



Setembro 2025

Sesc São Carlos



Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotranscrita

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



braile



legenda
closed
caption



audio-
descrição



legenda
open
caption



legendas



formato
alternativo



recursos
táteis



libras



cão-guia



acessível

Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

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



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. Programação sujeita a alterações.

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.





Divulgação

Show Edu Ribeiro Trio convida Seamus Blake

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

Divulgação

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



Victor Natureza

Dança Corpomáquina - Espetáculo Performático Intermídia

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 fronteiro 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**

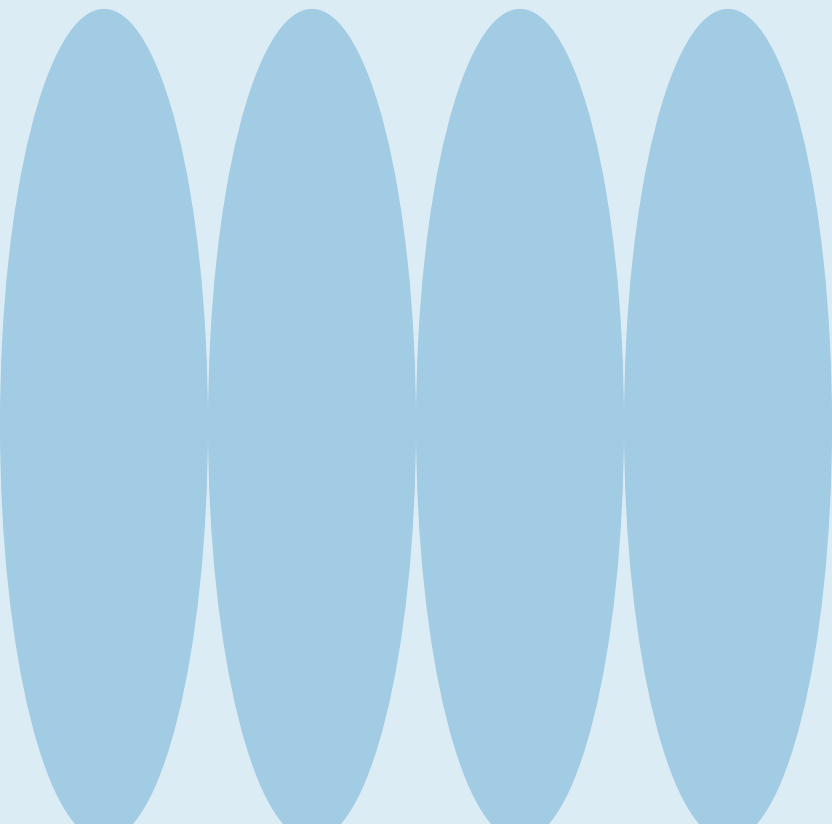
 **Audiodescrição**

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 exhibições 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.



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, Lidianne, uma atriz negra, precisa fazer um teste para uma novela, um bico de teatro infantil e estreiar 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.



Divulgação

Cinema Três amigas

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.

Dia 19/9. Sexta, 19h30.

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

14

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 remodela meticulosamente o drama sobrenatural através de um efeito assustador e profundo.

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

Ateliê

YAPUKUÁ YANDÚ IPÚ - TÉCNICA DE AMARRAÇÃO DE PERNAS DE ARANHA/MACRAMÊ

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.



Divulgação

Oficina Café especial, ritual e bem-estar

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



Henrique Vasconi

Ateliê AteliETA

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

ATELIETA: 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



Arumã Brasil

Bate-papo Resíduos, o que faço com eles?

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.



Arumã Brasil

Oficina Estêncil com tinta natural

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

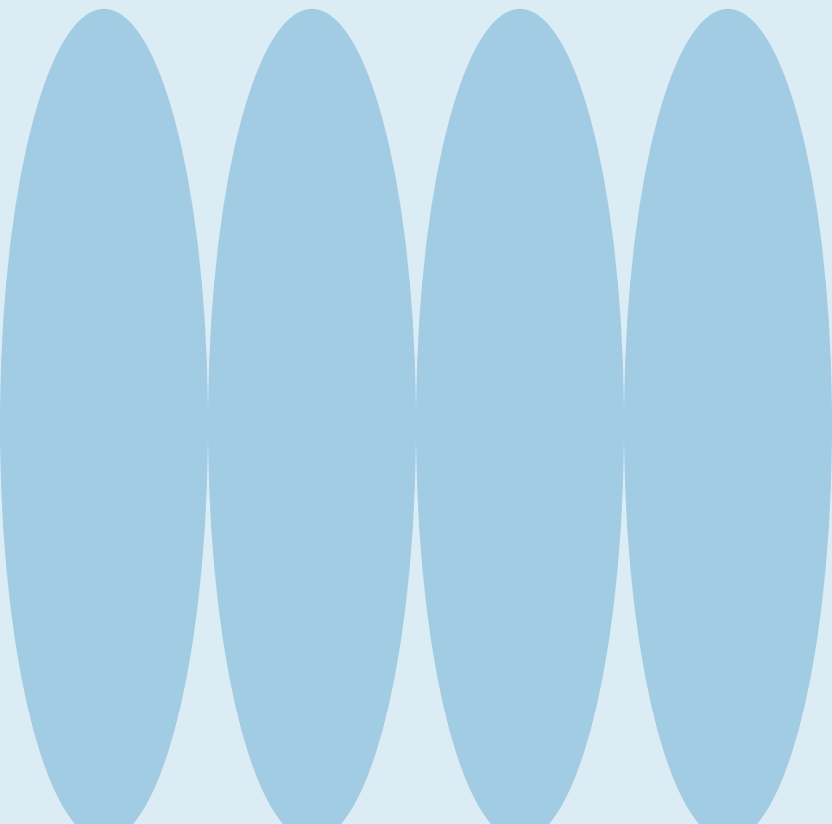
■ R\$15

▲ 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.





Aula aberta Condicionamento físico

Mariane Camargo Soares

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.



Divulgação

Vivência Caiaque**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.



Divulgação

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.

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).

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



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.

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/
 A partir 16 anos.



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.



Mariane Camargo Soares

Aula aberta Movimento consciente

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.



Mariane Camargo Soares

Aula aberta Futebol para mulheres

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

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.



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 Bertiooga.

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.

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.

De 5 a 19/9.

**Quartas e sextas,
19h às 22h.**

Ginásio de eventos. Grátis.
Jogos em andamento.
16 anos

**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).



Paulo Arruda

Curso Ginástica Multifuncional

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 Arruda

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.



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.

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.
10h e 15h30.**
Piscina interna.
Grátis.

**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.

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

BASQUETE

**Quarta e sexta.
17h às 18h30.**

VÔLEI

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.

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

INICIAÇÃO AO VÔLEI

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

INICIAÇÃO AO BASQUETE

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

CLUBE DO VÔLEI FEMININO

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

CLUBE DO VÔLEI MASCULINO

**Sábado.
10h às 12h.**
Grátis.

CLUBE DO BASQUETE FEMININO



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 Arruda

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 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



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 britânico-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 Gardênio 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



Diego Bavarelli

Circo Oisensa**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 histórias trazidas pelas pessoas visitantes. Cada retalho, uma memória acolhida, um afeto trocado. A cada edição, o manto vai ganhando corpo e compondo 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

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

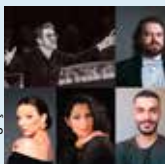
Conexão
Esportiva de
Futsal Masculino

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

Tecnologias e Artes

Coração Eletrônico

25

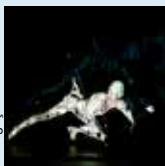
Esporte e Atividade física

Ritmos

Teatro

Bertoleza

Divulgação



30

Dança

Corpomáquina

SEXTA

5

Tecnologias e Artes

Sextou no ETA:
Diálogos Entre
Produção Cultural
e Mercado - Mód.I

12

Cinema e Vídeo

Três amigas

19

Cinema e Vídeo

Dessa arte eu
sei um pouco

26

Artes Manuais

Costuras e
Costurinhas

Cinema e Vídeo

Os guardiões
da eternidade

SÁBADO

6

Teatro

Do que são feitas
as estrelas?

13

Esporte e Atividade física

Futebol para
mulheres

Literatura

Carimbadores
de Sonhos

20

Meio Ambiente

Resíduos, o que
faço com eles?

Ações para a Cidadania

Yapukuá Yandú Ipú

27

Esporte e Atividade física

Caiaque

DOMINGO

7

Esporte e Atividade física

Conexão Esportiva
de Maratona
Aquática

14

Crianças

Paternidades
em roda

Música

Forró dos Virgulino

21

Música

Samba de roda:
Paraguassu na
linha do mar

28

Idosos

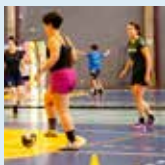
Retalhos de
Memória

Música

Susana Dal Poz



Fabio 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

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 sesc.tv.br/agorantv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 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

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.
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 (maiô, biquini, calção 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

**faça sua
credencial
sesc**



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**