

Outubro 2025

Sesc São Carlos

Guia de Programação





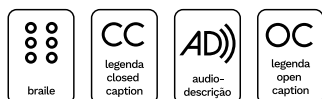
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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



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 12, 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
1/10 a 5/10	23/9	24/9
6/10 a 12/10	30/9	1/10
13/10 a 19/10	7/10	8/10
20/10 a 26/10	14/10	15/10
27/10 a 2/11	21/10	22/10

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

11

Exposição

12

Cinema

14

Experimenta!

Comida, saúde e cultura

17

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

24

**Esporte e
Atividade Física**

36

Crianças

39

Pessoas Idosas

40

Agenda de Destaques

Editorial

LITERATURA VIVA

Uma das facetas da literatura é o seu papel como ferramenta de resistência e intervenção social, muito presente no Brasil. De Carolina Maria de Jesus, que escreve sobre a sua vida em uma favela, aos novos autores periféricos que hoje ocupam ruas, palcos e redes, a escrita segue como ato político.

Essa produção literária marginal – mas não menos potente – tensiona as regras e amplia o conceito de literatura nacional. Autores contemporâneos como Ferréz, Conceição Evaristo, Akins Kintê e Ryane Leão são exemplos de como a **palavra escrita** pode ser utilizada para transmitir valores como respeito, igualdade e solidariedade, e para incentivar a participação cidadã na construção de uma sociedade mais justa.



Biblioteca Literatura

Ocupando muito além dos espaços das bibliotecas, é possível dizer que a literatura está também nas praças, nos trens, nas batalhas de rima onde a **palavra falada** ecoa nas quebradas como grito de existência da juventude, vivências se transformam em poesia, desafiam estigmas e constroem novas narrativas através dos **saraus, slams** e do **hip-hop**.

Neste mês, a programação do Sesc São Carlos traz ao centro a arte literária e nos propõe encontros com as palavras - escrita e falada - como o bate-papo e a oficina com Jô Freitas, autora do livro Goela Seca, em uma intervenção que convida o público a conhecer os poemas de Cora Coralina; e um show de Hip-Hop para toda a família com o MC Renan Inquérito.

Aqui, a literatura segue viva - nas mãos e na voz de quem escreve e canta para resistir.





Divulgação

Show Orquestra Sinfônica Paulista São Carlos

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

ORQUESTRA SINFÔNICA PAULISTA SÃO CARLOS

As músicas clássicas mais tradicionais são apresentadas ao público a partir de um repertório voltado à música de câmara.

Dia 16/10.

Quinta, 20h.

Teatro. Grátis.
Retirada de ingressos 1h antes na Loja Sesc.

[A10](#)



Jorge Parayzo

Show Dudu Nobre

Show
DUDU NOBRE

Nesta apresentação feita para quem quer vivenciar a energia e a tradição do samba de raiz, Dudu Nobre traz sucessos que marcaram sua carreira e releituras de clássicos do gênero que celebram a cultura brasileira e prometem embalar o público do início ao fim.

Dia 23/10.
Quinta, 20h.

Ginásio de eventos.

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

Venda on-line a partir das 17h de 7/10 e presencial a partir das 17h de 8/10.

[A10](#)



Regis Berreta

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
THE CHAIN
Folk

A banda apresenta suas músicas autorais e releituras do Folk nacional e internacional.

Dia 5/10.
Domingo, 16h.
Convivência interna.
Grátis. Lugares limitados.

AL

Show
ABRAKBÇA - UMA VIAGEM PELO MUNDO MÁGICO DO HIP-HOP

Venha cantar, dançar e se divertir com MC Renan Inquérito, que une o hip-hop à criatividade infantil. O show conta com Pop Black, Vih Mendes e os beats de DJ Viny Blanco. Tem breaking com B.boy Negão e B.Girl Fran. A divertida Vovó Beatbox (Borracha Beatbox) e Índio Sax.

Dia 12/10
(feriado).
Domingo, 16h.
Convivência interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL



Show Trio Xodó de Mainha

Livia Ribeiro

Show

TRIO XODÓ DE MAINHA

Forró

Com um repertório cuidadosamente selecionado, o espetáculo presta uma homenagem aos grandes ícones da música popular brasileira, como Luiz Gonzaga, Elba Ramalho, Amelinha, Dominginhos, Flávio José e muitos outros artistas que moldaram a sonoridade e a alma do forró.

Dia 19/10.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

LEME SAMBA DA ANTIGA

Samba

O grupo comemora 40 anos de samba e convida o público para uma viagem musical pelos sucessos dos anos 80, 90 até os atuais.

Dia 26/10.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



Helton Nobrega

Teatro Cartas Libanesas: "Ayuni"

TEATRO

Espectáculo

CARTAS LIBANESAS: "AYUNI"

Com Ana Cecília Costa, Eduardo Mossri e texto de Duca Rachid e José Eduardo Vendramini

Adibe, uma camponesa grávida do primeiro filho, fica em sua aldeia no Líbano à espera do marido Miguel, mascate que foge da 1ª Guerra para prosperar no Brasil. Nesta continuidade inédita, que celebra 10 anos da peça "Cartas Libanesas", a imigração libanesa é contada pelo olhar feminino através dessa história de amor, luta e gratidão.

Dia 30/10.

Quinta, 20h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 21/10 e presencial a partir das 17h de 22/10.

A12



Camila Figgati

Intervenção Já pensou? Ouvir o rio no quintal

Exposição

IMAGENS TRANSITÓRIAS

Periodicamente o Sesc convida artistas para apresentarem seus trabalhos nos muros da unidade. Cada nova imagem traz mundos diversos que intervêm na dinâmica dos espaços e criam diálogos com as obras anteriores, que se sobrepõem ao longo do tempo.

Intervenção

JÁ PENSOU? OUVIR O RIO NO QUINTAL

Por Bianca Habib

Com a técnica de estêncil, a artista compõe o mural com bichos, palavras e representações urbanas para deslocar o olhar e o sentir para o nosso habitat compartilhado com a fauna nativa: pássaros, capivaras, saruês, preás e outros tantos, uma vizinhança presente e nem sempre percebida na cidade.

A partir de 7/10. Terças a sextas, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.

Quintal.
Grátis.

AL



Cinema Mais pesado é o céu

Divulgação

Cinema

Exibição

UMA NOITE EM HAIFA

ISR/FRA, 2020. Cor. Dir.: Amos Gitai. Drama/Comédia. 99 min.

Na cidade portuária de Haifa, as histórias entrelaçadas de cinco mulheres que se encontram em um clube, onde as populações israelenses e palestinas ainda se reúnem para compartilhar drinks, amizades, o amor pela arte e se envolver em relacionamentos, cara a cara.

Dia 3/10. Sexta, 19h30.

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

14

Exibição

MAIS PESADO É O CÉU

BRA, 2023. Cor. Dir.: Petrus Cariry. Drama. 98 min.

Após acolher uma criança abandonada, Teresa conhece Antônio e os dois iniciam uma jornada pelas estradas. Para eles, o passado em comum está nas memórias de uma cidade submersa no fundo de uma represa. A vida é sonho, mas o futuro é a incerteza. Acervo CINESESC.

Dia 10/10. Sexta, 19h30.

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

16



Cinema Virgínia e Adelaide

Divulgação

Exibição

**ESTÔMAGO 2 - O PODEROSO CHEF
BRA, 2024. Cor. Dir.: Marcos
Jorge. Drama. 131 min.**

Nonato, o chef dos chefs na prisão, encanta tanto o diretor do presídio quanto o veterano líder dos detentos com seu talento culinário e sua saborosa lábia, até que o mafioso italiano Don Caroglio chega para disputar o controle da penitenciária e o privilégio de ser servido pelo carismático cozinheiro.

Dia 17/10.

Sexta, 19h30.

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

18

Exibição

**VERMIGLIO
ITA/FRA/BEL/EUA, 2024. Cor. Dir.:
Maura Delpero. Drama. 119 min.**

1944, Vermiglio, uma remota aldeia nas montanhas. A chegada do desertor Pietro à família do professor da localidade e seu amor pela filha mais velha mudará o curso da vida de todos.

Dia 24/10.

Sexta, 19h30.

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

12

Exibição

**VIRGÍNIA E ADELAIDE
BRA, 2024. Cor. Dir.: Jorge Furtado,
Yasmin Thayná. Ficção/Drama. 96 min.**

Na trama, acompanhamos Virgínia Leone Bicudo, uma mulher negra socióloga e considerada a primeira psicanalista brasileira, e Adelaide Koch, uma médica judia alemã e psicanalista. As duas se esbarram em 1937 e, juntas, participam da fundação da psicanálise brasileira, enfrentando barreiras e preconceitos.

Dia 31/10.

Sexta, 19h30.

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

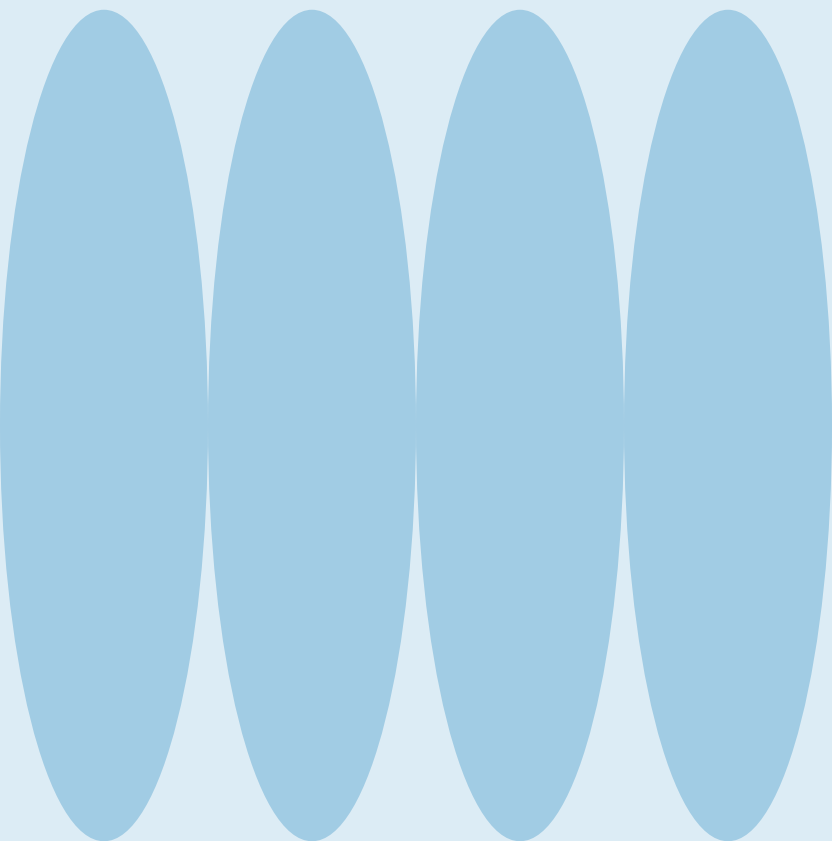
Lugares limitados.

Acessibilidade**Libras****Open Caption**

14

Experimental! Comida, saúde e cultura

O projeto Experimental! Comida Saúde e Cultura convida o público a refletir sobre o universo da alimentação, busca promover a Alimentação Adequada e Saudável e ampliar a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, a abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.





Divulgação

Cinema Estômago 2 - O poderoso Chef

Exibição

ESTÔMAGO 2 - O PODEROSO CHEF

BRA, 2024. Cor. Dir.: Marcos

Jorge. Drama. 131 min.

Nonato, o chef dos chefs na prisão, encanta tanto o diretor do presídio quanto o veterano líder dos detentos com seu talento culinário e sua saborosa lábia, até que o mafioso italiano Don Caroglio chega para disputar o controle da penitenciária e o privilégio de ser servido pelo carismático cozinheiro.

Dia 17/10.

Sexta, 19h30.

Teatro.

Grátis. Ingressos

1h antes na

Loja Sesc.

Lugares limitados.

18

Oficina

CONHECENDO O GUIA ALIMENTAR

PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Com Lali Lázari, nutricionista,

gastrônoma e pós-graduada em

fitoterapia e nutrição vegetariana

O Guia Alimentar da População Brasileira visa promover a saúde da população por meio de uma alimentação saudável e sustentável. Esta atividade apresentará o guia, a classificação dos alimentos e como adaptar suas orientações no cotidiano.

Dia 18/10.

Sábado, 10h

às 12h.

Galpão.

Grátis. Senha 30

minutos antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

Prioritário para

público a partir

de 60 anos.



Divulgação

Oficina Lanchinhos doces da Amazônia

Oficina

BANANA PARA ALÉM DA BANANADA

**Com Lali Lázari, nutricionista,
gastrônoma e pós-graduada em
fitoterapia e nutrição vegetariana**

Apesar de não ser nativa, a banana é querida no Brasil. Utilizando-se de técnicas de conservação e aproveitamento, essa oficina propõe reflexões sobre a inclusão da banana na alimentação de maneira versátil, saudável e sem desperdício.

**Dia 21/10. Terça,
15h às 17h.**

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

Oficina

MAMÃEDIOCA: MANDIOCA DO INÍCIO AO FIM

**Com Úrsula Ferro, culinária,
jornalista e educadora.**

Massa puba, polvilho doce e azedo são alguns exemplos de produtos obtidos a partir da mandioca e possíveis de serem produzidos em casa. Nesta oficina, vamos aprender a fermentar de forma selvagem, extrair o polvilho doce, fazer mandioqueijo e rechear pãezinhos de queijo vegetal com ele.

**Dia 25/10.
Sábado,
10h às 12h.**

Galpão.
Grátis. Senha 30
min antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.
A partir de
12 anos.

oficina

LANCHINHOS DOCES DA AMAZÔNIA

**Com Úrsula Ferro, culinária,
jornalista e educadora.**

Prática culinária utilizando produtos amazônicos como castanha do Pará, cupuaçu e mandioca.

**Dia 25/10.
Sábado, 14h
às 16h.**

Galpão.
Grátis. Senha 30
min antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.
A partir de
12 anos.



Ateliê Extração de tinta natural para pinturas corporais indígenas

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

EXTRAÇÃO DE TINTA NATURAL PARA PINTURAS CORPORAIS INDÍGENAS (JENIPAPO)

Com Maria Auxiliadora Francisco

Brazão, artesã do povo Baniwa

A partir de sementes, raízes, folhas e frutos, as comunidades indígenas produzem pigmentos que carregam significados simbólicos e espirituais. Nesta atividade, as pessoas participantes poderão vivenciar as etapas do preparo dos pigmentos naturais e experimentar a aplicação das tintas em pinturas corporais, conhecendo seus usos e significados.

Dias 4 e 5/10, sábado e domingo, 14h30 às 17h30.

Turma única.

Sala de atividades corporais.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.



Dani Souza

Bate-papo Goela Seca

Encontro

LABORATÓRIO DE DIREITOS HUMANOS - RACISMO AMBIENTAL
Com Maíra Rodrigues da Silva

Encontro e bate-papo entre instituições que trabalham com Direitos Humanos. Neste mês, o tema abordado é racismo ambiental, conduzido por Maíra Silva, bióloga e quilombola de Ivaporunduva (Eldorado-SP).

Dia 22/10.**Quarta,**
19h às 21h.

Sala Multiuso
Grátis. Ingressos
1h antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.
Todas as idades.

LITERATURA

Bate-papo

GOELA SECA**Com Jô Freitas e Semayat**

Jô Freitas, autora de "Goela Seca", livro finalista do Prêmio Jabuti 2024 como obra independente na categoria conto, se encontra com a prefacista do livro Semayat Oliveira (Nós, Mulheres da Periferia / Podcast Mano a Mano), para dialogar sobre a obra e suas potentes narrativas periféricas.

Dia 9/10. Quinta,
19h30 às 20h30.

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

Acessibilidade

 **Libras**
A partir de
14 anos.



Dani Souza

Oficina Escrita criativa em cenopoesia - Spoken word slam e sarau

Oficina

**ESCRITA CRIATIVA EM CENOPOESIA-
SPOKEN WORD SLAM E SARAU****Com Jô Freitas, poeta, mestre
de cerimônia e escritora**

Por meio de jogos e exercícios de construção poética, aliados à concepção de construção da escrita, as pessoas participantes encontram em si sua própria narrativa e o corpo se torna um elemento fundamental para a expressão da palavra.

**Dia 10/10. Sexta,
19h30 às 21h30.**

Sala de atividades corporais.

Grátis. Senha
1h antes na Loja
Sesc. Lugares
limitados.
A partir de
14 anos.

Intervenção

DOCES POEMAS DA CORA**Com Cia Prana Teatro**

Uma pequena boneca de Cora Coralina convida o público a conhecer seus poemas e seus deliciosos doces no tacho de cobre.

**Dia 17/10.
Sexta, 17h30.**

Convivência interna.

Grátis.

AL

Bate-papo

CLUBE DO LIVRO**Com bibliotecária do Sesc**

Um encontro dedicado ao compartilhamento de ideias e experiências literárias, proporcionando um espaço para criar conexões com novas pessoas e ampliar laços com a literatura. Neste mês, o livro escolhido é "Goela Seca", da autora baiana Jô Freitas, finalista do Prêmio Jabuti na categoria contos.

**Dia 25/10.
Sábado, 10h.**

Sala Multiuso.
Grátis. Inscrições
na biblioteca
a partir 8/10,
às 13h30.
Exemplares
limitados. A partir
de 16 anos.



Paulo Arruda

Meio Ambiente Feira de qualquer maneira

MEIO AMBIENTE

FEIRA DE QUALQUER MANEIRA

Com produtores de São Carlos e região

Pequenos empreendimentos de agricultura familiar e alimentação ocupam o

Sesc com suas produções orgânicas, agroecológicas e sustentáveis.

Participantes: Assentamento Santa Helena, Assentamento Capão das Antas, CooperAbelhas

- Assentamento Nova SC, Abirú Orgânicos, Boom Natural, Sítio Nelson Guerreiro (Brotas), Belana Pães Artesanais e Tandem
- Comunidade de Consumo Responsável.

Dia 26/10.
Domingo, 9h30 às 14h30.

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

FEIRA DE TROCA DE ROUPAS E BRINQUEDOS INFANTIS (0 A 12 ANOS)

Ação do programa Lixo Menos é Mais do Sesc São Carlos

Um espaço de troca de roupas e brinquedos entre participantes, incentivando o consumo consciente, sustentável e inteligente. Traga peças em boas condições e troque por algo de seu interesse. A participação acontece em duas etapas: triagem prévia das peças e realização da feira. Importante: Não haverá recebimento de peças no dia da feira.

Triagem - Dia 24/10. Sexta, 18h às 21h e 25/10. Sábado, 10h às 13h.

Corredor do ginásio

Feira - Dia 26/10. Domingo, 9h30 às 13h.

Quintal. Grátis.

Informações para participação em: sescsp.org.br/programacao/feira-de-troca-de-roupas/
Todas as idades.



Ateliê AteliETA: Práticas artísticas

Henrique Vasconi

Feira

PANCs: TROCAS DE MUDAS E SEMENTES**Com Escola de Floresta - Sítio São João**

Espaço que proporciona conhecimentos e vicências acerca de espécies vegetais, principalmente as PANCs (Plantas Alimentícias não Convencionais). Incentivo à troca de mudas e sementes entre as pessoas participantes.

Dia 26/10.**Domingo, 9h30 às 14h30.**

Quintal. Grátis.

Todas as idades.

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 16h.**

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

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 - MÓD.II
Com Cristina Flória

Módulo II - Diálogos entre a Produção Cultural e o Mercado

Serão abordados os principais itens que envolvem a produção do projeto cultural e suas ações e especificidades.

Encontro 1: Especificidades da Produção Cultural

Aspectos do trabalho do produtor cultural.

Encontro 2: Característica da Produção

Organização do projeto e estratégia operacional. Planejamento e Logística.

Encontro 3: Cronograma e Orçamento

Etapas de Trabalho e Planilhas.

Encontro 4: Ações da Produção

Ferramentas utilizadas e Mercado de Trabalho.

Encontro 5: Dia 31/10 - Gestão de projetos e questões legais

Fontes de Financiamento e Prestação de Contas.

De 3 a 31/10.

Sextas, 18h30 às 21h30.

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais

de 23 a 28/9

(Credencial Plena)

e 29/9 a 3/10

(público em geral).

Lugares limitados.

A partir de 16 anos

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.



Divulgação

Oficina Customização de Tênis**MÃO NA MASSA: TECNOLOGIAS E OFÍCIOS
NO ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

Cursos livres no ETA, integrando economia solidária, ofícios manuais e formação prática em diferentes áreas.

Oficina

**MÃO NA MASSA: CUSTOMIZAÇÃO DE JEANS
Com Bomfim Estúdio de Arte & Design**

Customização artística em jaqueta ou calça jeans, a partir de aplicação de técnicas com estêncil, pintura com spray, utilização de canetas de tecido e marcadoras, além de pinturas com tinta de tecido. Pessoa participante: necessário trazer uma calça jeans ou jaqueta.

Dia 5/10.

Domingo, 14h às 16h.

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 23 a 28/9 (Credencial Plena) e 29/9 a 5/10 (público em geral). Lugares limitados. A partir de 16 anos.

Oficina

**MÃO NA MASSA: CUSTOMIZAÇÃO DE TÊNIS
Com Bomfim Estúdio e Arte & Design**

Customização artística em tênis, a partir de aplicação de técnicas com estêncil, pintura com spray, utilização de canetas POSCA, além de pinturas com tinta de tecido. Pessoa participante: necessário trazer um par de tênis.

Dias 26/10 e

2/11. Domingos, 14h às 17h.

Turma única.

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 7 a 12/10 (Credencial Plena) e 13 a 19/10 (público em geral). Lugares limitados. A partir de 18 anos.



Fabio Maurício

Aula aberta Futebol para mulheres

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.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

FUTEBOL PARA MULHERES

Com educadores físico-esportivos

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

Sábados, 14h às 16h.

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



Mariane Camargo Soares

Aula aberta Vôlei para mulheres

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, 9h30 e 10h30.

Galpão. Grátis.
Inscrições no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 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.
A partir de 16 anos.



Thiago Lourenzato

Vivência Breaking para toda a família

Vivência
BREAKING PARA TODA A FAMÍLIA
Com B.boy Negão

O B.boy Negão convida adultos e crianças para uma vivência em família através do breaking. Venha fazer parte desse ritmo!

Dia 12/10
(feriado).
Domingo, 14h30
às 16h.
Galpão.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 6 anos.

Vivência
TARDE LÚDICA- JOGOS E BRINCADEIRAS
Com educadores físico-esportivos

Espaço de recreação esportiva com jogos, brincadeiras entre outras atividades lúdicas para toda a família. Um ambiente de convivência para todas as idades, promovendo prática espontânea, integração e diversão!

Dia 12/10
(feriado).
Domingo, 15h
às 18h.
Quadra de tênis.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
Todas as idades.

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.

Torneios e campeonatos

**VÔLEI FEMININO E MASCULINO
E BAQUETE MASCULINO**

Vôlei. De 3 a 31/10. Sextas, 19h às 22h. De 5 a 26/10. Domingos, 10h às 12h. Basquete. De 4 a 25/10. Sábados, 13h às 18h.
Ginásio de eventos. Jogos em andamento.

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 FEMININO E MASCULINO

Feminino. Dia 19/10. Domingo, 10h. Masculino. Dia 26/10. Domingo, 10h.
Jogos em andamento. Ginásio de eventos.

Torneios e campeonatos

MARATONA AQUÁTICA

Dia 26/10. Domingo, 7h às 12h.
Parque Ecoesportivo Damha.



Paulo Arruda

Esportes Circuito Sesc de Corridas

CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

O Circuito Sesc de Corridas é uma iniciativa desenvolvida pelo Sesc com o objetivo de incentivar a prática de atividades físicas e promover a saúde e o bem-estar de seu público prioritário, assim como a comunidade em geral. As provas são realizadas em diferentes estados do Brasil e as atividades são pensadas de forma a oferecer experiências esportivas democráticas que favoreçam a participação de todas as pessoas.

ETAPA SÃO CARLOS

Inscrições em **centralrelacionamento.sescsp.org.br** ou pelo app Credencial Sesc São Paulo, a partir de 29/10, quarta, às 14h.

Dia 23/11.
Domingo, 7h30.
Vagas limitadas.

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\$51

▲ R\$111

Acima de 60 anos.

● R\$25,50

▲ R\$55,50

Grátis para jovens
de 12 a 16 anos.



Mariane Camargo Soares

Curso Yoga**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\$42
▲ R\$84
Acima de 60 anos.
● R\$21
▲ R\$42
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\$42
▲ R\$84
Acima de 60 anos.
● R\$21
▲ R\$42
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\$53

▲ R\$114

Acima de 60 anos.

● R\$26,50

▲ R\$57

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.

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\$53
▲ R\$114
Acima de 60 anos.
● R\$26,50
▲ R\$57
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 às 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.**



Paulo Arruda

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

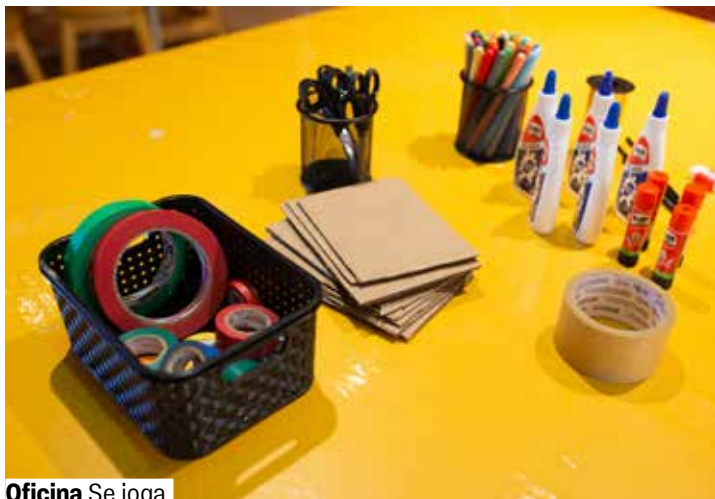
Prática e aprendizado de diversas modalidades esportivas que favorecem trocas de experiências, como forma de integração, promovendo o bem-estar e a saúde, considerando a história, os interesses e as necessidades de cada um.

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 16h.

Convivência interna. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. 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.

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 24/10. Sexta, 14h30 às 17h30.

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

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 26/10.

Domingo, 9h30 às 10h30.

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

CIRCO

Espetáculo

Quando crescer, quero ser palhaça

Com Grupo Laje

A peça celebra a coragem e os sonhos de Bela, uma menina que não quer ser chamada de princesa, e sim de palhaça. Durante a história ela compreende que, ao contrário do que muita gente diz, ser engraçada também é coisa de menina.

Dia 4/10.

Sábado, 16h.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos.

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

AL

Espetáculo

Balbúrdia

Com Cia Artinerant's

Balbúrdia revela o aprofundamento de uma relação à dois que se multiplica e se transforma, fruto da dinâmica da ligação. A dupla agora testa novas formas e cria diferentes diálogos para se manter unida.

Dia 11/10.

Sábado, 16h.

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL



Ste Frateschi.

Show ABRAKBÇA - Uma viagem pelo mundo mágico do hip-hop

MÚSICA

Show

ABRAKBÇA - UMA VIAGEM PELO MUNDO MÁGICO DO HIP-HOP **Com Grupo Laje**

Venha cantar, dançar e se divertir com MC Renan Inquérito, que une o hip-hop à criatividade infantil. O show conta com Pop Black, Vih Mendes e os beats de DJ Viny Blanco. Tem breaking com B.boy Negão e B.Girl Fran. A divertida Vovó Beatbox (Borracha Beatbox) e Índio Sax.

Dia 12/10
(feriado).
Domingo, 16h.
Convivência
interna.
Grátis. Lugares
limitados.

AL

LITERATURA

Contação de história

O Gigante Egoísta **Com Cia Prana Teatro**

Nesta livre adaptação do conto de fadas original de Oscar Wilde, publicado em 1888, conheça a história de um gigante que, por amar tanto seu jardim, resolve construir um muro altíssimo para ninguém entrar. Contudo, coisas estranhas começam a acontecer.

Dia 18/10.
Sábado, 16h.
Convivência
interna.
Grátis. Lugares
limitados.

AL

DANÇA

Espetáculo

Jam infantil **Com Sala Muda**

Uma vivência de práticas de improvisação de música e dança em diferentes estilos para crianças e adultos. Venha dançar e celebrar a alegria da música!

Dia 25/10.
Sábado, 16h.
Convivência
interna
Grátis. Lugares
limitados.

AL



Exibição Meu Superman

Pessoas Idosas

Oficina

CONHECENDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Com Lali Lázari, nutricionista, gastrônoma e pós-graduada em fitoterapia e nutrição vegetariana

O Guia Alimentar da População Brasileira visa promover a saúde da população por meio de uma alimentação saudável e sustentável. Esta atividade apresentará o guia, a classificação dos alimentos e como adaptar suas orientações no cotidiano.

Dia 18/10.

Sábado, 10h às 12h.

Galpão.

Grátis. Senha 30 minutos antes na Loja Sesc.

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

Exibição e bate-papo

PONTO DE ENCONTRO - MEU SUPERMAN

BRA, 2025. Cor. Dir.: Alexandre Estevanato. Drama. 16 min. Livre.

Entre a fragilidade da memória e o peso do cuidado, Rogério descobre que os verdadeiros heróis não precisam de capas. “Meu Superman” é uma tocante jornada de amor, perdas e reencontros, onde a verdadeira força se revela nos laços que jamais se rompem. Na sequência, um bate-papo com o diretor Alexandre Estevanato.

Dia 26/10.

Domingo, 10h.

Teatro.

Grátis.

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

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em sescsp.org.br/tspi

AGENDA DE DESTAQUES

Paulo Arruda



TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Crianças

Pequenos
Experimentos

2

Biblioteca

Consulta de
livros e revistas

Dani Souza



7

Biblioteca

Consulta de
livros e revistas

8

Crianças

Espaço de Brincar

9

Literatura

Goela Seca:
Bate-Papo com Jô
Freitas e Semayat

Divulgação



14

Esporte e Atividade física

Recreação

15

Biblioteca

Consulta de
livros e revistas

16

Música

Orquestra
Sinfônica Paulista
São Carlos

Jorge Parayzo



21

Alimentação

Banana para além
da bananada

22

Ações para a Cidadania

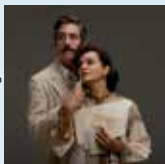
Laboratório
Direitos Humanos
- Racismo
Ambiental

23

Música

Dudu Nobre

Helton Nobrega



28

Biblioteca

Consulta de
livros e revistas

29

Crianças

Espaço de Brincar

30

Teatro

Cartas Libanesas
"Ayuni"

SEXTA

3

Tecnologias e Artes

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

10

Cinema e Vídeo

Mais pesado
é o céu

17

Literatura

Doces Poemas
da Cora

Alimentação

Estômago 2 - O
poderoso Chef

24

Artes Manuais

Costuras e
Costurinhas

Cinema e Vídeo

Vermiglio

31

Cinema e Vídeo

Virgínia e Adelaide

SÁBADO

4

Esporte e Atividade física

Futebol para
mulheres

Circo

Quando crescer,
quero ser palhaça

11

Tecnologias e Artes

AteliETA: Práticas
artísticas

Circo

Balbúrdia

18

Alimentação

Conhecendo o
guia alimentar
para a população
Brasileira

Literatura

O Gigante Egoísta

25

Literatura

Clube do Livro

Dança

Jam infantil

DOMINGO

5

Tecnologias e Artes

Mão na Massa:
Customização
de Jeans

Música

The Chain

12

Esporte e Atividade física

Breaking para
toda a família

Música

ABRAKBÇA

19

Esporte e Atividade física

Vôlei para
mulheres

Música

Trio Xodó de
Mainha

26

Meio Ambiente

Feira de qualquer
maneira

Idosos

Meu Superman -
Ponto de Encontro



Regis Berreta



Thiago Lourenzato



Divulgação



Divulgação

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

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

faça sua
credencial
sesc

