Pequenos Produtores

Vivência**MÃOS À HORTA****Com o agente de educação ambiental do Sesc.**

Encontro mensal para cuidar das hortas do Sesc Thermas. Iremos realizar manejos, colheitas, adubações, cobertura de solo e novos plantios. Trocaremos experiências, mudas e sementes, fomentando iniciativas de agricultura urbana da região.

**Dia 20.
Domingo,
15h às 17h.
Horta.
Grátis. AL**

VISITA MEDIADA AO BOSQUE**Com o agente de educação ambiental do Sesc**

O Sesc Thermas promove visitas mediadas nas quais os participantes são convidados a uma experiência de reconexão com a natureza. Por meio de atividades contemplativas, educativas e lúdicas, poderão conhecer mais sobre o caminho das águas, hortas, agrofloresta, meliponário, principais espécies da flora e da fauna que habitam nosso Bosque, assim como o contexto socioambiental no qual estamos inseridos. Os roteiros das visitas são estruturados de acordo com o perfil de cada grupo atendido.

**Agendamento
de visitas
pelo e-mail:
agendamentos.
prudente@
sescsp.org.br**

Grátis. AL



Foto: Estevão Salomão



Curso Introdução ao Figurino Teatral

Foto: Guilherme Ferrari

TEATRO

Curso

INTRODUÇÃO AO FIGURINO TEATRAL

Com a arquiteta, cenógrafa e

figurinista Nathália Campos.

O figurino pode ser entendido como o traje cênico, ou mesmo o conjunto da indumentária e acessórios, criado ou produzido pelo figurinista e utilizado pelo artista para compor a estética da cena em expressões artísticas como teatro, cinema, televisão, ópera e dança. Neste curso, articulado em três encontros, aborda-se a importância da pesquisa histórica para o processo criativo de concepção de figurino, tendo como ponto de partida a caatinga, inspiração estética do espetáculo "Maria de Quem?", da Pagu Cia de Teatro.

De 15 a 17.

Terça a quinta.

18h30 às 21h30.

Quiosque.

Grátis. **A16**

Inscrições por meio do app

Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente

ou na Central de Relacionamento

(mediante agendamento).



Ateliê Laboratório de Costura

Foto: Maila Alves

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

LABORATÓRIO DE COSTURA

Mediado pela costureira Vânia Leite.

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações. O espaço sempre terá mediação de uma costureira experiente.

De 2 a 30.

**Quartas,
14h30 às 17h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes

Grátis. **A14**

Entrega de senhas
no local, mediante
a capacidade
do espaço.

Ateliê

LABORATÓRIO TÊXTIL TÉCNICA DO MÊS: FUXICO

Com a costureira Cida Santos.

Ateliê livre de práticas têxteis, estéticas, artísticas e de processos criativos e ações coletivas que valorizem o fazer manual, os saberes ancestrais e a prática artística para a transformação social com autonomia. A cada mês, uma nova técnica será trabalhada. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar o projeto do dia ou desenvolver a sua própria ideia.

Dias 9 e 23.

Quartas,

18h às 19h30.

Dias 12 e 26.

Sábados,

14h30 às 16h.

Espaço de

Tecnologias

e Artes

Grátis. **A14**

Entrega de senhas no local, mediante à capacidade do espaço.

Oficina

BRINCÚBICO

Com Coletivo Unsquepensa.

Será que um simples cubo pode se tornar algo assustador ou engraçado? Vamos responder a essa pergunta com papel, tesoura e cola. Baseado nos kits de "recortar e montar", comuns em almanaque e revistas, cada participante monta seu personagem e cria um "toyart" de papel baseado no modelo "brincúbico monstruoso".

Dia 26.

Sábado,

14h30 às 16h.

Dia 27.

Domingo,

16h às 17h30.

Quiosque.

Grátis. A partir de 6 anos.

Entrega de senhas no local.

Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos responsáveis.



Oficina Brincúbico



Aula aberta Danças Circulares

Foto: Mailá Alves

Esporte e Atividade física

Aula aberta

DANÇAS CIRCULARES

Com a educadora de atividades físico-esportivas do Sesc.

A prática oportuniza o encontro com a cultura de vários povos, com rica diversidade de ritmos e sons. Desperta a consciência corporal e espacial, incentivando a cooperação entre as pessoas.

Dia 12.
Sábado,
10h às 11h.
Bosque.
Grátis. **A12**

Vivência

VEM BRINCAR!

Com a professora Eliane Disaró.

Elementos fundamentais da cultura popular, as brincadeiras são ótimas ferramentas para o desenvolvimento das crianças, tanto individualmente quanto coletivamente.

Venha participar de um divertido circuito de brincadeiras de rua e jogos populares.

De 6 a 27.
Domingos,
9h30 às 11h30.
Bosque.
Grátis. **AL**

Aula aberta**YOGA****Com a instrutora Janaíne Dainá.****De 6 a 27.
Domingos,****10h às 11h.**

Quintal.

Grátis. **A12**Limitado à
capacidade
do espaço.**Aula aberta****MOVIMENTO CONSCIENTE****Com educadores de atividades
físico-esportivas do Sesc.**

As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando assim uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental. São trabalhados: exercícios respiratórios, de fortalecimento, estabilização, mobilidade articular, alongamento, consciência corporal, posturais, ritmados e de relaxamento.

**Terças e quintas,
10h às 11h.**

Bosque.

Grátis. **A12****Aula aberta Movimento Consciente**

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.

BASQUETE

Orientação com o Instituto Edespp

De 5 a 27.

Sábados, domingos e feriado, 9h às 12h.
Quadra Esportiva. Grátis. **A12**

BEACH TENNIS

Orientação com o educador Murilo Cruz

De 5 a 27.

Sábados, domingos e feriado, 9h às 12h.
Quadra Esportiva. Grátis. **A12**

VÔLEI DE AREIA

Orientação com a educadora Beth Soares

De 5 a 27.

Sábados, domingos e feriado, 15h às 17h30.
Quadra de Areia. Grátis. **A12**

FUTSAL

Orientação com o educador Renan Coutinho

De 12 a 27.

Sábados, domingos e feriado, 15h às 17h30.
Quadra Esportiva. Grátis. **A12**

TÊNIS DE MESA

Recreação livre

Terças a sextas, 9h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 13h.

Dia 3. Quinta, 9h às 17h.

Área de Convivência*. Grátis. **A10**

*O local e os horários podem sofrer pequenos ajustes conforme a realização de atividades programáticas no mesmo espaço.

No dia 18/4, sexta (feriado), a unidade fecha.



Recreação esportiva orientada Vôlei de Areia



Esporte Jovem Basquete Feminino

Foto: Malla Alves

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Ensino e treino das modalidades esportivas pautados na educação e formação do cidadão, com metodologia adequada a cada faixa etária.

	Terças e quintas	Quartas e sextas	Quintas e domingos
ESPORTE CRIANÇA 6 a 10 anos	14h às 17h		
ESPORTE JOVEM			
Basquete Feminino 13 a 16 anos		16h às 17h30	
ESPORTE ADULTO			
Clube do Futsal A partir de 16 anos		19h às 20h	
Clube do Tênis de Mesa A partir de 16 anos		10h30 às 11h30	
Clube da Corrida A partir de 16 anos			9h às 10h (1 turma por dia)

Grátis.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física. Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br

**Ginástica Multifuncional**

Foto: Maita Alves

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

Terças a sextas

8h às 13h e 15h às 20h

● R\$ 50 ▲R\$ 108

Sábados

9h às 15h

Grátis: 12 a 16 anos

Domingos e feriados

9h às 13h

Desconto de 50%: a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar.

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terças e quintas

8h10 e 18h40

Quartas e sextas

8h10, 9h10 e 18h

● R\$ 17,50

▲R\$ 39

Grátis: 12 a 16 anos e pessoas a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.

Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

* O atendimento presencial na Central de Relacionamento ocorre mediante agendamento prévio no app aplicativo Credencial Sesc SP ou no site centralrelacionamento.sescsp.org.br



Contação de história E Se Fosse Uma Garota?

Foto: Chico Lima

Crianças

Contação de história

E SE FOSSE UMA GAROTA?

Com Ana Luísa Lacombe.

Percebendo que, nos contos tradicionais, poucas mulheres viviam a experiência de sair pelo mundo em aventuras, Ana resolveu reinventar essas histórias. Lembrou-se de contos que gostava, que tinham protagonistas masculinos e se fez a pergunta: e se fosse uma garota? Nesta contação artística, clássicos dos contos de fadas são adaptados, com mulheres assumindo o protagonismo e se unindo para conquistar seus direitos e seu lugar no mundo.

**Dia 5.
Sábado, 15h.
Bosque.
Grátis. AL**

Esta atividade integra a MOLIGAL - Mostra Literária do Galpão da Lua, organizada por Ponto de Cultura Galpão da Lua, com apoio institucional do Sesc São Paulo.



Espetáculo literário Sol, chuva e tapete

Foto: Divulgação

Espetáculo literário

SOL, CHUVA E TAPETE

Com o grupo Os Tapetes

Contadores de Histórias. 45min.

Por meio de seus belos tapetes artesanais - criados na França, Brasil e Peru - o grupo convida os pequenos a uma viagem por clássicos contos de iniciação. São narrados os contos populares africanos "A Galinha que Subiu Até o Céu" e "Como o coelho venceu a baleia e o elefante ao mesmo tempo", além do conto tradicional francês "Jojo a Vaca".

Dia 6.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Esta atividade integra a MOLIGAL - Mostra Literária do Galpão da Lua, organizada por Ponto de Cultura Galpão da Lua, com apoio institucional do Sesc São Paulo.

Oficina

LIVROS ESQUISITOS: ENCADERNAÇÃO CRIATIVA E HISTÓRIAS Com Mínimo Diário

Entre dobras e costuras, crianças e adultos são encorajados a ampliar a sua relação com os livros ao criarem as suas próprias histórias, transformando-os em objetos afetivos que permitem expressar criatividade e compartilhar memórias. É assim que nascem pequenos mundos: os livros esquisitos.

Esta atividade integra a MOLIGAL – Mostra Literária do Galpão da Lua, organizada por Ponto de Cultura Galpão da Lua, com apoio institucional do Sesc São Paulo.

Espetáculo circense

SE DESCONCIERTA EL CONCIERTO Com Latin Duo (ARG/PER). 40min.

Fundindo costumes argentinos e peruanos, tudo pode acontecer em um show de palhaçaria, manipulação, improviso e música ao vivo, cujo tempero principal é a cumplicidade com o público. Deixando de lado a palavra, essa dupla improvisa repentinamente ao ritmo da música e, entre habilidades e surpresas, convida ao riso e à reflexão.



Espetáculo circense Se Desconcierta el Concierto

Dia 6.

**Domingo,
16h às 17h30.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de 6 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos seus responsáveis.

Dia 13.

Domingo, 15h.

Área de Convivência.

Grátis. AL



Foto: Sabre Florentino

Espetáculo teatral Jogos de Imaginar

Espetáculo teatral

JOGOS DE IMAGINAR**Com Barracão Cultural. 50min.**

Na busca por descobrir quem era seu avô, Eulindo, um menino negro que não conhece a sua ancestralidade, vai parar dentro de um teatro e vive uma aventura deliciosa e engraçada através das origens do teatro.

Dia 20.**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL**

Espetáculo de dança

BAMBOLHAS**Com Cia. Mópurus de Dança. 40min.**

Com o diálogo entre a dança, a música e a contação de história, o espetáculo-intervenção brinca com a ideia das "histórias de pescador" e traz em sua narrativa temas como os sentimentos, a mudança e a amizade, propondo uma troca com o público, que poderá contribuir participando da peça. Tudo isso através de um recorte de elementos presentes na cultura brasileira.

Dia 27.**Domingo, 15h.**

Área de Convivência.

Grátis. **AL****CURUMIM**

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



Oficina Xampu Sólido

Foto: Divulgação

Pessoas Idosas

Oficina

XAMPU SÓLIDO

Com a aromaterapeuta Suzana da Costa Longo.

Os participantes aprendem o passo a passo para produção artesanal de xampus sólidos, apresentando suas vantagens em relação aos industrializados. Enquanto os xampus solidificam, ocorre um bate-papo sobre cuidados, higienização dos diferentes tipos de cabelo e orientações de uso. Ao final, cada participante leva o seu xampu sólido para casa, unindo autocuidado e práticas diárias mais sustentáveis.

Dia 4.

Sexta,

15h às 18h.

Quiosque.

Grátis. A partir de 60 anos.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

Curso

TÉCNICA VOCAL PARA PESSOAS IDOSAS - CANTO POPULAR

Com Adriana Cavalcanti.

As aulas de técnica vocal promovem a saúde da voz e o bem-estar, ajudando a combater o envelhecimento natural das pregas vocais. Por meio de exercícios de respiração, fortalecimento muscular, ressonância e higiene vocal, essa prática aprimora a dicção, a expressão corporal e o relaxamento. Os encontros também permitem a liberação de emoções e o fortalecimento de laços de forma divertida e interativa.

De 24/4 a 17/6.

Terças e quintas,
13h30 às 14h30.

Quintal.

Grátis. A partir de 55 anos.

Inscrições a partir das 14h do dia 7/4, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente ou na Central de Relacionamento (mediante agendamento).

Curso

DANÇA

Com os professores de dança

Chico Luz e Gisela Mesquita.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Os participantes aprendem coreografias de ritmos para se dançar, junto, solto ou sem a necessidade de um par, como samba de gafieira, forró, bolero, valsa, xote e sertanejo.

Até 6/5.

**Quartas e sextas,
14h30 às 16h.**

Quintal

Grátis.

A partir de
55 anos.

Curso em
andamento.

Consulte
disponibilidade
de vagas na
Central de
Relacionamento.

Para pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.



Curso Dança

Foto: Maila Alves

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



Fisioterapia Cinesioterapia

Foto: Mailá Alves

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo).

Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Vagas limitadas.

Grátis. A18

Os pacientes serão chamados pelas fisioterapeutas conforme disponibilidade de vagas e avaliação prévia.

Aula aberta

TÉCNICA VOCAL - CANTO POPULAR

Com Adriana Cavalcanti.

As aulas de técnica vocal promovem saúde vocal e bem-estar, combatendo o envelhecimento natural das pregas vocais. Com exercícios de respiração, fortalecimento muscular, ressonância vocal e higiene vocal, a atividade melhora a dicção, expressão corporal e relaxamento. É uma oportunidade de cuidar da voz, liberar emoções e fortalecer laços de forma divertida e interativa.

Dia 17.

Quinta,

13h30 às 14h30.

Quintal.

Grátis. A12

SEGUNDA**TERÇA****1****QUARTA****2**

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Ateliê
 - Laboratório de Costura

QUINTA**3**

Literatura
19h - Ateliê -
 Laboratório de Artes Visuais:
 Colagem Experimental

8**9**

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Ateliê
 - Laboratório de Costura

10

Palco Território
20h30h -
Espetáculo Circense -
 Tarântula Transita

15**16**

Teatro
18h30 - Curso -
 Introdução ao Figurino Teatral

17

Pessoas Idosas
14h30 - Curso -
 Dança

18

Cine Concerto
20h30 - Exibição -
 A Casa Lobo

Teatro
18h30 - Curso -
 Introdução ao Figurino Teatral

21 (feriado)**22**

Música
16h - Show de Reggae - Reggae Club

Unidade fechada

23

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Ateliê
 - Laboratório de Costura

24

Artes Visuais
17h - Ateliê -
 Laboratório de Artes Visuais:
 Colagem Experimental

29**30**

Pessoas Idosas
13h30 - Curso -
 Técnica Vocal para Pessoas Idosas
 - Canto Popular

Espaço de Tecnologias e Artes
14h30 - Ateliê
 - Laboratório de Costura

SEXTA**4****Pessoas Idosas****15h - Oficina - Xampu Sólido****14h30 - Curso - Dança****SÁBADO****5****Música****16h - Show de Rock - Knobreakers****DOMINGO****6****Crianças****15h - Espetáculo literário - Sol, Chuva e Tapete****11****Pessoas Idosas****14h30 - Curso - Dança****12****Esporte e atividade física****10h - Aula aberta Danças Circulares****Música****16h - Show Instrumental - Percussionismo****13****Crianças****15h - Espetáculo Circense - Se Desconcierta el Concierto****18 (feriado)****Unidade fechada****19****Florestar****9h30 - Feira de Pequenos Produtores****20****Crianças****15h - Espetáculo teatral - Jogos de Imaginar****25****Pessoas Idosas****14h30 - Curso - Dança****26****Música****16h - Show de Música Afrobrasileira - Tons Afro****27****Crianças****15h - Espetáculo de dançal - Bambolhas**

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 41 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 78 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais 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

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,

9h15 às 17h30.

Emissão e renovação de credenciais, inscrições em atividades, Turismo Social, bilheteria e informações. O atendimento presencial ocorre mediante agendamento prévio, que pode ser realizado no site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou no aplicativo Credencial Sesc SP (disponível nas lojas Google Play e App Store).

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,

9h15 às 17h30.

Venda de CD's, DVD's, livros, camisetas e souvenirs.

Espaço de tecnologias e artes

Destinado à realização de atividades como oficinas e cursos ligados à prática artística ou à vivência tecnológica, desenvolvendo diferentes linguagens e estimulando a prática do criar.

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados,

9h às 17h30.

Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.

O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

Com mais de 30 mil m², o Bosque do Sesc Thermas possui uma área amplamente arborizada com uma pista de aproximadamente 1 km que convida o público a praticar diferentes atividades físicas como caminhada, corrida, skate, patins.

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

Sábados, domingos e feriados,

das 9h às 17h45. Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30.

Composto por três piscinas de águas quentes naturais, o Parque Aquático do Sesc Thermas é abastecido por um poço de águas termais naturais. Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos.

Exame dermatológico

Horários:

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados,

9h15 às 12h30.

*Horários sujeitos a alterações.

Valores:

R\$ 11,50 (Credencial Plena)

R\$ 23 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de 60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h30.

Nossa cafeteria oferece opções de salgados, doces, frutas, bolos e bebidas quentes e frias.

Odontologia

Tel.: 18 3226-0418.

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site sescsp.org.br/odontologia

O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio

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

faça sua
credencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

  /sescthermas

 /sescthermasprudente

sescsp.org.br/prudente