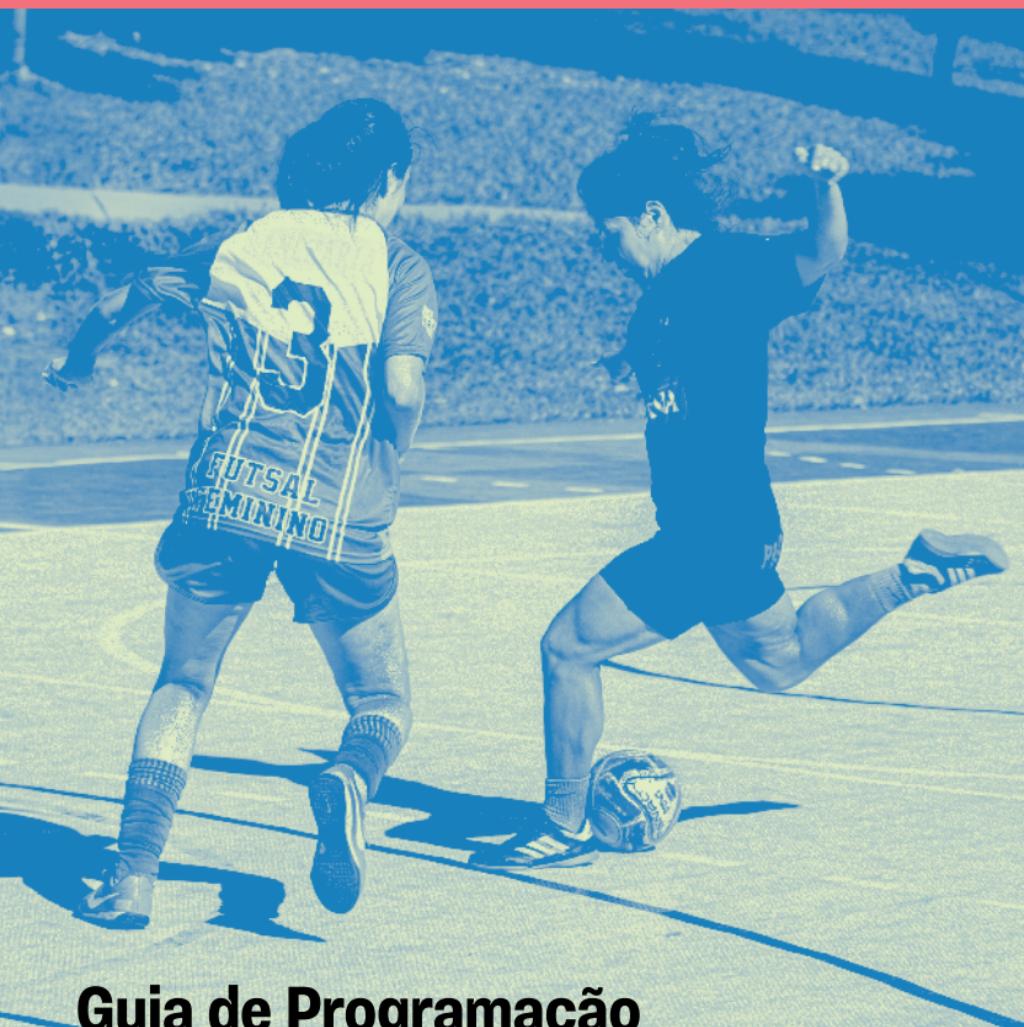


# Maio 2025

**Sesc Thermas de  
Presidente Prudente**



**Guia de Programação**



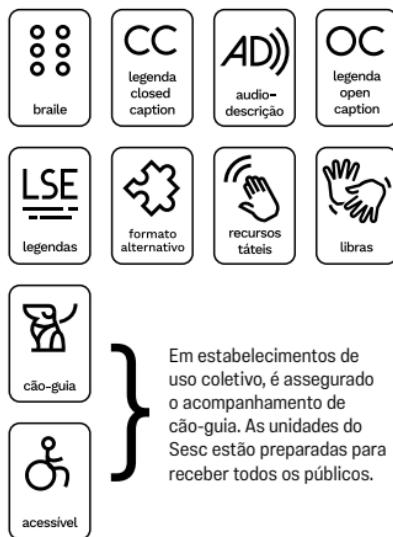
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

<b>L</b>	<b>AL</b>	Livre	<b>14</b>	<b>A14</b>	14 anos
<b>10</b>	<b>A10</b>	10 anos	<b>16</b>	<b>A16</b>	16 anos
<b>12</b>	<b>A12</b>	12 anos	<b>18</b>	<b>A18</b>	18 anos

## Legendas de Acessibilidade



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](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.  
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.  
Dia 1/5, quinta (feriado), a unidade funciona das 9h às 18h.

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

## Preços

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

6	<b>Círculo Sesc de Artes</b>
7	<b>Sete Semana Mundial do Brincar</b>
8	<b>Shows e Espetáculos</b>
13	<b>Exposições</b>
15	<b>Cinema</b>
17	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
24	<b>Dia do Desafio</b>
27	<b>Esporte e Atividades Físicas</b>
31	<b>Crianças</b>
37	<b>Pessoas Idosas</b>
39	<b>Saúde</b>
40	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Maio chegou e com ele também chega o Dia do Desafio. A já conhecida campanha de incentivo à prática regular de esportes e atividades físicas completa 30 anos em 2025 e traz consigo o objetivo de fomentar o desenvolvimento e a informação na área físico-esportiva como um todo.

O Dia do Desafio está presente no Brasil desde 1995 e tem o Sesc SP como responsável pela coordenação em todo o continente americano desde 2002. A edição de 2025 reforça o compromisso com o Plano de Ação Global sobre Atividade Física (GAPPA) 2018-2030 da OMS, baseado em quatro pilares: sociedades, ambientes, sistemas e pessoas mais ativas. Inspirado nesse plano, o manifesto “5% mais ativos” convida prefeitos paulistas a reduzirem a inatividade física em 5% durante seus mandatos.

Diversas vivências como a GPT - Ginástica para Todos; o Futmesa e o Airbadminton marcam presença e compõem a programação da nossa Unidade neste dia. Além disso, um desafio com bicicletas indoor também agita e fomenta a prática de atividades físicas no Sesc Thermas.



**Dia do Desafio no Bosque do Sesc Thermas**

E, para coroar mais um Dia do Desafio, a renomada treinadora de Futsal Cris Souza compartilha seus conhecimentos e sua bagagem para além dos muros da Unidade, visitando um projeto social que atende meninas praticantes de futsal em um dos territórios do município prudentino.

Por fim, encerrando as ações do núcleo físico-esportivo neste dia, acontece um Torneio de Futsal Feminino, voltado para mulheres que já praticam a modalidade ou que queiram vivenciá-la pela primeira vez. Afinal, são 30 anos deste movimento, então vamos celebrar este momento!

Como não só de atividades físico-esportivas vive uma Unidade do Sesc, ao longo de maio também acontece muita coisa legal nas diversas linguagens da nossa programação! Durante o mês, são diversas ações voltadas para o meio ambiente, para a dança, música, teatro, cinema e mais um mundaréu de possibilidades através dos cursos e das oficinas. Venha para o Sesc Thermas tomar um cafezinho em nossa Comedoria, vivenciar a nossa programação e, de quebra, ainda descansar na sombra das árvores do nosso Bosque. A gente se encontra por aqui!



Foto: Estevão Salomão



De 3 de maio a 8 de junho, em 132 cidades do litoral, interior e Grande São Paulo com atividades gratuitas nas áreas de artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura, música e teatro.

#### **DRACENA**

Praça da Matriz  
3 de maio, 17h às 21h

#### **OSVALDO CRUZ**

Parque do Povo -  
Honório Pigozzi  
4 de maio, 16h às 20h

#### **LUCÉLIA**

Praça do Fórum  
10 de maio, 17h às 21h

#### **TUPÃ**

Praça da Bandeira  
11 de maio, 17h às 21h

#### **ASSIS**

Concha Acústica  
7 de junho, 16h às 20h

#### **PRESIDENTE**

**VENCESLAU**  
Centro Histórico  
8 de junho, 16h às 20h

# Semana Mundial do Brincar

Promovida pela Aliança pela Infância com mobilização social de voluntários, poder público e outros atores em todo o Brasil, a Semana Mundial do Brincar acontece desde 2009 e busca divulgar a importância e criar oportunidades para que as crianças possam brincar. De 24 de maio a 1 de junho de 2025, o tema escolhido é “Proteger o encantamento das infâncias”.

## Oficina

### **DO ENCANTAMENTO À IMAGINAÇÃO Com o Coletivo Brincá.**

Descubra os segredos das “Misturas e Poções da Natureza”, explore “A Mágica dos quatro Elementos” e divirta-se com “Bolhas de Sabão Mágicas”. Crie poções incríveis, experimente a força dos elementos e confeccione raquetes para fazer bolhas gigantes.

**De 31/5 e 1/6.  
Sábado e domingo,  
10h às 12h.  
Quintal.  
Até 6 anos.  
Grátis.**

## Vivência

### **BRINCADEIRAS REFRESCANTES PARA DIAS ENSOLARADOS**

#### **Com Pé de Brincadeira.**

Os dias ensolarados são perfeitos para a criançada se divertir, especialmente quando a brincadeira envolve água. Tem banho de mangueira, piscininha, instalação sensorial e até “chuvinha”. Além de refrescante, essa experiência estimula a criatividade e os sentidos. Traga sua roupa de banho, protetor solar e toalha, porque a aventura vai começar!

**De 31/5 e 1/6.  
Sábado e domingo,  
14h às 16h.  
Parque Aquático.  
Até 6 anos.  
Grátis.  
Para acessar  
as piscinas, é  
necessário possuir  
credencial e exame  
dermatológico  
válidos, assim  
como os trajes de  
banho adequados.**



**Vivência Brincadeiras Refrescantes para Dias Ensolarados**



**Show de MPB** Ekena canta Elis

Foto: Divulgação

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Samba-rock

**DA SILVA**

**Show “Da Silva Hot Love”**

Após mais de 20 anos de estrada interpretando grandes sucessos, Mário Da Silva apresenta agora um repertório inédito e autoral, acompanhado de uma banda composta por nove músicos prudentinos. Misturando soul, pop, samba-rock e outros ritmos brasileiros, o show promete ser uma experiência romântica e envolvente para o público.

**Dia 1/5.**

**Quinta (feriado),  
16h.**  
Área de  
Convivência.  
Grátis. **AL**

Reggae

**ZILVAN À PRAIANA**

Nascido numa família de músicos nordestinos, Zilvan Laurindo se destaca como artista versátil e multi-instrumentista. Suas influências incluem nomes do reggae como Armandinho, Natiruts, Planta & Raiz, além dos mestres Gilberto Gil, Djavan e Chico César. Nesse show, apresenta canções autorais.

**Dia 3/5.**

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



**Show de Choro** Panorama do Choro Paulistano Contemporâneo

Foto: Stela Handa

### Forró

#### **ADRIANO SALHAB & FORRÓ XIQUE XIQUE**

O cantor, compositor e instrumentista, acompanhado de seu grupo, apresenta repertório rabecado formado por músicas autorais e do cantor de Luiz Gonzaga e Jackson do Pandeiro, além de baiões instrumentais, pesquisa dos folguedos ciranda, cavalo marinho, coco de roda e frevo, bem como representações da cena pernambucana contemporânea.

**Dia 10/5.**  
**Sábado, 16h.**  
 Área de Convivência.  
 Grátis. **AL**

### Choro

#### **PANORAMA DO CHORO PAULISTANO CONTEMPORÂNEO**

Considerado o primeiro gênero musical urbano genuinamente brasileiro, o Choro continua vivo e atravessando gerações. O show reúne expoentes do Panorama do Choro Paulistano Contemporâneo, um dos principais projetos do gênero em desenvolvimento no Brasil. *Ação contemplada pela Lei Paulo Gustavo.*

**Dia 16/5.**  
**Sexta, 20h30.**  
 Área de Convivência.  
 Grátis. **A16**  
 Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia 16, por meio do app Credencial Sesc SP, do site sescsp.org.br/prudente e na Central de Relacionamento.

### MPB

#### **EKENA CANTA ELIS**

A cantora araraquarense presta homenagem a Elis Regina, que completaria 80 anos em 2025. Acompanhada pelo maestro Paulo Maia (piano), também na direção musical do show, por Rael Silva (bateria) e Fernando Lima (contrabaixo), Ekena canta “Águas de março”, “Como nossos pais”, “Vou deitar e rolar”, entre outras canções imortalizadas na interpretação da eterna Pimentinha.

**Dia 17/5.**  
**Sábado, 16h.**  
 Área de Convivência.  
 Grátis. **AL**  
 Acessibilidade:  Libras.

Pop

**MARCINHO EIRAS TRIO****Show “Projeto Be Bop”**

Virtuoso guitarrista paulistano, Eiras é conhecido por sua técnica única de tocar duas guitarras simultaneamente e pela participação em programas televisivos. Nesse show, junto ao cantor e contrabaixista Jay Napoli e ao baterista Luís Antunes, explora clássicos do pop e soul music, em arranjos criativos e versões inusitadas.

**Dia 24/5.**  
**Sábado, 16h.**  
Área de  
Convivência.  
Grátis. [AL](#)

Folk rock

**TERRA CELTA**

Show integrante da turnê comemorativa de 20 anos de carreira da banda de Londrina (PR), com uma trajetória que passa por grandes eventos, como Rock in Rio em quatro edições, Virada Cultural, Circuito Cultural Paulista e festivais por todo país, sendo a única banda brasileira de folk rock a conquistar espaço e projeção tão significativa.

**Dia 31/5.**  
**Sábado, 16h.**  
Área de  
Convivência.  
Grátis. [AL](#)



Show de Folk Rock Terra Celta



**Espetáculo EYJA: Primeira Parte, a Ilha**

Foto: Daniel Debortoli

## TEATRO

### Espetáculo

#### **EYJA: PRIMEIRA PARTE, A ILHA**

**Com Cia Multifoco de Teatro (RJ) | 50 min.**

Um mergulho nas linguagens do teatro e da acrobacia para refletir sobre a deriva e a solidão. O espetáculo foi vencedor do Prêmio Shell, em 2024, como Melhor Cenografia. É o primeiro trabalho da companhia a integrar uma atriz/circense cega e a utilizar recursos de audiodescrição no tratamento dramatúrgico e na cena.

**Dia 22/5.**

**Quinta, 20h.**

Teatro Paulo Roberto Lisboa (Centro Cultural Matarazzo).

**A12**

Valores:

● R\$ 9

■ R\$ 15

▲ R\$ 30

Ingressos à venda (até 2 por pessoa) a partir das 17h do dia 6 por meio do app Credencial Sesc SP e do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente); e às 17h do dia 7 na Central de Relacionamento do Sesc.

Acessibilidade:  Libras.



**Espetáculo** Da Ponte pra Cá: Meninos também Choram

Foto: Promocau

## PALCO TERRITÓRIO

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

Espetáculo teatral

### **DA PONTE PRA CÁ: MENINOS TAMBÉM CHORM**

**Com Marcelo Cebotar | 60min.**

Atravessado por diversas violências, o corpo em cena luta contra o estigma social do “ser homem”, na tentativa de ecoar sua denúncia e romper com o sigilo que paira sobre sua cabeça. Esse corpo masculino, ao tirar da garganta um grito, dá voz à tentativa de relatar os abusos e as violências que meninos também sofrem - por não poder chorar.

**Dia 29/5.  
Quinta, 20h30.**

Área de Convivência. Grátis. **A16**  
Retirada de ingressos (até 2 por pessoa) a partir das 12h do dia 29, por meio do app Credencial Sesc SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente) e na Central de Relacionamento. Acessibilidade:  Libras.

Espetáculo teatral

### **MARIA DE QUEM?**

**Com Pagu Cia de Teatro | 50 min.**

Quatro histórias, uma realidade? Maria Bonita, Dadá, Adília e Lídia são revividas através da Cia, que caminha pela linha do tempo, transbordando no hoje, porque as “moiras” contam, tecem e cortam. Entre cordéis e poesias, a dureza dos fatos, as verdadeiras histórias sendo reveladas e as cangaceiras como você nunca viu!

*Ação em apoio ao FESTAETT - Festival Nacional de Teatro da Estância Turística de Tupã-SP.*

**Dia 31/5.  
Sábado, às 20h.**  
Auditório da Escola de Segundo Turno Izilda de Freitas Alves. Tupã-SP. Grátis. **A14**

# Exposições

Intervenção

## ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

**Elaborada pelo artista visual orgânico Jhon Bermond e o artista indígena André Hulk.**

A composição traz narrativas ancestrais e simbologias culturais da região, celebrando a riqueza socioambiental do território e ressaltando a importância dos povos originários, seus grafismos, utensílios, artesanatos e cosmologia. Todo o mural é feito com tintas naturais coletadas na região.

Terça a sexta,

8h às 20h.

Sábados,

domingos

e feriados,

9h às 18h.

Bosque.

Todas as idades.

Grátis.

Intervenção artística

## BORA? VER DO ALTO NO MURO

**Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib.**

Através de elementos gráficos, reproduzidos pela técnica de stencil, a artista coloca no mural voltado para o Bosque do Sesc Thermas bichos, palavras e representações da cidade que convidam a deslocar o olhar e o sentir para a forma de viver dos animais nativos, dentre eles pássaros, capivaras, macacos, tatus e outros bichos.

Terça a sexta,

8h às 20h.

Sábados,

domingos

e feriados,

9h às 18h.

Bosque.

Todas as idades.

Grátis.

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.

Todas as idades.

Grátis.

## 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 Gorszki 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.

Todas as idades.

Grátis.



**Instalação Gamela**



Foto: Reprodução

**Exibição** Othelo, o Grande

## Cinema

Exibição

**OTHELO, O GRANDE**

**Dir.: Lucas H. Rossi**

**Brasil | 2023 | 82 min.**

Sebastião Bernardes de Souza Prata foi um dos maiores comediantes e atores do país. O documentário conta como o órfão e neto de escravizados escapou da pobreza e, ao longo de sua carreira, rompeu todas as barreiras imagináveis para um ator negro. *Filme integrante do projeto Cinesesc.*

**Dia 13/5.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **12**

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](http://sescsp.org.br/prudente) e na Central de Relacionamento.

Exibição

**MUSSUM, UM FILME DO CACILDIS**

**Dir.: Susanna Lira**

**Brasil | 2019 | 74 min.**

Documentário que conta a história do músico e comediante Mussum, primeiro como vocalista do grupo Originais do Samba e depois como integrante d'Os Trapalhões. O filme revela ao público quem foi esse artista múltiplo, que se tornou um verdadeiro ícone pop. *Filme integrante do projeto Cinesesc.*

**Dia 20/5.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **10**

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](http://sescsp.org.br/prudente) e na Central de Relacionamento.



Foto: Reprodução

**Exibição As Primeiras**

---

Exibição

**AS PRIMEIRAS****Dir.: Adriana Yañez****Brasil | 2024 | 78 min.**

A vida de mulheres que vivem no subúrbio do Rio de Janeiro é narrada nesse documentário. Elas estão perto dos 60 anos e têm um passado em comum: são a base da primeira seleção feminina de futebol do Brasil.

*Filme integrante do projeto Cinesesc.*

---

**Dia 27/5.**

**Terça, 20h.**

Área de Convivência.

Grátis. **14**

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](http://sescsp.org.br/prudente) e na Central de Relacionamento.



**Laboratório de Artes Visuais** Técnica do Mês: Retrato

## Cursos, oficinas e encontros

### ARTES VISUAIS

#### Oficina

#### **ATELIÊ DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS TÉCNICA DO MÊS: PINTURA DE RETRATO**

**Com o artista visual Jamal.**

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 8 a 29/5.**

**Quintas,**

**18h às 20h.**

Espaço de  
Tecnologias  
de Artes.  
Grátis.

A partir de 14 anos.  
Entrega de senhas  
no local.  
Vagas limitadas.

### MEIO AMBIENTE

#### Oficina

#### **AQUARELA NATURAL SÓLIDA E GIZ PASTEL NATURAL**

**Com o artista visual orgânico Jhon Bermond.**

Os participantes aprendem a produzir sua própria aquarela sólida e giz pastel, utilizando diferentes pigmentos vegetais e minerais. Além da prática artística, a oficina visa capacitar arte-educadores e conectar pessoas de todas as idades com a sua criatividade, através da observação das cores das plantas e solos brasileiros.

**Dia 3/5.**

**Sábado, 14h.**

Quiosque.  
A partir de 12 anos.  
Grátis.  
Entrega de  
senhas no local  
30 min. antes.  
Vagas limitadas.

## Oficina

**BOLSAS TRANSVERSAIS  
REUTILIZANDO BANNERS****Com a costureira Alexandra Nascimento.**

Os participantes aprendem técnicas de modelagem, corte e costura para transformar banners usados em bolsas transversais e outros objetos funcionais. A atividade estimula a reutilização criativa, promovendo a redução da geração de resíduos e a conscientização sobre práticas mais sustentáveis.

## Curso

**INTRODUÇÃO À BIOCONSTRUÇÃO:  
HIPERADOBE****Com o permacultor e  
bioconstrutor Jackson Ramos.**

A bioconstrução se fundamenta em saberes tradicionais e materiais sustentáveis para criar habitações com mais conforto térmico e harmonia ambiental. Neste curso, os participantes aprendem mais sobre diferentes técnicas de bioconstrução, tendo como foco da prática o hiperadobe, um método de terra ensacada, resistente, econômico e de rápida execução.

**Dia 17/5.**  
**Sábado, 15h.**

Quiosque.  
A partir de 16 anos.  
Grátis.  
Entrega de  
senhas no local  
30 min. antes.

**Dia 31/5.**  
**Sábado,  
9h30 às 17h.**

Quiosque.  
A partir de 16 anos.  
Grátis.  
Inscrições a partir  
das 14h de 20/5,  
por meio do app  
Credencial Sesc  
SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)  
ou na Central de  
Relacionamento  
(mediante  
agendamento).



**Curso** Introdução à Bioconstrução: Hiperadobe

## Curso

**SAÚDE NO SOLO: AGROECOLOGIA  
E SABEDORIA POPULAR****Com o agrônomo e educador Oliver Blanco.**

Imersão teórica e prática no Sítio São João, integrando saberes tradicionais e científicos para promoção de uma agricultura regenerativa. Com foco na agroecologia, o curso aborda técnicas para garantir a saúde do solo, elaboração de bioinssumos, conservação da biodiversidade e soluções locais para fortalecer a autonomia e a resiliência socioambiental.

*Curso sequencial no Sítio São João  
(Comunidade do Apreço) - Rua Geraldo A. Gomes,  
SN - Jd. Morada do Sol, Presidente Prudente.*

**Dias 7, 8,  
21 e 22/6.  
Sábados e  
domingos,  
8h às 17h.  
Comunidade  
do Apreço.  
A partir de 16 anos.  
Grátis.  
Inscrições a partir  
das 14h de 20/5,  
por meio do app  
Credencial Sesc  
SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)  
ou da Central de  
Relacionamento  
(mediante  
agendamento).**

**LIXO MENOS É MAIS**

Programa criado com o objetivo de desenvolver ações voltadas à minimização e destinação responsável de resíduos, conservação do ambiente e a melhoria da qualidade de vida.

## Feira

**TROCANDO RESÍDUOS POR MUDAS E ADUBOS**

**Com agente de educação  
ambiental do Sesc Thermas.**

Traga para descarte correto pilhas, baterias e óleos vegetais e troque por mudas, adubos ou sementes. Aproveite a oportunidade de descartar de forma responsável resíduos de grande impacto negativo ao ambiente e ainda levar para casa um presente verde para incentivar seus plantios.

**Dia 17/5.  
Sábado,  
9h30 às 12h.  
Quintal.  
Todas as idades.  
Grátis.**



**Feira Trocando Resíduos por Mudas e Adubos**



Foto: Divulgação

**Vivência Dia Mundial de Observação de Aves****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.

**Vivência****DIA MUNDIAL DE OBSERVAÇÃO DE AVES****Com especialistas em observação de aves da região.**

Encontro dedicado à observação e identificação de aves, integrado ao “Grande Dia Global”, que mobiliza milhares de pessoas ao redor do mundo em um esforço coletivo para registrar o maior número possível de espécies em um único dia. A atividade contribui com as plataformas de ciência cidadã, promovendo o engajamento da comunidade na proteção das aves e seus habitats.

**Dia 10/5.****Sábado,****9h30 às 13h.**

Entrada da

Unidade.

Todas as idades.

Grátis.

**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 17/5.****Sábado,****9h30 às 13h.**

Quintal.

Todas as idades.

Grátis.



**Intervenção Plástico, um Mito Contemporâneo**

Foto: Zé Neto Fotografia

**Intervenção**

**PLÁSTICO, UM MITO CONTEMPORÂNEO**

**Com Pamella Villanova. 75min.**

Em algo entre uma conferência/palestra e um espetáculo de teatro, conhecemos um pouco da história do plástico: a matéria exageradamente comum que sustenta nossa cultura e já faz parte da nossa natureza, que nos garante o conforto enquanto se espalha ao nosso redor. O plástico que estrutura nossas ações cotidianas e a tragédia contemporânea do consumo: serão superáveis?

**Dia 17/5.**

**Sábado, 10h30.**

Quintal.

Grátis. **AL**

Acessibilidade:

Libras.

**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 18/5.**

**Domingo,**

**15h às 17h.**

Horta.

Todas as idades.

Grátis.

## 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](mailto:agendamentos.prudente@sescsp.org.br)

Todas as idades. Grátis.

## TECNOLOGIAS E ARTES

### Oficina

#### LINHOS E LINHAS

#### TÉCNICA DO MÊS: BORDADO

##### Com a costureira e modelista Mô Morgana.

Ateliê aberto para explorar práticas têxteis, estéticas e artísticas, promovendo processos criativos e ações coletivas que valorizam o fazer manual, os saberes ancestrais e a arte como ferramenta de transformação social. A cada mês, uma nova técnica será abordada. Os participantes terão acesso a materiais e suporte para desenvolver o projeto do dia ou dar vida às suas próprias ideias com autonomia.

Dias 7 e 21/5.

Quartas, 18h às 19h30.

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

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



**Laboratório Têxtil** Técnica do Mês: Bordado

**Oficina****LABORATÓRIO DE COSTURA****Mediado pela costureira Cida Santos.**

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 7 a 28/5.****Quartas,****14h30 às 17h.**Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.A partir de 14 anos.  
Grátis.Entrega de senhas  
no local, mediante  
à capac. do espaço.**Oficina****FOTOMONTAGEM COM USO DE APLICATIVOS****Com o educador do Espaço de****Tecnologias e Artes do Sesc.**

A fotomontagem é uma forma de arte-colagem que combina fotografias inteiras ou fragmentadas para criar composições visuais. Nesta oficina, os participantes têm à disposição tablets e podem utilizar aplicativos gratuitos e acessíveis para desenvolver seus próprios projetos de fotomontagem, explorando criatividade e técnicas digitais de edição.

**Dia 24/5.****Sábado,****10h30 às 12h.**Espaço de  
Tecnologias e Artes.  
A partir de 14 anos.  
Grátis.Inscrições a partir  
das 14h do dia 7,  
por meio do app  
Credencial Sesc  
SP, do site [sescsp.org.br/prudente](http://sescsp.org.br/prudente)  
ou na Central de  
Relacionamento  
(mediante  
agendamento).**Oficina** Fotomontagem com Uso de Aplicativos

# Dia do Desafio

## 30 Anos do Movimento

Campanha mundial de incentivo à prática regular de esportes e atividades físicas realizada em parceria com diversas instituições nacionais e internacionais. As ações têm o objetivo de promover, divulgar e fomentar o desenvolvimento e a informação na área de esportes e atividade física. No Brasil, acontece desde 1995 e o Sesc SP é responsável pela coordenação em todo o continente americano desde 2002.



**Vivência** Futsal com a Técnica Cris Souza

Foto: Diego Alves

### Vivência

#### **FUTSAL COM A TÉCNICA CRIS SOUZA**

Eleita duas vezes a melhor treinadora de futsal do mundo, Cris Souza é a convidada especial nesta edição do Dia do Desafio. Comemorando seu 30º aniversário, a campanha ultrapassa os muros do Sesc Thermas e se expande para além da unidade. Cris Souza leva sua experiência e paixão pelo esporte para uma vivência especial com jovens participantes de um projeto social no bairro Maré Mansa, em Presidente Prudente. A iniciativa reforça o compromisso do evento em promover o bem-estar e a inclusão por meio do esporte, inspirando novas gerações dentro e fora das quadras.

**Dia 28/5.**

**Quarta,  
9h às 11h30.**

A partir de 12 anos.

### Torneios e campeonatos

#### **FESTIVAL DE FUTSAL PARA MULHERES**

##### **Com participação da técnica Cris Souza.**

Buscando valorizar o protagonismo feminino no universo esportivo, convidamos mulheres praticantes de futsal, ou que queiram vivenciar a modalidade pela primeira vez, para se reunirem no Sesc Thermas e se desafiarem em um festival de futsal, comandado pela treinadora Cris Souza.

**Dia 28/5.**

**Quarta, 18h.**

Quadra Esportiva.

A partir de 16 anos.

Grátis.

Inscrições no local.

Vagas limitadas.

Vivência

**TE DESAFIO A PEDALAR!****Com educadores em atividade físico-esportiva.**

Qual foi a maior distância que você já pedalou? E como teria sido se tivesse contado com a ajuda de outras pessoas para dividir o trajeto? No Dia do Desafio, a distância que você percorrer na bike ergométrica será somada à de outras pessoas. Ao final do dia, descobriremos juntos o nosso destino. Participe deste desafio coletivo conosco!

Dia 28/5.

Quarta,

9h às 18h.

Área de

Convivência.

A partir de 12 anos.

Grátis.

Vivência

**DESAFIE-SE COM A BOLA NOS PÉS****Com o educador em atividade físico-esportiva Abel Ribeiro.**

Participe de um circuito com desafios que remetem ao futebol e ao futsal! Parece fácil, né? Mas será que você também consegue cumprir os desafios na nossa Futmesa?

Dia 28/5.

Quarta,

9h às 11h e

14h às 17h.

Bosque.

Todas as idades.

Grátis.

Vivência

**DESAFIE-SE NO AIRBADMINTON****Com o educador em atividade físico-esportiva Carlos Pereira.**

Prática que traz uma nova perspectiva acerca do badminton tradicional, o AirBadminton visa democratizar a modalidade e mostrar que é possível vivenciá-la nos mais diferentes espaços abertos, da areia da praia até o chão da rua.

Dia 28/5.

Quarta,

9h às 11h e

14h às 17h.

Quadra Esportiva.

Todas as idades.

Grátis.

Vivência

**DESAFIE-SE NA GPT - GINÁSTICA PARA TODOS****Com a professora Carolina Godoy e o professor Lorran de Oliveira.**

Venha participar deste desafio numa prática corporal considerada inclusiva, que respeita a diversidade de corpos e as diferentes experiências e bagagens pessoais de cada pessoa.

Dia 28/5.

Quarta, 9h às 11h

e 14h às 17h.

Dia 29.

Quinta,

8h às 11h30.

Quintal.

A partir de 12 anos.

Grátis.



Vivência Desafie-se com a Bola nos Pés

# Esporte e Atividade física

Aula aberta

## YOGA

**Com a instrutora Janaíne Dainá.**

Traga seu tapete e venha participar da aula de yoga no nosso Quintal. A prática estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.

**De 4 a 25/5.**

**Domingos,**

**10h às 11h.**

Quintal.

A partir de 12 anos.

Grátis.

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.**

**Exceto dia 1/5, quinta (feriado).**

Bosque.

A partir de 12 anos.

Grátis.

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 10/5.**

**Sábado,**

**10h às 11h.**

Bosque.

A partir de 12 anos.

Grátis.

Torneios e campeonatos

## FESTIVAL TÊNIS DE MESA

Torneio de tênis de mesa para todas as pessoas, nas categorias iniciante, intermediário e avançado.

*Inscrições até 12h do dia 16, pelo e-mail  
torneios.prudente@sescsp.org.br*

**Dia 18.**

**Domingo,**

**9h às 12h.**

Área de Convivência.

A partir de 16 anos.

Grátis.

Vagas limitadas.

## RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.

### BASQUETE

Com a educadora  
Márcia Félix

**Dia 1/5. Quinta (feriado), 9h às 12h.**

**De 3 a 25/5. Sábados e domingos, 9h às 12h.**  
Quadra Esportiva. A partir de 12 anos. Grátis.

### BEACH TENNIS

Orientação com o  
educador Fábio Teixeira

**Dia 1/5. Quinta (feriado), 9h às 12h.**

**De 3 a 25/5. Sábados e domingos, 9h às 12h.**  
Quadra de Areia. A partir de 12 anos. Grátis.

### VÔLEI DE AREIA

Orientação com o  
educador Thomaz Filitto

**Dia 1/5. Quinta (feriado), 15h às 17h30.**

**De 3 a 25/5. Sábados e domingos, 15h às 17h30.**  
Quadra de Areia. A partir de 12 anos. Grátis.

### FUTSAL

Orientação com o  
educador Renan Coutinho

**Dia 1/5. Quinta (feriado), 15h às 17h30.**

**De 3 a 25/5. Sábados e domingos, 15h às 17h30.**  
Quadra Esportiva. A partir de 12 anos. Grátis.

### TÊNIS DE MESA

Recreação livre

**Terças a sextas, 9h às 19h30.**

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

Área de Convivência\*. A partir de 10 anos. Grátis.

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



Recreação Esportiva Orientada Beach Tennis

**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
<b>ESPORTE CRIANÇA</b> 6 a 10 anos	14h às 17h		
<b>ESPORTE JOVEM</b> <b>Basquete Feminino</b> 13 a 16 anos		16h às 17h30	
<b>ESPORTE ADULTO</b> <b>Clube do Futsal</b> A partir de 16 anos		19h às 20h	
<b>Clube do Tênis de Mesa</b> A partir de 16 anos		10h30 às 11h30	
<b>Clube da Corrida</b> 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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)



**Ginástica Multifuncional**

Foto: Maila 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](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)



**Oficina** Cores da Floresta

Foto: Jhon Bermond

## Crianças

Oficina

**INTRODUÇÃO À ART FOIL:  
RELEITURA DO PEIXE DOURADO**  
**Com Educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Muitas crianças adorariam ter um peixe dourado. Que tal criar o seu usando papelão, linha e cola? Com a técnica de art foil, que utiliza uma folha metalizada, você dará brilho e vida à sua obra. Ao final, seu peixe dourado estará pronto para ir para casa com você.

**Dia 1/5.**  
**Quinta (feriado),  
14h30 às 17h30.**  
Quiosque.  
A partir de 10 anos.  
Grátis.  
Menores de 10  
anos devem estar  
acompanhados  
pelos seus  
responsáveis.  
Entrega de  
senhas no local  
30 min. antes.

Oficina

**CORES DA FLORESTA**  
**Com o artista visual orgânico Jhon Bermond.**

As crianças aprendem a produzir tintas naturais líquidas a partir de elementos vegetais encontrados em florestas, bosques, parques e jardins. Unindo arte e natureza, cada criança poderá criar suas próprias tintas naturais e descobrir as possibilidades criativas do fazer artístico.

**Dia 4/5.**  
**Domingo, 15h.**  
Quiosque.  
Todas as idades.  
Grátis.  
Entrega de  
senhas no local  
30 min. antes.



Foto: Vinícius Ramos

**Espetáculo circense Detetives do Espavô****Espetáculo circense****DETETIVES DO ESPAVÔ****Com Grupo Esparrama e Trupe Dunavô | 70 min.**

O Espavô, chefe do maior grupo de detetives do mundo, ensina um método simples para se livrar das notícias falsas, que ele batizou de ICC: Investigar e Confirmar antes de Compartilhar. Com essa técnica, é possível evitar desde grandes desastres até pequenos embaraços. Mas, para que essa história possa se desenrolar, é necessário envolver muitos outros detetives. Por isso, use seu melhor disfarce e venha preparado para se divertir, ou melhor, para ajudar a desvendar vários mistérios!

**Dia 4/5.****Domingo, 16h.**

Área de

Convivência.

Grátis. **AL**

Acessibilidade:

**Mediação de leitura****QUEM CANTA COM LIVRO ENCANTA****Com o Grupo Urutau de Teatro Experimental.**

Um livro, seja cantado ou lido, tem o poder de encantar qualquer ouvinte. Escolha sua história favorita em um cardápio especial ou embarque em um repertório de livros preparado para um verdadeiro espetáculo.

**Dia 10/5.****Sábado, 15h.**

Quintal.

Todas as idades.

Grátis.

Mediação de leitura

### **PIQUENIQUE AO AR LIVRO(E)**

**Com o Grupo Urutau de Teatro Experimental.**

Convidamos você para uma deliciosa experiência literária ao ar livre! Em meio a cestas de piquenique repletas de histórias, leitores e contadores se conectam pela magia da leitura. Os livros ganham vida em diferentes sabores: poesias que saltam aos olhos e ouvidos, parlendas moldadas como bolos, adivinhas em potes de doces e trava-línguas escondidos entre recipientes de frutas.

**Dia 11/5.**

**Domingo,**

**10h30 às 11h30  
e 15h às 16h.**

Quintal.

Todas as idades.

Grátis.

Espetáculo musical

### **SONHO DE DOMINGO**

**Com Grupo Taquítá | 60min.**

Neste show, o Taquítá, que completa 6 anos em 2025, amplia seu time e traz gente nova para reforçar sua apresentação extraída do mais recente disco: "Sonho de Domingo". Com uma nova formação de banda com bateria, baixo, guitarra e vozes, o grupo traz uma roupagem mais pop. Compõem o álbum inédito ritmos como o rock, o ska, o reggae, o pop e até mesmo o hard core.

**Dia 11/5.**

**Domingo, 16h.**

Área de

Convivência.

Grátis. **AL**

Acessibilidade:

 Libras.



**Espetáculo musical Sonho de Domingo**

Espetáculo literário

## HISTÓRIAS QUE A PASSARINHA ME CONTOU: EP. TERRA

**Com Coletivo Passarinha | 50 min.**

A Passarinha conta uma de suas viagens em que se depara com a transição entre uma paisagem de diversidade e o deserto. No meio do deserto, encontra um oásis, se delicia com as frutas maravilhosas e logo encontra as responsáveis pelo trabalho de adubar aquele solo: as minhocas. Esse encontro fértil rende muitas aventuras cantadas e contadas, inclusive sobre o tal do cocô de minhoca!

Oficina

## LABORATÓRIO DE TRAQUITANAS, ENGENHOCAS E OUTROS INVENTOS

**Com Glauco Paiva.**

Combinando tecnologias como peças cortadas a laser, canetas 3D, circuitos elétricos e motores, os participantes mergulham em um mundo de criação. A atividade propõe construir máquinas e robôs que ganham vida com movimentos e luzes, estimulando sua criatividade e curiosidade de maneira única. Uma jornada divertida e prática para desenvolver habilidades interdisciplinares e preparar-se para desafios futuros.

**Dia 16/5.**  
**Sexta, 12h30.**

Quintal.

Grátis. **AL**

Apresentação para alunos do projeto Cidade Escola, da Secretaria Municipal de Educação de Presidente Prudente.

**Dia 18/5.**  
**Domingo, 16h.**  
Área de Convivência.  
Grátis. **AL**  
Acessibilidade:  Libras.

**Dias 24 e 25/5.**  
**Sábado e domingo, 14h30 às 16h.**  
Quiosque.  
A partir de 10 anos.  
Grátis.  
Menores de 10 anos devem estar acompanhados pelos seus responsáveis.  
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.



**Oficina** Laboratório de Traquitanas, Engenhocas e outros Inventos



**Contação de história Histórias de Gaveta**

Foto: Icaro Bueno

Contação de história

## **HISTÓRIAS DE GAVETA**

**Com Cia Teatro InComum.**

“Guarda Pó” e “Tira Poeira” nos convidam a descobrir histórias guardadas em gavetas. Livros, músicas, poemas e brincadeiras surgem a cada gesto, estimulando a imaginação e o prazer pela leitura, com muita interação e diversão, destacando a importância da literatura.

**Dia 24/5.**

**Sábado, 15h.**

Quintal.

A partir de 10 anos.

Grátis.

Contação de história

## **O BIBLIOTECÁRIO**

**Com Cia Teatro InComum.**

Há muito tempo, existia apenas uma biblioteca no mundo, cuidada por um único bibliotecário. Com o passar dos anos, o acervo cresceu tanto que o chão cedeu, abrindo um enorme buraco onde ele permaneceu, mergulhado na leitura de todos os livros. Quando terminou, das páginas surgiu o “Livro de Todas as Histórias”. Hoje, ele percorre o mundo com esse livro gigante, compartilhando e colecionando novas narrativas, garantindo que nenhuma história se perca no tempo.

**Dia 25/5.**

**Domingo, 15h.**

Quintal.

A partir de 10 anos.

Grátis.



**Espetáculo circense** *Balança, mas Não Cai*

Foto: Víncius Ruano

Espetáculo circense

## **BALANÇA, MAS NÃO CAI**

**Cia. Theastai de Artes Cênicas (MS) | 40min.**

Num universo só seu, Tarzica encontra-se rodeada por seus bichinhos de pelúcia e por um turbilhão de sentimentos. Rodopia e dança, equilibrando-se nas brisas e redemoinhos de sua mente criativa, em busca de desvendar os porquês, os quê's ou os sei lá o quê's do existir.

**Dia 25/5.**

**Domingo, 16h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Acessibilidade:



Oficina

## **BRINCANDO COM TERRA:**

## **BIOCONSTRUÇÃO COM AS CRIANÇAS**

**Com o permacultor e**

**bioconstrutor Jackson Ramos.**

Vivência lúdica e sensorial explorando os quatro elementos da natureza, com foco no elemento terra. Através do contato com diferentes texturas de solos e da mistura com água e palha, as crianças preparam uma massa para criar pequenos tijolos de adobe. Essa vivência divertida e prática ensina sobre sustentabilidade, o uso de materiais naturais e a importância de cuidar do planeta.

**Dia 1/6.**

**Domingo, 14h30.**

Quiosque.

A partir de 10 anos.

Grátis.

Entrega de

senhas no local

30 min. antes.

# Pessoas Idosas

## 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.

**Até 17/6.**

**Terças e quintas,  
13h30 às 14h30.**

Quintal.

A partir de 55 anos.  
Grátis.

*Curso em andamento.*

*Consultar disponibilidade de vagas na*

*Central de Relacionamento.*

## 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 dia 30/5.**

**Quartas e sextas,  
14h30 às 16h.**

Quintal

A partir de 55 anos.  
Grátis.

*Curso em andamento.*

*Consultar disponibilidade de vagas na*

*Central de Relacionamento.*

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



**Curso Dança**



**Curso Beabá do Celular - Módulo Intermediário**

Foto: Maila Alves

#### Curso

### **BEABÁ DO CELULAR - MÓDULO INTERMEDIÁRIO**

**Com educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Possibilita a ampliação dos conhecimentos das pessoas idosas sobre os recursos básicos do celular, como configurações e uso de aplicativos. Este módulo é direcionado apenas para pessoas que já completaram o nível básico do curso.

**De 6 a 27/5.**

**Terças,  
14h30 às 16h.**

Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.  
A partir de 60 anos.  
Grátis.

Inscrições a partir  
de 30/4, exceto  
aos finais de  
semana, das 14h  
às 17h, no Espaço  
de Tecnologias  
e Artes.

#### Oficina

### **PLANTÃO DE DÚVIDAS SOBRE CELULARES**

**Com educador do Espaço de  
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Dificuldades com o celular? Nestes encontros você poderá sanar suas dúvidas a respeito do uso do seu celular, seja em relação aos aplicativos, configurações, internet e outros.

**De 6/5 a 24/6.**

**Terças (exceto  
feriados),  
16h às 17h.**

Espaço de  
Tecnologias  
e Artes.  
A partir de 60 anos.  
Grátis.

#### **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](http://sescsp.org.br/tspi)



**Fisioterapia Cinesioterapia**

Foto: Malla 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

#### **ALONGUE-SE**

#### **Com a equipe de Fisioterapia do Sesc.**

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia no alívio das tensões musculares, a melhorar a postura corporal e na prevenção de lesões musculares.

Venha alongar-se, pois não é só a vida que fica mais curta com o passar dos anos.

**Dia 3 e 31/5.**

**Sábados, 10h.**

Quintal e Área de Convivência.

Todas as idades.

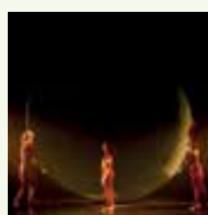
Grátis.

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1 (feriado)

**Música****16h - Show de Samba-Rock -**  
Da Silva**6****Pessoas Idosas****13h30 - Curso -**  
Técnica Vocal para  
Pessoas Idosas -  
Canto Popular**13****Cinema****20h - Exibição -**  
Othelo, o Grande**20****Cinema****20h - Exibição -**  
Mussum, um filme  
do Cacildis**27****Cinema****20h - Exibição -**  
As Primeiras**7****Espaço de****Tecnologias e****Artes****14h30 - Oficina -**  
Laboratório de  
Costura**18h - Oficina -**  
Linhas e Linhas  
- Técnica: Bordados**14****Espaço de****Tecnologias e****Artes****14h30 - Oficina -**  
Laboratório de  
Costura**18h - Oficina -**  
Linhas e Linhas  
- Técnica: Bordados**21****Espaço de****Tecnologias e****Artes****14h30 - Oficina -**  
Laboratório de  
Costura**18h - Oficina -**  
Linhas e Linhas  
- Técnica: Bordados**8****Artes Visuais****18h - Oficina -**  
Ateliê de Práticas  
Artísticas  
Técnica do Mês:  
Pintura de Retrato**15****Artes Visuais****18h - Oficina -**  
Ateliê de Práticas  
Artísticas  
Técnica do Mês:  
Pintura de Retrato**22****Teatro****20h - Espetáculo -**  
EYJA: Primeira  
Parte, a Ilha**28****Dia do Desafio****18h - Torneios e**  
campeonatos -  
Festival de Futsal  
para Mulheres**29****Palco Território****20h30h -**  
Espetáculo - Da  
Ponte pra Cá:  
Meninos Também  
Choram

**SEXTA****2****Pessoas Idosas****14h30 - Curso -**  
Dança**SÁBADO****3****Música****16h - Show de**  
Reggae - Zilvan  
À Praiana**DOMINGO****4****Crianças****15h - Oficina -**  
Cores da Floresta**9****Pessoas Idosas****14h30 - Curso -**  
Dança**10****Música****16h - Show de**  
Forró - Adriano  
Salhab & Forró  
Xique Xique**11****Crianças****16h - Espetáculo**  
musical - Sonho  
de Domingo**16****Música****20h30- Show de**  
Choro - Panorama  
do Choro  
Paulistano  
Contemporâneo**17****Florestar****9h30 - Feira**  
de Pequenos  
Produtores**18****Crianças****16h - Espetáculo**  
literário - Histórias  
que a Passarinha  
me Contou: Ep.  
Terra**23****Pessoas Idosas****14h30 - Curso -**  
Dança**24****Música****16h - Show de Pop**  
- Marcinho  
Eiras Trio**25****Crianças****16h - Espetáculo**  
circense -  
Balança, mas  
Não Cai**30****Pessoas Idosas****14h30 - Curso -**  
Dança**31****Semana Mundial****do Brincar**  
**10h - Oficina -**  
Do Encantamento à  
Imaginação**Música****16h - Show de Folk**  
Rock - Terra Celta

# Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em [sescsp.org.br/sescdigital](http://sescsp.org.br/sescdigital)

# SescTV

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

Assista também em [sesctv.org.br/agoranatv](http://sesctv.org.br/agoranatv)

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 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](http://sescsp.org.br/loja)

## Faça sua Credencial Plena

### Para fazer ou renovar a Credencial Plena

de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br).

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](http://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 m<sup>2</sup>, 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](http://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

/sescthernasprudente

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