

# **Setembro 2025**

## **Sesc São Carlos**



### **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

braille	legenda closed caption	audio-descrição	legenda open caption
legendas	formato alternativo	recursos táteis	líbras
		Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.	{
acessível			



Este guia traz os destaques da programação da unidade de São Carlos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Dia 7, domingo (feriado), unidade aberta, 9h30 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.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1/9 a 7/9	26/8	27/8
8/9 a 14/9	2/9	3/9
15/9 a 21/9	9/9	10/9
22/9 a 28/9	16/9	17/9
29/9 a 5/10	23/9	24/9

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](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 Shows e Espetáculos**
- 12 OJU - Roda Sesc de Cinemas Negros**
- 14 Cinema**
- 16 Cursos, Oficinas e Encontros**
- 22 Semana Move**
- 27 Esporte e Atividade Física**
- 38 Crianças**
- 43 Pessoas Idosas**
- 44 Agenda de Destaques**

# Editorial

Uma riqueza de manifestações artísticas e formas de criação produzidas por diversos grupos em seu imenso território faz do Brasil um país diferenciado quando o assunto é Arte.

O samba, o maracatu, a capoeira, os batuques e grafismos nos tecidos e penteados são a arte e expressão da identidade da cultura afro-brasileira. Os grafismos corporais, os cantos ritualísticos, as cestarias, as pinturas com urucum e jenipapo, as narrativas orais e danças expressam as cosmovisões próprias dos povos indígenas. Os ribeirinhos e comunidades tradicionais também produzem arte em suas práticas cotidianas – no artesanato, na culinária, nas festas e saberes transmitidos entre gerações. Já as manifestações populares, como o Bumba Meu Boi, o Frevo, o Repente e o Cordel, são expressões culturais potentes e reconhecê-las como legítimas formas artísticas é valorizar toda essa diversidade cultural brasileira.



**Teatro Samba de Reis**

Todos os meses, a programação do Sesc São Carlos possibilita a vivência da arte por meio de visões diversas. Em setembro não será diferente. No projeto **Saberes Indígenas**, conheceremos a técnica tradicional de amarração do povo Baniwa e no show **Samba de Roda: Paraguassu na linha do mar**, vamos dançar ao som das músicas tradicionais do samba de roda da Ilha de Itaparica.

Outro projeto celebra o audiovisual brasileiro produzido por cineastas negras e negros, em sua potência poética e política: a **Mostra OJU - Roda Sesc de Cinemas Negros**.

É preciso ampliar o nosso olhar sobre o que é arte. Afinal, ela pulsa além do palco e da tela. Pulsa onde há vida, memória, ancestralidade e resistência.



Paulo Aruda



Show Edu Ribeiro Trio convida Seamus Blake

Divulgação

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Show

#### **EDU RIBEIRO TRIO CONVIDA SEAMUS BLAKE**

##### **Lançamento do álbum Caipora**

O trio se une ao renomado saxofonista Seamus Blake no álbum Caipora, que funde jazz contemporâneo com os ritmos da música brasileira. O repertório explora do samba ao choro, numa colaboração intensa e criativa que celebra a troca entre estilos e culturas musicais. Com Edu Ribeiro (bateria), Vinicius Gomes (guitarra), Noah Garabedian (baixo) e Seamus Blake (saxofone).

**Dia 11/9.**

**Quinta, 20h**

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Venda on-line a partir das 17h de 2/9 e presencial a partir das 17h de 3/9.

A10

**Show Viva Ópera****Show****VIVA ÓPERA!****Série Hora da Ópera**

Uma seleção das árias de óperas que marcaram o repertório mundial reunidas em um único espetáculo, como Barbeiro de Sevilha, Carmen, La Traviata, La Bohème, Madama Butterfly, Rigoletto, entre outras. Solistas: Raquel Paulin (soprano), Victor Scarpi (tenor), Luciana Bueno (mezzo-soprano), Robert W. Gomes (barítono) e Daniel Gonçalves (pianista).

**Dia 18/9.  
Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Venda on-line a partir das 17h de 9/9 e presencial a partir das 17h de 10/9.

**A10**

**Show Lu Mani e André Peres**

Dias Fotografias

## **SONS DA TARDE**

Programação que privilegia a diversidade dos estilos musicais, propondo momentos para dançar, cantar e prestigiar e conhecer artistas do interior e capital.

Show

### **LU MANI E ANDRÉ PERES**

#### **MPB**

Acompanhada por André Peres, no violão e vocais, a cantora interpreta músicas de nomes como Rita Lee e Marisa Monte. O repertório propõe um diálogo entre gerações e revisita canções marcantes da música feitas ou interpretadas por mulheres.

**Dia 7/9 (feriado).**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

Show

### **FORRÓ DOS VIRGULINO**

#### **Forró**

Lucas e Cris Dantas, neto e filha de Enok Virgulino, são portadores de baixa visão e juntos, levam muita música e alegria em seus shows demonstrando que a música e a dança podem ser desfrutadas por todos, sem distinção.

**Dia 14/9.**

**Domingo, 16h**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**



Andrea Rocha

**Show Susana Dal Poz****Show****SAMBA DE RODA: PARAGUASSU****NA LINHA DO MAR****Com Mestre Jaime de Mar Grande e Grupo  
de Capoeira Angola Paraguassu**

O grupo apresenta ao público um repertório de músicas tradicionais do samba de roda da Ilha de Itaparica, além de composições próprias do Mestre Jaime de Mar Grande e de outros membros.

**Dia 21/9.****Domingo, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

**Show****SUSANA DAL POZ****Me leva pro Ilê**

Nesta apresentação, a cantora homenageia artistas e compositores da Bahia, mesclando no repertório canções de nomes consagrados, como Caetano Veloso e Gilberto Gil, com novos expoentes da música brasileira, como Luedji Luna e Emillie Lapa.

**Dia 28/9.****Domingo, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL



José de Holanda

**Teatro** Bertoleza**TEATRO**

Espetáculo

**BERTOLEZA****Com Gargarejo Cia Teatral**

Adaptação musical de "O Cortiço" de Aluísio Azevedo, obra clássica da literatura naturalista brasileira, porém com o protagonismo invertido. A voz agora é de Bertoleza, mulher, negra e escravizada, que se relaciona com João Romão, um português ambicioso e oportunista. Bertoleza é o dedo na ferida, é o nó expulso da garganta, a voz que pergunta: E a Bertoleza?

**Dia 25/9.  
Quinta, 20h.**

Teatro.

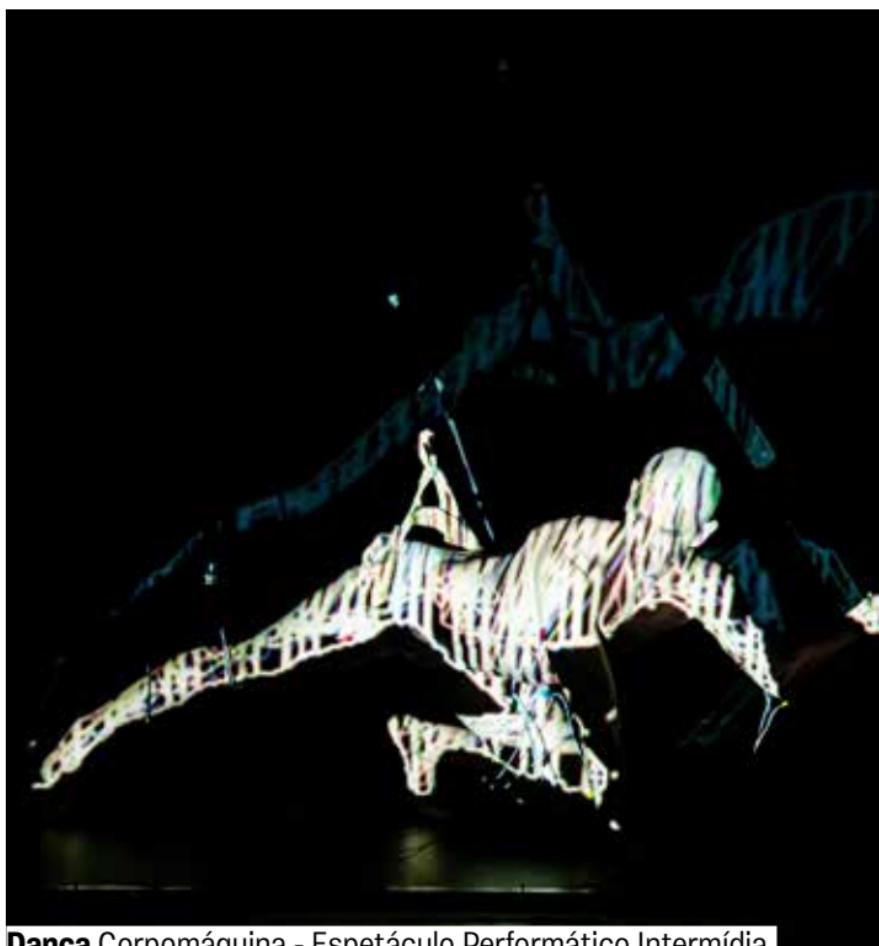
● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 16/9 e presencial a partir das 17h de 17/9.

A14



**Dança** Corporal Machine - Espetáculo Performático Intermídia

Víctor Natureza

## DANÇA

Espetáculo

### **CORPOMÁQUINA - ESPETÁCULO PERFORMÁTICO INTERMÍDIA**

**Com Robo.Art**

Ao explorar as fricções entre corpo e máquina, o espetáculo propõe a reflexão sobre o limite entre o biológico e o sintético e sua inevitável fusão proporcionada pela busca incessante da superação das limitações humanas. Aborda o questionamento fronteiriço sobre até onde o corpo é humano, onde se torna máquina e em qual instante há campos simbióticos, éticos, poéticos e políticos a serem investigados.

**Dia 30/9.**

**Terça, 20h**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 23/9 e presencial a partir das 17h de 24/9.

**Acessibilidade**

Libras

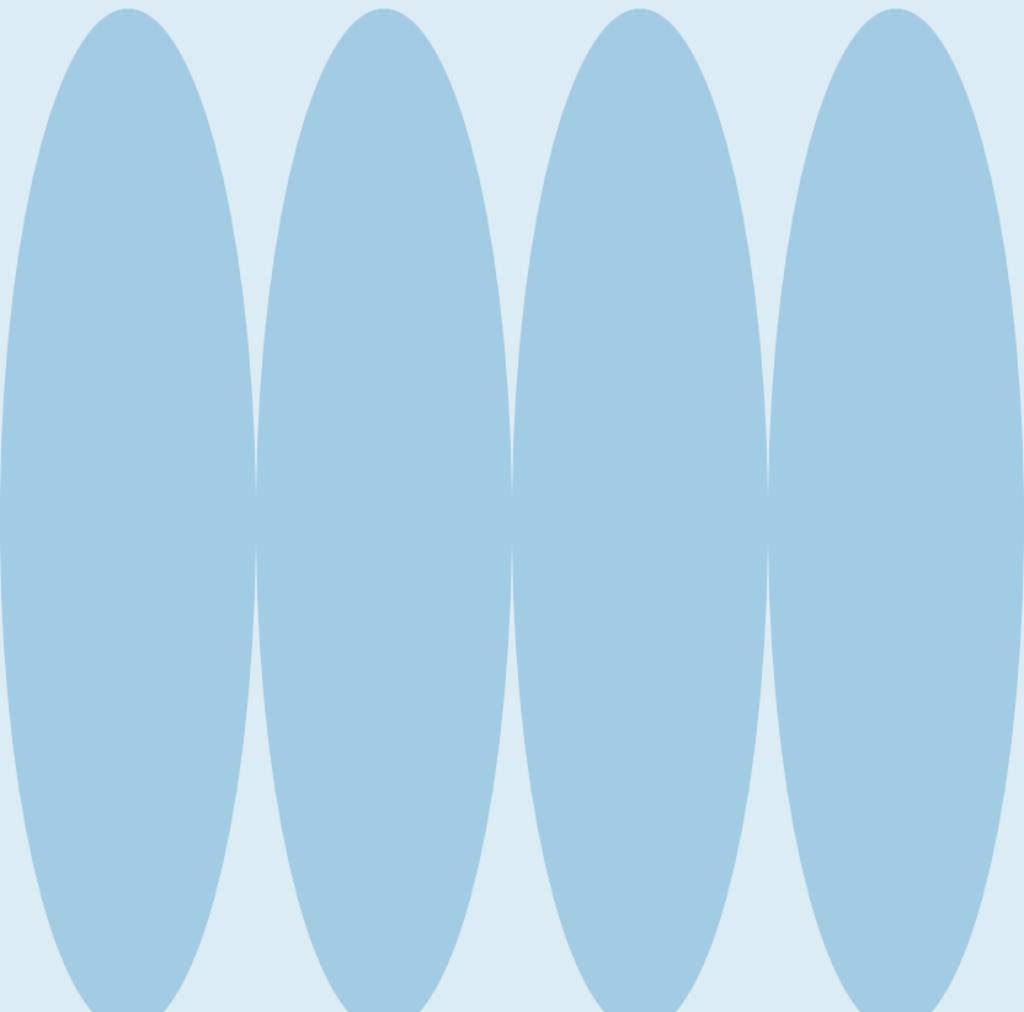
Audiodescrição

A10

## OJU - Roda Sesc de Cinemas Negros

Seleção de filmes realizados por cineastas negras e negros, em sessões em 19 unidades do Sesc na capital, litoral e interior do estado de São Paulo.

Além das exibições dos filmes, bate-papos, cursos, oficinas e apresentações artísticas destacam a importância histórica do audiovisual, sua potência poética e política e sua contribuição para a descolonização do olhar.





Divulgação

**Oju-Roda Sesc de Cinemas Negros Cabana****ABERTURA E EXIBIÇÕES**

A sequência de curtas-metragens terá como abertura uma fala introdutória da cineasta Day Rodrigues, formada em Filosofia, mestranda em Educação na UFSCar e membro dos grupos de pesquisa ERER - Estudos das Relações Étnico-Raciais e Grupo de Estudos.

**Dia 5/9. Sexta,  
19h30.**

Teatro. Grátis.  
Ingressos 1h antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.  
**L**

**BAOBAB, 2024. Cor. Dir.: Bea Gerolin.**

**Drama/Curta-metragem. 10min. Livre.**

Sem conseguir terminar sua árvore genealógica por falta de informações, Zola vai aprender com a avó Cícera, que suas raízes são mais profundas.

**EXPRESSO PARADOR, 2023. Cor.**

**Dir.: JV Santos. Ficção/Experimental/  
Curta-metragem. 25min. Livre.**

No Rio de Janeiro, Lidiane, uma atriz negra, precisa fazer um teste para uma novela, um bico de teatro infantil e estrear seu espetáculo no lado oposto da cidade. Na viagem de ônibus, um encontro inusitado bagunça passado, presente e futuro.

**CABANA, 2023. Cor. Dir.: Adriana de Faria.**

**Ficção/Curta-metragem. 14min. Livre.**

Em meio à Floresta Amazônica, uma mulher da Revolução Cabana recebe uma indesejada visita.

**FENDA, 2024. Cor. Dir.: Lis Paim. Ficção/**

**Curta-metragem. 24min. Livre.**

Marta é uma cientista botânica que vive apartada de suas raízes quando aceita receber a visita de Diná, uma velha senhora que tenta desesperadamente penetrar na sua intimidade.



**Cinema Três amigas**

Divulgação

## Cinema

Exibição

**TRÊS AMIGAS**

**FRA, 2024. Cor. Dir.: Emmanuel Mouret. Drama/Comédia. 117 min.**

Joan não está mais apaixonada por Victor e sofre por se sentir desonesta com ele. Alice, sua melhor amiga, a tranquiliza: ela mesma não sente paixão por Eric, mas o relacionamento deles está indo maravilhosamente bem! Ela não sabe que ele está tendo um caso com Rebecca, sua amiga em comum. Quando Joan finalmente decide deixar Victor, ele desaparece e a vida das três amigas e suas histórias viram de cabeça para baixo.

**Dia 12/9. Sexta,  
19h30.**

Teatro.  
Grátis. Ingressos  
1h antes na  
Loja Sesc.  
Lugares limitados.

12



Divulgação

**Cinema Os guardiões da eternidade**

Exibição e bate-papo

**DESSA ARTE EU SEI UM POUCO****BRA, 2024 Dir.: Cled Pereira.****Documentário. 80 min.**

O filme retrata a transmissão do legado de um dos grandes mestres da capoeira baiana, Mestre Paulo dos Anjos, a partir das lembranças de três de seus discípulos – hoje também mestres reconhecidos. Após a exibição, haverá um bate-papo com o diretor Cled Pereira e Mestre Jaime de Mar Grande (um dos seus discípulos), promovendo uma troca de experiências e um aprofundamento sobre a cultura afro-brasileira, além de reflexões sobre questões étnico-raciais, culturais e existenciais relevantes para toda a comunidade.

Exibição

**OS GUARDIÕES DA ETERNIDADE****GRE/USA, 2021. Cor. Dir.: Aristotelis****Maragkos. Suspense. 63 min.**

Durante um voo, Sr. Toomey encara seus próprios monstros de papel em um pesadelo crescente, nesta obra experimental do diretor Aristotelis Maragkos que, por meio de uma animação de colagem em preto e branco, reconstrói e remodelameticulosamente o drama sobrenatural através de um efeito assustador e profundo.

**Dia 19/9. Sexta, 19h30.**

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

14

**Dia 26/9. Sexta, 19h30.**

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

16



**Ateliê Yapukuá Yandú Ipú**

Divulgação

## Cursos, Oficinas e Encontros

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

#### SABERES INDÍGENAS

De agosto a outubro, o movimento YBYRÁ. UFSCar promove oficinas no Sesc, compartilhando saberes e técnicas ancestrais trazidos a São Carlos por estudantes indígenas - mestres, artistas e artesãos em suas comunidades de origem. YBYRÁ.UFSCar nasce do projeto “Empreendedorismo Indígena Universitário”, idealizado e construído coletivamente por estudantes indígenas da UFSCar, com apoio de docentes e servidores da Universidade. Saiba mais em: [@ybyra.ufscar](http://@ybyra.ufscar)

#### Ateliê

**YAPUKUÁ YANDÚ IPÚ - TÉCNICA DE AMARRAÇÃO DE PERNAS DE ARANHA/MACRAMÉ**  
Com Maria Auxiliadora Brazão e Marila Lilane Chaves, artesãs do povo Baniwa e estudantes da Graduação em Letras na UFSCar

Princípios do macramê indígena Baniwa inspirado nas teias e pernas da aranha (Yapukuá Yandú Ipú) conectando fios, nós e saberes que atravessam gerações.

**Turma única.**

**Dias 20 e  
21/9. Sábado e  
domingo, 14h30  
às 17h30.**

Sala de atividades corporais.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
12 anos.



**Oficina** Café especial, ritual e bem-estar

Divulgação

## ALIMENTAÇÃO

### Oficina

#### **CAFÉ ESPECIAL, RITUAL E BEM-ESTAR**

**Com Deborah Veneziano, barista**

Em uma experiência sensorial única, que explora as propriedades do café cultivado de forma orgânica na Serra da Mantiqueira, em Minas Gerais, as pessoas participantes terão a oportunidade de degustar dois diferentes perfis de sabor do café especial, aprendendo sobre as práticas sustentáveis que garantem a qualidade do grão e os benefícios do café para a saúde e bem-estar.

**Dia 5/9. Sexta, 19h30 às 21h30.**  
Galpão.  
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.  
14 anos.

### Oficina

#### **CAFÉ ROBUSTA INDÍGENA**

**Com Deborah Veneziano, barista**

Uma imersão na cultura do café robusta produzido em agroflorestas indígenas a partir do entendimento do processo do cultivo à torra do café e seguido de uma degustação guiada que busca fortalecer o respeito pelas tradições indígenas e o compromisso com práticas sustentáveis.

**Dia 6/9. Sábado, 10h às 12h.**  
Sala de atividades corporais. Grátis.  
Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.  
14 anos



Ateliê AteliETA

Henrique Vasconi

## TECNOLOGIAS E ARTES

### Ateliê

#### **ATELITA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS**

##### **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Atividades de artes visuais e manuais, jogos e técnicas de impressão para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

**Sábados. 14h às 15h e 15h às 16h.**

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário

da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

### Oficina

#### **CARTÃO GIRATÓRIO SISTEMA SOLAR**

##### **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Criação de um cartão cinético representando o sistema solar, com um circuito eletrônico feito com materiais como fita adesiva condutiva e outros componentes como mini motores e baterias tipo moeda.

**Dia 9/9. Terça, 18h30 às 21h30.**

Sala Multiuso

Grátis. Senha

30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

10 anos.

### Oficina

#### **PELÚCIA COM APLICAÇÃO LED**

##### **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Criação de um boneco de pelúcia com aplicação de LEDs (diodo emissor de luz) em um circuito e-têxtil.

**Dia 18/9. Quinta, 18h30 às 21h30.**

Sala Multiuso.

Grátis. Senha

30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

14 anos.

### Oficina

#### **CORAÇÃO ELETRÔNICO**

##### **Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Projeto de costura e eletrônica para criar um coração de tecido com enchimento e efeitos luminosos.

**Dia 24/9. Quarta, 18h30 às 21h30.**

Sala Multiuso

Grátis. Senha

30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

10 anos.



Cristina Flória

**Curso Diálogos entre Produção Cultural e Mercado****LAB VALORIZA**

Promoção de ações formativas de aprimoramento de empreendimentos voltado a pequenos produtores. Propõe o desenvolvimento de ferramentas criativas, inclusão e ampliação do repertório digital.

**Curso****SEXTOU NO ETA: DIÁLOGOS ENTRE PRODUÇÃO CULTURAL E MERCADO****Com Cristina Flória****Módulo I - Da ideia ao Projeto:  
Elaboração de projetos culturais**

Conhecimentos básicos para a elaboração de projetos culturais, de modo que ideias se transformem em atitudes de planejamento com estrutura de ações e contrapartidas.

**Encontro 1: Construção do projeto cultural**

Operacionalização de ideias e seus diferenciais, demonstrando os passos necessários para transformar ideias em produto cultural.

**Encontro 2: Estruturando um projeto cultural**

Sistematização da ideia em documento, acentuando as ações e seus procedimentos. Apontamento dos itens fundamentais na elaboração de um projeto cultural: tema, objetivos, justificativa, público-alvo.

**Encontro 3: Planejamento das Etapas e Custos**

Etapas previstas no projeto e planejamento de ações de execução. Orçamento.

**Encontro 4: Ações de Mídia e Fontes de Financiamento**

Plano de divulgação, distribuição e comercialização do produto.

**De 5 a 26/9.****Sextas, 18h30  
às 21h30.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 20 a 27/8 (Credencial Plena) e 28 a 5/9 (público em geral). Lugares limitados. A partir de 16 anos

**Bate-papo Resíduos, o que faço com eles?**

Arumã Brasil

## MEIO AMBIENTE

**Bate-papo**

### **RESÍDUOS, O QUE FAÇO COM ELES?**

**Com Arumã Brasil**

Como descarto os resíduos? Quais impactos positivos e negativos geramos através do descarte de embalagens, alimentos e demais produtos? Neste encontro, vamos discutir formas de descarte mais adequadas, o destino dos materiais, entender o real impacto que aquele resíduo causa no meio e locais de descarte/projetos de coleta.

**Dia 20/9. Sábado,  
10h às 12h.**

Sala de atividades corporais. Grátis.  
Senha 30 min  
antes na Loja  
Sesc. Lugares  
limitados.  
Todas as idades.

**Oficina** Estêncil com tinta natural

Arumã Brasil

**Oficina****ESTÊNCIL COM TINTA NATURAL****Com Arumã Brasil**

O uso de pigmentos naturais pode reduzir o impacto ambiental negativo das tintas sintéticas e industrializadas. Nesta oficina, as pessoas participantes poderão criar com cores vindas desses pigmentos e aprender sobre uso consciente de tintas e materiais.

**Dia 20/9. Sábado,  
14h às 17h.**

Sala Multiuso.  
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.  
Todas as idades.

**Oficina****COMPOSTAGEM DOMÉSTICA****Com Minhocaria**

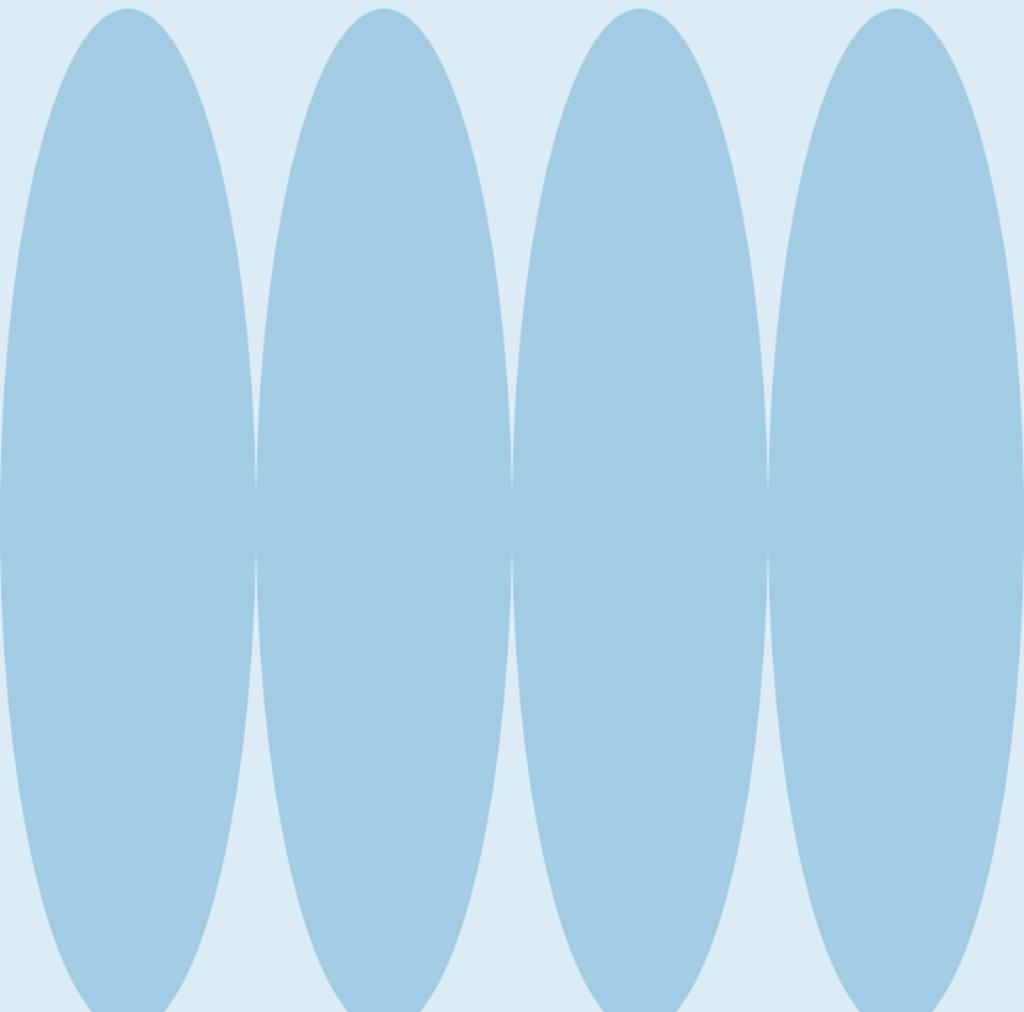
As pessoas participantes vivenciarão a teoria e a prática da compostagem doméstica, ao discutir o tema e confeccionar composteiras com baldes reciclados.

**Dia 27/9. Sábado,  
10h às 13h.**

Sala Multiuso.  
 ● R\$9  
 ■ R\$15  
 ▲ R\$30  
 Inscrições on-line ou presenciais de 16 a 21/9 (Credencial Plena) e 23 a 26/9 (público em geral).  
 Lugares limitados.  
 12 anos.

## Semana Move

A Semana MOVE 2025, uma campanha latino-americana de promoção da prática de esportes e atividades físicas, ocorrerá entre os dias 22 a 28 de setembro e terá como foco a "Geração Movimento". O objetivo é incentivar a prática de atividades físicas de forma prazerosa e acessível para todos. Uma programação composta por diversas atividades coletivas, como aulas, treinos abertos, festivais, encontros, campeonatos, entre tantos outros. Destacando a importância da socialização e do bem-estar e divertimento para manter o entusiasmo e continuar praticando esportes e atividades físicas por toda a vida.





Mariane Camargo Soares

**Aula aberta Condicionamento físico****MOVE ACADEMIA**

Vivência

**DESAFIO GMF**

Um circuito de atividades físicas que desafia os participantes a testarem seu nível de condicionamento físico por meio de provas que envolvem força, resistência, potência, agilidade e velocidade. Atividade somente para alunos inscritos nos cursos físico esportivo do Sesc. Venha se desafiar!

GMF fechada durante a atividade.

**Dia 23/9. Terça, 18h30 às 20h30.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições com educadores na Sala de Ginástica Multifuncional de 9 a 19/9. Lugares limitados. 12 anos.

Aula aberta

**CONDICIONAMENTO FÍSICO**

Aula dinâmica e na medida para garantir o treino da semana. Valorizam a participação, a vivência do treinamento físico e a socialização.

**Dia 23/9. Terça, 8h30 e 15h30.**

**De 24 a 26/9. Quarta a sexta, 8h, 15h30 e 18h30.**

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. 12 anos.

Aula aberta

**RITMOS**

Aula de dança com ritmos variados, nacionais e internacionais, elaboradas para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico. Valorizam a participação, a vivência na dança e a socialização.

**De 24 a 26/9. Quarta a sexta, 18h30.**

**Dia 27/9. Sábado, 17h.**

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. 12 anos.



Vivência Caiaque

Divulgação

**MOVE ÁGUA**

Vivência

**CAIAQUE**

Modalidade de esporte aquático que consiste em remar em pequenas embarcações, usando remos para se deslocar na água. É uma atividade divertida para todos os públicos e níveis de experiência, que promove equilíbrio, força e conexão com a natureza.

**Dia 27/9. Sábado, 16h às 18h.**

**Dia 28/9. Domingo, 10h às 12h e 13h às 18h.**  
Piscina externa. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. É necessário credencial plena e exame dermatológico. 6 anos.

Vivência

**ESCALADA E TOBOGÃ AQUÁTICOS**

Vivência da modalidade, realizada em uma parede inflável posicionada na piscina, que permite a experimentação da prática da escalada com toda segurança e com uma divertida queda na água

**Dia 27/9. Sábado, 16h às 18h.**

**Dia 28/9. Domingo, 10h às 12h e 13h às 18h.**  
Piscina externa. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. É necessário credencial plena e exame dermatológico. 6 anos.

Vivência

**FESTIVAL DE PRÁTICAS AQUÁTICAS**

Festival de integração entre turmas de Práticas aquáticas com vivência das modalidades aquáticas como nado sincronizado, jogos lúdicos, natação, mergulho, canoagem entre outros.

**Dia 27/9. Sábado, 14h às 16h.**

Piscina aquecida. Grátis. Lugares limitados. Atividade para alunos inscritos nos cursos de atividades aquáticas do Sesc.



## Torneios e campeonatos Festival de Duatlo

### MOVE ESPORTE

#### Vivência

#### CIRCUITO DE PARKOUR

O Circuito de Parkour é um percurso com obstáculos que estimulam a criatividade, a coordenação e a coragem. Aqui, saltos e escaladas se tornam um jogo, e o corpo vira ponte entre a imaginação e a realidade.

**De 24 a 26/9.  
Quarta a sexta,  
19h às 21h.**  
Ginásio de  
eventos.  
Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.  
Lugares limitados.  
6 anos.

#### Torneios e campeonatos

#### FESTIVAL - DUATLO

Esta atividade é especialmente pensada para quem está iniciando a prática do duatlo, e tem como objetivo contribuir para a democratização do esporte. O evento é composto por provas de ciclismo 11,2Km e duas de corrida 2,8 Km. Categorias: Individual Feminina, Individual Masculina e Equipes Mistas ou não (2 ou 3 integrantes).

**Dia 28/9.  
Domingo, 7h  
às 10h.**  
Diversos espaços.  
Grátis. Lugares  
limitados.  
Menores de 18  
anos podem  
participar  
mediante  
apresentação  
do termo de  
autorização  
preenchido pelo  
responsável.

Informações para  
participação em:  
[sescsp.org.br/  
programacao/  
festival-duatlo/](http://sescsp.org.br/programacao/festival-duatlo/)  
A partir 16 anos.

#### INSCRIÇÃO

De 2 a 7/9, Credencial Plena.

De 9 a 21/9, para outras categorias  
e não credenciados.

Informações para participação  
acesse código QR ao lado





Aula aberta Kemetic Yoga

Divulgação

## MOVE ZEN

### Aula aberta

### KEMETIC YOGA

Oriundo de uma das civilizações mais antigas da humanidade, o Egito Antigo, o Kemetic Yoga é um conjunto de práticas que trabalha a respiração consciente e a progressão geométrica dos movimentos. Nesta aula, venha vivenciar a experiência do yoga africano e conhecer mais sobre essa prática milenar.

**Dia 28/9.**

**Domingo, 10h30**

**às 12h.**

Ginásio de  
eventos.

Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.

Lugares limitados.

A partir de  
12 anos.



**Aula aberta** Movimento consciente

Mariane Camargo Soares

## Esporte e Atividade Física

---

### Aula aberta

#### **MOVIMENTO CONSCIENTE**

#### **Com educadores físico-esportivos**

Aula que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

---

#### **Sábados, 10h.**

Galpão. Grátis. Lugares limitados. 12 anos.

---

### Aula aberta

#### **TREINO DE MARATONA AQUÁTICA**

#### **Com educadores físico-esportivos**

Indicado para pessoas que já possuem experiência na natação, o treino de maratona aquática tem como foco o aprimoramento técnico, a adaptação ao nado em águas abertas e a melhora do condicionamento físico.

---

#### **Sábados, 14h.**

#### **(exceto dia 27/9),**

Piscina aquecida. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. É necessário credencial plena e exame dermatológico. 12 anos.

**Aula aberta** Futebol para mulheres

Mariane Camargo Soares

**Aula aberta****FUTEBOL PARA MULHERES****Com educadores físico-esportivos**

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Futebol realizada por mulheres.

**Sábados,**  
**14h às 16h.**

Ginásio de eventos.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
16 anos.

**Aula aberta****YOGA****Com educadores físico-esportivos**

Aulas baseadas na tradição do yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

**Domingos,**  
**(exceto dia 28/9),**  
**9h30 e 10h30.**

Galpão.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
12 anos.

**Aula aberta****VÔLEI PARA MULHERES****Com educadores físico-esportivos**

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Vôlei realizada por mulheres.

**Domingos,**  
**13h às 15h.**

Ginásio de eventos.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
16 anos.



**Exibição Esporte: As Primeiras**

Divulgação

## COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Essa competição acontece em todas as unidades do Sesc e conta com diversas modalidades esportivas. O torneio busca promover a socialização e ampliar o acesso ao lazer e à prática de atividades físicas e esportivas, favorecendo o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, bem como de seus dependentes e da comunidade.

### Exibição

#### **ESPORTE: AS PRIMEIRAS**

#### **Abertura da Copa Sesc do Comércio e Serviços**

O documentário retrata, de forma sensível e intimista, a vida de mulheres que foram a base da primeira seleção brasileira de futebol feminino. Hoje, próximas aos 60 anos, vivem nos subúrbios do Rio de Janeiro e compartilham memórias, escolhas e os rumos dos sonhos que marcaram suas juventudes. Após a exibição, haverá um bate-papo com Gal Buitoni (produtora executiva), Roseli de Belo (ex-atleta) e Aira Bonfim (pesquisadora de conteúdo).

**Dia 2/9.**

**Terça, 19h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

**L**

### Torneios e campeonatos

#### **VÔLEI E BASQUETE**

#### **Com educadores físico-esportivos**

O torneio tem como proposta a integração das pessoas trabalhadoras das empresas do comércio de bens, serviços e turismo; promover o esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização. Jogos em andamento.

#### **Vôlei masculino e feminino.**

**De 5 a 19/9.**

**Sextas, 19h às 22h.**

**De 7 a 21/9.**

**Domingos, 10h às 12h.**

**Basquete masculino**

**De 6 a 27/9.**

**Sábados, 13h às 18h.**

Ginásio. Grátis.

16 anos



João Moura

## Torneios e campeonatos Maratona aquática

### CONEXÃO ESPORTIVA

Competição esportiva em rede, integrando a Copa Sesc do Comércio e Serviços, para pessoas trabalhadoras do setor de comércio de bens, serviços e turismo com Credencial Plena. Busca promover a socialização, ampliar o acesso ao lazer e incentivar a prática de atividades físicas e esportivas. Os jogos se iniciam nas unidades Sesc e as finais serão realizadas no Sesc Bertioga.

#### Torneios e campeonatos

### FUTSAL MASCULINO E FEMININO

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Futebol realizada por mulheres.

**De 5 a 19/9.  
Quartas e sextas,  
19h às 22h.**  
Ginásio de  
eventos. Grátis.  
Jogos em  
andamento.  
16 anos

#### Torneios e campeonatos

### MARATONA AQUÁTICA

#### Com educadores físico-esportivos

Aulas baseadas na tradição do yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

**Dia 7/9. Domingo,  
horários de  
acordo com  
baterias | Fase 1**  
Parque Aquático  
do Sesc São  
Carlos.  
**Inscrições  
encerradas  
em 22/08.**  
Somente para  
Credencial  
Plena - titulares  
e dependentes  
- maiores de  
18 anos.

**CURSOS PERMANENTES****Com educadores físico-esportivos**

Programa Sesc de Esportes, Ginástica Multifuncional, Atividades Aquáticas e Práticas Corporais.

**Informações para inscrição:**

Nas primeiras e terceiras quintas-feiras do mês, a partir das 18h, fazendo seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP, será possível visualizar as vagas disponíveis, filtrar a busca de acordo com o curso, unidade, dias da semana e horário de preferência.

**Como se inscrever:**

Se o curso do seu interesse estiver disponível, você pode garantir a sua vaga, preencher o Questionário de Prontidão para Atividade Física e ainda realizar o pagamento da primeira mensalidade, se for o caso. Tudo online e sem sair de casa.

**Atenção:** de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).

**Curso** Ginástica Multifuncional

Paulo Arruda

## GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

O Programa de Ginástica Multifuncional, também conhecido como GMF, é o programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Tem como objetivo promover uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, propondo exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

### Treino Individual

Treinos funcionais prescritos de acordo com as características e necessidades individuais de cada aluno.

### Aula em grupo

Aulas que oferecem uma variedade de modalidades, práticas corporais e esportivas.

### Treino Coletivo

Treinamento funcional em grupo focado no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, com objetivo aprimorar o condicionamento físico e promover o bem-estar. Atividade somente para inscritos no programa. Consulte dias e horários na sala de GMF.

**Terça e quinta.****7h às 12h30 e  
15h30 às 21h30.****Quarta e sexta.****7h às 12h30 e  
15h às 21h30.****Sábado.****9h30 às 12h30 e  
15h às 18h.****Domingos  
e feriados,****9h30 às 12h30.****A partir de  
12 anos.****● R\$50****▲ R\$108****Acima de 60 anos.****● R\$25****▲ R\$54****Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.**

**Curso Yoga**

Paulo Arruada

## **PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORais**

Conjunto de práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal, conectando indivíduo ao coletivo, a sociedade e a natureza. As práticas estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente, valorizando os aspectos culturais e históricos das técnicas.

### **YOGA**

Curso baseado na tradição do hatha yoga, com posturas corporais, exercícios respiratórios, de concentração, meditação e outras técnicas. A partir da percepção de si e do outro, possibilita a promoção da saúde e escolhas mais conscientes para a vida.

**Terça e quinta.**  
**8h, 10h, 17h30,**  
**19h30 e 20h30.**  
**Quarta e sexta.**

**7h, 11h e 20h30.**

Sala de Atividades Corporais.

A partir de 12 anos.

● R\$41

▲ R\$82

Acima de 60 anos.

● R\$20,50

▲ R\$41

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

### **MOVIMENTO CONSCIENTE**

Curso que busca promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**Terça e quinta. 7h.**

Sala de Atividades Corporais.

A partir de 12 anos.

● R\$41

▲ R\$82

Acima de 60 anos.

● R\$20,50

▲ R\$41

Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

## PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Programa que desenvolve competências para possibilitar a segurança do praticante na água, o aprendizado dos nados, o condicionamento físico, a autonomia e o bem-estar. Tem como objetivo proporcionar o acesso ao meio aquático e promover uma relação positiva das pessoas com este ambiente.

### CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

Atividade em grupo que desenvolve o condicionamento físico utilizando a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam a melhora da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático.

Terça e quinta.

7h, 8h, 9h,  
16h30, 17h30 e  
19h30.

Quarta e sexta.  
8h, 11h, 15h,  
16h, 18h30 e  
20h30.

Piscina interna.  
A partir de  
12 anos.

● R\$45  
▲ R\$95

Acima de 60 anos.  
● R\$22,50  
▲ R\$47,50

Grátis para jovens  
de 12 a 16 anos.

### PRÁTICAS AQUÁTICAS - 3 A 6 ANOS

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

Quarta e sexta.

9h e 17h.

Piscina interna.  
Grátis.



Curso Condicionamento Físico Aquático

**PRÁTICAS AQUÁTICAS - 6 A 12 ANOS**

Aprendizagem de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia e tenham prazer em estar e se movimentar na água.

Terça e quinta.  
10h e 15h30.  
Piscina interna.  
Grátis.

**PRÁTICAS AQUÁTICAS - ACIMA DE 12 ANOS**

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado da natação e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

Terça e quinta.  
18h30 e 20h30.  
Quarta e sexta.  
7h, 10h e 19h30.  
Piscina interna.  
● R\$45  
▲ R\$95  
Acima de 60 anos.  
● R\$22,50  
▲ R\$47,50  
Grátis para jovens de 12 a 16 anos.

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

A educação por meio do esporte e para o esporte. Brincar, aprender, competir, jogar e divertir são elementos presentes no universo dos esportes. Um estímulo prazeroso para a conquista da autonomia corporal, a melhoria da qualidade de vida e o aprendizado de novas habilidades e expressões corporais.

**ESPORTE CRIANÇA - 3 A 6 ANOS**

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz de conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças.

Quarta e sexta.  
18h30 às 19h20.  
Terça e quinta.  
9h às 9h50.  
Grátis.

**ESPORTE CRIANÇA - 6 A 10 ANOS**

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros.

Quarta e sexta.  
8h às 11h e 15h às 18h.

**ESPORTE JOVEM - 10 A 13 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

Terça e quinta.  
**15h30 às 17h30.**  
Grátis

**ESPORTE JOVEM - 13 A 16 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivencia experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição.

**BASQUETE**

Terça e quinta.  
**17h30 às 18h30.**  
Grátis

**VÔLEI**

Quarta e sexta.  
**17h às 18h30.**

**ESPORTE ADULTO - 16 A 59 ANOS**

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida.

**INICIAÇÃO AO VÔLEI**

Terça e quinta.  
**19h30 às 21h30.**  
Quarta e sexta,  
**7h ás 8h.**  
Grátis.

**INICIAÇÃO AO BASQUETE**

Terça e quinta.  
**20h às 21h30.**  
Grátis.

**CLUBE DO VÔLEI FEMININO**

Quarta e sexta.  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

**CLUBE DO VÔLEI MASCULINO**

Quarta e sexta.  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

**CLUBE DO BASQUETE FEMININO**

Sábado.  
**10h às 12h.**  
Grátis.



Fabio Mauricio

**Curso Clube do vôlei****CLUBE DO BASQUETE**

**Terça e quinta.**  
**18h30 às 20h.**  
Grátis.

**CLUBE DO FUTSAL**

**Quarta e sexta.**  
**18h às 19h30.**  
Grátis.

**CLUBE DA CORRIDA**

**Terça e quinta,**  
**7h às 8h. Quarta**  
**e sexta. 19h às**  
**20h. Domingo, 8h**  
**às 9h30.**  
Grátis.

**TRIATLO**

**Quarta e sexta.**  
**20h às 21h30.**  
Grátis.

**TÊNIS**

**Terça e quinta.**  
**19h30 às 21h30.**  
Grátis.

**ESPORTE PARA IDOSOS - ACIMA DE 60 ANOS**

Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

**MULTIMODALIDADES**

**Quarta e sexta.**  
**16h às 17h.**  
Grátis.

**VÔLEI**

**Terça e quinta.**  
**7h às 8h**  
Grátis.



Paulo Arruada

**Oficina Se Joga**

## Crianças

**Oficina****PEQUENOS EXPERIMENTOS****Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Linhas, papéis, tecidos, flores secas, tintas - cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos e diversos desafios, nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Quartas, 16h30****às 18h.**

Espaço de Brincar.  
Grátis. Lugares limitados.  
Todas as idades

**Oficina****SE JOGA!****Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Atividades para todas as famílias. Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente! Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Domingos e****feriados, 14h às 15h e 15h às 16h.**

Convivência interna. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.

**ESPAÇO DE BRINCAR**

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.

---

**Encontro****PATERNIDADES EM RODA****Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Uma roda de conversa com um convite à escuta, partilha e troca de experiências entre pais. Diálogos sobre expectativas e desafios entorno das paternidades diversas e das demandas de afeto e cuidados da primeira infância.

---

**Dia 14/9.****Domingo, 9h30 às 10h30.**

Espaço de Brincar. Grátis. Inscrições na hora e local da atividade. Lugares limitados. Todas as idades.

**Vivência****SAMBA GIGANTE PRA GENTE MIÚDA - CANTIGAS PARA NINAR E BRINQUEDOS DE CANTAR****Com Coletivo Transbordando Afeto**

Um convite para bebês, crianças e famílias para experiências afro-afetivas a partir de brinquedos de ninar, cantigas e histórias. Mais que uma roda, é um espaço de partilha, saberes e afetos, inspirado nas tradições dos povos originários e africanos.

---

**De 20 a 28/9.****Sábados e domingos, 10h30 às 12h30.**

Espaço de brincar. Grátis. Senha 30 min antes no local da atividade. Lugares limitados. Até 6 anos.

**Ateliê****COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS****Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Nos encontros não processuais, convidamos pessoas adultas a explorarem técnicas simples de costura à máquina, criando peças afetivas para crianças vinculadas a elas. Além disso, o projeto visa reviver memórias de pessoas que nos presenteiam com itens costurados.

---

**Dia 26/9. Sexta, 14h30 às 17h30.**

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 16 anos.

**CURUMIM**

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



Fábio Salles

**Teatro** Do que são feitas as estrelas?

## TEATRO

Espetáculo

### **DO QUE SÃO FEITAS AS ESTRELAS?**

**Com Kiko Marques e Luiza Moreira Salles**

A história real da cientista e astrônoma britânicoo-americana Cecilia Payne-Gaposchkin (1900-1979) que descobriu a composição das estrelas. Enfrentou diversos desafios na comunidade científica e acadêmica para seguir o seu sonho e se tornar cientista em uma época na qual as mulheres não podiam ganhar diploma.

**Dia 6/9.  
Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos.

Venda on-line a partir das 17h de 26/8 e presencial a partir das 17h de 27/8.

**AL**



Weslei Soares

**Literatura** Carimbadores de sonhos

## LITERATURA

Espetáculo

### CARIMBADORES DE SONHOS

Com Cia. Teatro InComum

Um alfandegário e um aduaneiro partem pelo mundo para carimbar o que amam de verdade: o folclore brasileiro!

**Dia 13/9.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

**AL**

Contação de história

### BRINCANDO DE MAR

Com Cia. Tempos Juncos

Nessa contação, o marinheiro Gardênia e a capitã Margot, um tanto quanto clownescos, compartilham com o público os contos “Fátima, a Fiandeira” e “Um navio carregado de...”, estórias cheias de aventura e superação que descobriram ao percorrer os sete mares.

**Dia 20/9.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

**AL**

**Circo Oisensa**

Diego Bavareli

## CIRCO

**Espetáculo****OISENSA****Com Asnésio**

Esqueça a cartola, o fraque e roupas monocromáticas! Oisensa passa longe de ser um mágico tradicional, aliás ele nem se considera mágico. Trajando um terno laranja e com um sotaque estranho, Oisensa adora contar histórias e durante elas, ilusões acontecem.

**Dia 27/9.****Sábado, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

**Oficina****MÁGICO POR UM DIA****Com Asnésio**

Por meio de jogos simples, adequados à idade e à coordenação motora, esta oficina propõe um espaço de troca entre os artistas e o público, visando despertar o interesse das crianças em se tornarem aprendizes de mágico e, ao mesmo tempo, espectadores mais conscientes dessa arte milenar.

**Dia 28/9.****Domingo, 10h****às 12h.**

Sala de atividades

corporais. Grátis.

Senha 30 min

antes na Loja

Sesc. Lugares

limitados.

7 anos



Stefani Bohatir

**Performance** Retalhos de Memórias

## Pessoas Idosas

Reunião

### PONTO DE ENCONTRO

Um espaço destinado para o diálogo e compartilhamento de saberes, que visa a regularidade de encontros entre as pessoas frequentadoras do programa Trabalho Social com a Pessoa Idosa.

**Dia 13/9.**

**Domingo, 10h às 12h.**

Teatro. Grátis. Lugares limitados. Prioritário para público a partir de 60 anos.

Performance

### RETALHOS DE MEMÓRIA

**Com Anna Cecília Junqueira**

Uma mulher "fora do tempo" coleciona retalhos de tecidos em troca de memórias. Com agulha e linhas nas mãos, sentada junto a uma mesa com uma cadeira vazia à espera de uma visita, ela borda um manto de retalhos a partir da escuta ativa de estórias trazidas pelas pessoas visitantes. Cada retalho, uma memória acolhida, um afeto trocado. A cada edição, o manto vai ganhando corpo e compõe a cenografia da performance-instalação.

**Dia 28/9.**

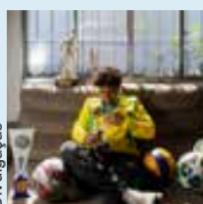
**Domingo, 10h às 12h e 13h às 15h.** Convivência interna. Grátis.

### TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSI, 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/tsi](http://sescsp.org.br/tsi)

## AGENDA DE DESTAQUES

Divulgação



### TERÇA

**2**

#### **Esporte e Atividade física**

Esporte: As Primeiras

### QUARTA

**3**

#### **Crianças**

Pequenos Experimentos

### QUINTA

**4**

#### **Biblioteca**

Consulta de livros e revistas

João Moura



**9**

#### **Tecnologias e Artes**

Cartão giratório  
Sistema Solar

**10**

#### **Esporte e Atividade física**

Conexão  
Esportiva de Futsal Masculino

**11**

#### **Música**

Edu Ribeiro  
Trio convida  
Seamus Blake

Divulgação



**16**

#### **Crianças**

Espaço de brincar

**17**

#### **Esporte e Atividade física**

Conexão  
Esportiva de Futsal Masculino

**18**

#### **Música**

Viva Ópera!

Mariane Camargo Soares



**23**

#### **Esporte e Atividade física**

Condicionamento Físico

**24**

#### **Esporte e Atividade física**

Parkour

**25**

#### **Esporte e Atividade física**

Ritmos

#### **Tecnologias e Artes**

Teatro Bertoleza

Coração Eletrônico

**30**

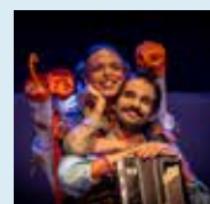
#### **Dança**

Corpomáquina

Divulgação



<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Tecnologias e Artes</b> Sextou no ETA: Diálogos Entre Produção Cultural e Mercado - Mód.I	<b>Teatro</b> Do que são feitas as estrelas?	<b>Esporte e Atividade física</b> Conexão Esportiva de Maratona Aquática
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Cinema e Vídeo</b> Três amigas	<b>Esporte e Atividade física</b> Futebol para mulheres	<b>Crianças</b> Paternidades em roda
	<b>Literatura</b> Carimbadores de Sonhos	<b>Música</b> Forró dos Virgulino
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Cinema e Vídeo</b> Dessa arte eu sei um pouco	<b>Meio Ambiente</b> Resíduos, o que faço com eles?	<b>Música</b> Samba de roda: Paraguassu na linha do mar
	<b>Ações para a Cidadania</b> Yapukuá Yandú Ipú	
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Artes Manuais</b> Costuras e Costurinhas	<b>Esporte e Atividade física</b> Caiaque	<b>Idosos</b> Retalhos de Memória
<b>Cinema e Vídeo</b> Os guardiões da eternidade		<b>Música</b> Susana Dal Poz



Fábio Salles



Mariane Camargo Soares



Divulgação



Andrea Rocha

# 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 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

[sescsp.org.br/loja](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).

**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 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

---

## **Informações e horários**

### **Sesc São Carlos**

Terça a sexta, 7h às 21h30  
(atendimento no período da manhã exclusivo para cursos físico-esportivos e clínica odontológica).  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

### **Central de atendimento**

#### **Tel.: 16 3373-2333**

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria.  
Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

### **Loja Sesc**

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
Venda de CD's, DVD's, livros e produtos exclusivos.

### **Biblioteca**

Biblioteca e sala de leitura.  
Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
O acervo da Rede Sesc de Bibliotecas está disponível para consulta online no site [sesc.com.br/bibliotecas](http://sesc.com.br/bibliotecas)

### **Espaço de Brincar**

Terça a sexta  
14h às 19h  
Sábados, domingos e feriados  
10h30 às 16h30

### **Quadras e Ginásio**

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.  
Com apresentação de credencial plena.  
Atividades esportivas e recreativas.

### **Exame dermatológico**

Informe-se sobre dias e horários em [sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos](http://sescsp.org.br/servicos-sesc-sao-carlos).  
Venda de tíquetes limitada a capacidade de atendimento do dia.

---

## **Parque aquático**

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maió, biquini, calcão de banho ou sunga, não transparentes).

### **Vestiários**

Terça a sexta, 13h às 21h45.  
Sábados, domingos e feriados 9h30 às 18h15.

### **Cafeteria**

Terça a sexta, das 8h às 21h15.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
Em dias de shows/espetáculos, a Cafeteria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

### **Bicicletário**

Terça a sexta, 13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 18h.  
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.  
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

### **Odontologia**

Tel.: 16 3373-2306  
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.  
Sábado, 9h30 às 17h.  
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

### **Brigada de incêndio**

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

### **Quintal e Redário**

Terça a sexta  
13h às 21h30.  
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

## **SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

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

faça sua  
cédencial  
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA