



Outubro 2025

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação





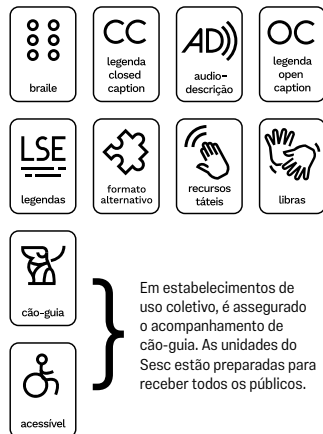
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotclassificada

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

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.
Dia 12/10, domingo (feriado), a unidade funciona das 9h às 18h.

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes.
On-line: às terças-feiras, a partir das 17h.
Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição – on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades.
Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

Inscrições on-line

Acesse sescsp.org.br/prudente ou o aplicativo Credencial Sesc SP

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.**



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

6	Shows e Espetáculos
10	Exposições
12	Cinema
14	Cursos, Oficinas e Encontros
21	Copa Sesc
24	Esporte e Atividades Físicas
28	Semana da Criança
33	Crianças
37	Pessoas Idosas
35	Saúde
36	Turismo
36	Agenda de Destaques

Editorial

O mês da criança chegou e, com ele, o Sesc traz uma vasta programação para encantar e entreter as famílias que passam por aqui. Neste mês, convidamos você a brincar, construir e sorrir com a nossa programação.

O destaque fica para a Semana da Criança, repleta de atividades para todas as idades e interesses. Para aqueles que preferem pôr a mão na massa e criar o próprio brinquedo, haverá oficinas de bicicletinha, construção de dedoches, skate de dedo e ioiô.

Já para quem gosta de assistir a apresentações e dar boas risadas, o espetáculo circense Indomito promete surpreender, com dois artistas estrangeiros que apresentam uma série das mais exóticas destrezas.

Enquanto isso, no parque aquático, um trio de palhaços transforma o espaço em um ambiente de conexão e diversão com a Rádio Pirata. No bosque, o mágico Caio Ferreira traz o ilusionismo em uma versão intimista, encantando quem passa por lá.

Além disso, brincadeiras se espalham por todos os espaços da unidade, garantindo uma ocupação vibrante durante o fim de semana. Esperamos você para fazer parte disso tudo.

Em outubro também recebemos o projeto Experimental!, que convida o público a refletir sobre o universo da alimentação. A proposta busca promover a Alimentação Adequada e Saudável e ampliar a autonomia nas escolhas alimentares, por meio de vivências sensoriais e culinárias que resgatam saberes ancestrais de diferentes culturas gastronômicas.

E não é só isso! Além de toda essa programação especial, o mês está repleto de atividades esportivas, com a Copa Sesc, que tem como objetivo fomentar a socialização, ampliar o acesso ao lazer e difundir a prática de atividades físicas e esportivas entre os comerciários.

Confira toda a nossa programação nas páginas seguintes: oficinas, teatro, shows, vivências, cinema e muito mais. Quanta coisa, não é? Seja qual for a data, esperamos você por aqui!



Dia da Criança



Show Diáspora Lyannaj

Foto: Zoe Casas

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Rap

SHOW “ONDE O CROCODILO DORME”

Com Negreen the Creator

Em mais de uma década no rap, Negreen agora mistura esse ritmo e letras autorais com o samba, fazendo uma releitura de suas canções com novos arranjos.

Dia 4/10.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

Música para crianças

SHOW “MUNDO AFLORA”

Com Angelo Mundy e Flora Poppovic

Com coreografias, música corporal, instrumentos feitos com sucata e brincadeiras com a plateia, a apresentação transcende a experiência de um show de música. O repertório combina canções autorais e cantigas de diversas localidades e tradições, proporcionando a conexão de crianças e adultos com o espírito vivo da infância.

Dia 11/10.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

MPB

BAILE DO LIMA

Natural de Araraquara (SP), o cantor resgata o formato das antigas festas de salão, incorporando influências sonoras internacionais e da música popular brasileira, todas irresistivelmente dançantes.

Dia 18/10.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

Jazz

DIÁSPORA LYANNAJ

Fruto do encontro musical na residência artística do projeto França-Brasil 2025, o grupo reúne artistas de origens e trajetórias diversas, um repertório original que une jazz, música brasileira, caribenha e afro-diaspórica, com espaço para improvisação, escuta e troca. O nome Diáspora Lyannaj expressa a essência do projeto. Enquanto Diáspora evoca os deslocamentos históricos, os encontros culturais e os legados africanos compartilhados, Lyannaj, palavra do idioma créole antilhano, significa aliança, elo, união, uma metáfora viva da proposta artística e coletiva do grupo.

A criação é resultado da colaboração entre o Sesc São Paulo, o Festival Jazz à Vienne, o Institut Français, o Serviço de Cooperação e Ação Cultural do Consulado da França em São Paulo e o Centre National de la Musique (CNM). A apresentação integra a programação do Sesc Jazz deste ano e passou pelo festival francês Jazz à Vienne. Acompanhe a programação completa em sescsp.org.br/sescjazz

Dia 24/10.

Sexta, 20h30.

Área de
Convivência.

Grátis. **A16**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do show.

Rock

BIGSTER

Com muita personalidade e bom humor, a banda faz uma viagem no tempo, tocando os sucessos que fazem o público cantar e curtir, com um repertório cheio de energia, a banda contagia com os hits e clássicos do rock nacional e internacional que mais marcaram época e a trajetória da banda.

Dia 25/10.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

MPB

MIRIAM SAMORANO

A cantora e violonista resgata grandes clássicos da MPB em um show que celebra os 50 anos do prédio da Biblioteca da FCT/Unesp.

Ação realizada pelo Sesc Thermas em apoio a Semana da Biblioteca de 2025, que celebra os 50 anos do prédio da Biblioteca da FCT/Unesp por meio de uma programação especial que envolva a comunidade acadêmica e público em geral, promovendo atividades de ensino, pesquisa, extensão, cultura, memória e projeção de futuro.

Dia 30/10.

Quinta, 20h30.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do espetáculo.



Foto: Marcel Sachetti

Espetáculo circense A Farsa do Advogado Pathelin

CIRCO

PALCO TERRITÓRIO

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

Espetáculo circense

A FARSA DO ADVOGADO PTHELIN
Com grupo Rosa dos Ventos | 65min.

Pathelin é um espetáculo de rua que propõe uma saborosa fusão entre circo e teatro. Um trabalho instigante, atual e curioso que utiliza o jogo do palhaço, acrobacia, malabarismo, pernas de pau e música ao vivo para contar a história do Advogado Pathelin, um grande trapaceiro que diante de sua ruína financeira aplica um golpe em Guilherme Côvado, renomado comerciante de tecidos.

Dia 9/10.

Quinta, 20h30.

Quadra Esportiva.
Grátis. **At4**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do espetáculo.

TEATRO

Espetáculo

OI LÁ, INEZITA

Com Cia. Cênica | 70min.

A história de uma corajosa violeira que não acredita em um lugar definitivo para as coisas. Subvertendo a lógica do mundo machista e patriarcal, se aventura por um Brasil repleto de riquezas e reinvenções. Em uma atmosfera envolvida pela música, dança e poesia, o espetáculo passeia por elementos da cultura popular brasileira e é inspirado na vida e na obra da mulher, artista e pesquisadora Inezita Barroso. *Ação em apoio à VII Mostra Fênix de Linguagens Cênicas de Tupã (SP).*

Espetáculo

MOSTRINHA FÊNIX -

MOSTRA DE CENAS TEATRAIS EM PROCESSO:
QUANDO A PALAVRA VIRA COMIDA

Com grupo de Teatro Negro da FCT
Unesp de Presidente Prudente (SP)

Uma panela vazia, um copo d'água, uma mãe que inventa alimento com palavras. Quando a fome chega, Carolina Maria de Jesus ergue sua denúncia, Conceição Evaristo borda os olhos de sua mãe e Beatriz Nascimento chama a travessia. Na roda, vozes e corpos se cruzam, cozinhando histórias para enganar a dor, embalar os filhos e manter viva a esperança. A cena é rito de memória e resistência: transformar a ausência em presença, a falta em palavra, a fome em travessia poética. *Ação em apoio à VII Mostra Fênix de Linguagens Cênicas de Tupã (SP).*

Dia 11/10.

Sábado, 19h.

Teatro Municipal
José Antônio Parra
Gomes, Tupã (SP).
Grátis. **AL**

Dia 18/10.

Sexta, 19h.

Teatro Municipal
José Antônio Parra
Gomes, Tupã (SP).
Grátis. **AL**

Exposições

Intervenção artística

A LUTA PELA VIDA É A RECUPERAÇÃO DA ESPERANÇA: ARTE MURAL INDÍGENA

Com Tamikuã Txihi, indígena multiartista.

Tendo a onça como símbolo de inspiração, a artista indígena Tamikuã Txihi traz aos muros do Sesc Thermas pinturas que estão intimamente ligadas às memórias do seu povo Pataxó e em especial às vivências compartilhadas com sua mãe e avó. Sua arte tem como mote central a resistência e a luta pela defesa e recuperação dos territórios dos povos originários de Pindorama-Brasil.

Terça a sexta,
8h às 19h30.
Sábados,
domingos e
feriados,
9h às 17h30.
Bosque.
Todas as idades.

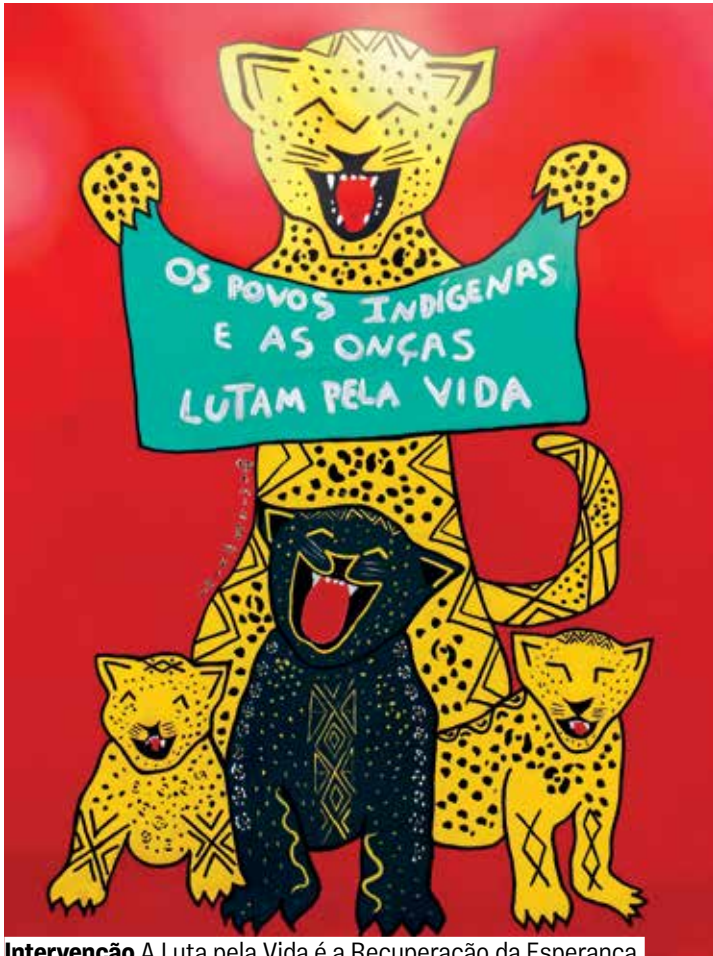


Foto: Roberto Maty

Intervenção A Luta pela Vida é a Recuperação da Esperança

Intervenção artística

BORA? VER DO ALTO NO MURO

Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib.

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

Terça a sexta,
8h às 20h.
Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.
Bosque.
Todas as idades.
Grátis.

Intervenção artística

ORIGENS DA TERRA:

ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

Com o artista visual orgânico Jhon Bermond e o artista indígena André Hulk.

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

Terça a sexta,
8h às 20h.
Sábados,
domingos
e feriados,
9h às 18h.
Bosque.
Grátis.
Todas as idades.



Foto: Maila Alves

Intervenção Origens da Terra: Arte Mural com Tintas Naturais



Foto: Reprodução

CINE CONCERTO Vida de Inseto

Cinema

CINE CONCERTO "VIDA DE INSETO"

Com Caranguejo-Escorpião.

O projeto Caranguejo-Escorpião busca trazer a música ao vivo de volta para o cinema. Nesta performance, a trilha do filme "Vida de Inseto" recebe uma nova abordagem musical, por meio do uso de diversos instrumentos como tambores, xilofone, kalimba, sax, brinquedos e sintetizadores para a captura da energia e da essência do mundo dos insetos, além da criação de uma experiência sonora vibrante.

VIDA DE INSETO

Dir.: John Lasseter, Andrew Stanton
EUA | 1998 | 95 min.

Cansado de ver sua colônia explorada por gafanhotos, Flink, uma formiga-operária, parte em busca de insetos que possam ajudá-lo a salvar o formigueiro.

Sobre os artistas: Caranguejo-Escorpião nasceu em São Paulo da junção de Cauê Bravim e Daniele Dantas, ambos compositores, sound designers, artistas sonoros e sócios-fundadores da Caraesco Audio.

Dia 7/10.

Terça, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. **L**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento, a partir das 12h do dia da exibição.

Exibição

MEU AMIGÃOZÃO - O FILME

Brasil | 2022 | 77 min.

Yuri, Lili e Matt estão apavorados: seus pais vão mandá-los para uma colônia de férias repleta de crianças desconhecidas. Unem-se então aos seus Amigãozões e fogem para um mundo de fantasia até que se deparam com o temível vilão Duvi Dudum, que fará de tudo para separar a turma.
Filme integrante do Projeto CineSesc 2025.

Exibição

NAHUEL E O LIVRO MÁGICO

Dir.: German Acuña | Brasil/ Chile | 2023 | 99 min.

Nahuel é um menino introvertido. Mesmo tendo medo do mar, passa os dias ajudando seu pai, um pescador. Um dia, Nahuel encontra um livro mágico que promete ser a solução de seu problema. Porém, o livro se torna objeto de desejo de um feiticeiro, que acaba capturando o pai do menino, o que marca o início de uma fantástica aventura.

Filme integrante do Projeto CineSesc 2025.

Exibição

HISTORIETAS ASSOMBRADAS

Dir.: Victor-Hugo Borges | Brasil | 2017 | 90 min.

Pepe, 12 anos, vive com a avó, uma bruxa-empresária. Ao saber que foi adotado e que seus pais estão vivos, parte em uma aventura para encontrá-los. O menino atrai a atenção de Edmundo, um vilão biomecânico que precisa da energia de crianças para se tornar imortal.
Filme integrante do Projeto CineSesc 2025.



Exibição Historietas Assombradas

Foto: Reprodução

Dia 14/10.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **L**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento, a partir das 12h do dia da exibição.

Dia 21/10.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **10**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento, a partir das 12h do dia da exibição.

Dia 28/10.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **L**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento, a partir das 12h do dia da exibição.

Cursos, oficinas e encontros

ALIMENTAÇÃO

EXPERIMENTA! COMIDA, SAÚDE E CULTURA

O projeto convida o público a refletir sobre universo da alimentação, promove a alimentação adequada e saudável e amplia a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.

Oficina

SABORES, MEMÓRIAS E SABERES

ANCESTRAIS DA COZINHA BRASILEIRA

Com a cozinheira e confeitadeira **Julia Lazaretti**.

Uma oficina culinária que desperta memórias afetivas, culturais e gastronômicas. A partir de cheiros, sabores e receitas de família, os participantes compartilham histórias, resgatam tradições e colocam a mão na massa no preparo coletivo de um prato, celebrando os saberes ancestrais e a riqueza da cultura alimentar brasileira.

Vivência

CHÁ DA TARDE: UMA EXPERIÊNCIA HISTÓRICA E SENSORIAL

Com **Plenitude e Bem-Estar**.

Instalação rotativa que remete à degustação consciente do ato de tomar chá dentro dos preceitos do Comer Consciente e fortalecendo interface dialética entre antiguidade (hábito histórico britânico de tomar chá) e modernidade (recurso tecnológico que potencializa os sentidos e prazer da refeição).

Dias 16 e 17/10.

Quinta e Sexta, 16h às 18h.

Quiosque.

Grátis.

A partir de 14 anos.

Senhas 30 minutos antes.

Dia 18/10.

Sábado, 14h30 às 16h.

Quiosque.

Grátis.

A partir de 16 anos.

Senhas 30 minutos antes.



Oficina Ateliê de práticas artísticas: Naïf brasileiro

ARTES VISUAIS

Oficina

ATELIÊ DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS: NAÏF BRASILEIRO

Com a artista visual **Juliana Scorza**.

Experimentações práticas no campo das artes visuais como desenho, pintura, escultura, grafismos, lambe, estêncil, colagem, graffiti, entre outras. A cada mês, diferentes técnicas serão trabalhadas, sempre norteadas por um eixo de discussão sobre o fazer artístico proposto. Os participantes terão à disposição materiais e suporte para realizar exercícios orientados e desenvolver suas próprias ideias.

Juliana Scorza, de Presidente Prudente (SP), é artista visual e arte educadora. Sua obra transita pelo universo das artes naïf, destacando-se por sua liberdade expressiva que valoriza cores vibrantes e narra a cultura popular, as memórias da infância e a vida cotidiana. Teve seu trabalho exposto duas vezes na Bienal Naïf do Brasil, e no Salão Paulista de Arte Naïf, além de diversas exposições em São Paulo e Rio de Janeiro.

De 9 a 30/10.

Quintas, 18h30 às 20h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

A partir de 14 anos.

Senhas no local.

Limitado à capacidade do espaço.

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Palestra

**TRAJETÓRIAS ACADÊMICAS:
DIÁLOGOS SOBRE
CULTURAS DE FÉ NO BRASIL****Com o Prof. Dr. Sidnei Barreto Nogueira.**

Neste bate-papo, o autor do livro "Intolerância Religiosa", que faz parte da coleção Feminismos Plurais, editada por Djamila Ribeiro, o professor e babalorixá Sidnei Nogueira explica o racismo religioso, trata da importância do ensino da história e da cultura afro-brasileira (Lei 10.639/2003) e compartilha ensinamentos que abarcam a diversidade religiosa presente no Brasil.

DANÇA

Curso

**DANÇA CONTEMPORÂNEA:
DRAMATURGIA CORPORAL ENTRE
A FISICALIDADE E A POÉTICA****Com o educador e bailarino Emerson Euzebio.**

O curso explora os meios de organização e desenvolvimento do corpo autônomo e aberto para a comunicação corporal por meio do pensamento contemporâneo, tendo como ferramenta principal as possibilidades de reflexão e consciência das estruturas corporais e as engrenagens particulares entre o sistema ósseo e muscular, recrutando e aplicando as técnicas da dança contemporânea atual.

Dia 2/10.**Quinta,
19h às 21h.**

Área de
Convivência.
Grátis.
Todos as idades.

De 8 a 31/10.**Quartas e sextas,
18h às 20h.**

Área de
Convivência.
Grátis.

A partir de 14 anos.
Inscrições on-line
de 1 a 8/10.

**Curso** Dança contemporânea

Foto: Malia Alves



Foto: Malia Alves

Vivência Agroecologia na Prática: Plantas Polinizadoras

MEIO AMBIENTE

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

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

Vivência

**AGROECOLOGIA NA PRÁTICA:
PLANTAS POLINIZADORAS****Com agente de educação ambiental do Sesc.**

Encontros mensais para cuidar das hortas do Sesc Thermas com a orientação de diferentes iniciativas agroecológicas da região. No encontro de outubro, a agente de educação ambiental conduzirá os participantes na realização dos manejos, colheitas, adubações e novos plantios nas áreas de cultivo da unidade.

Dia 11/10.**Sábado,
11h às 13h.**

Horta.
Grátis.
Todas as idades.



Feira de Pequenos Produtores

Foto: Maila Alves

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES

Com agricultoras(es) e produtoras(es) de Presidente Prudente e região.

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

Curso

MEDICINAS DA COLMEIA

Com a educadora e engenheira ambiental Ana Luiza Bovoy.

As abelhas são mais do que polinizadoras essenciais. Em suas colônias, produzem substâncias riquíssimas em propriedades medicinais, nutricionais e terapêuticas, como o mel, a própolis, o pólen e a cera. Nesta atividade, o participante pode conhecer mais sobre os efeitos medicamentosos do cultivo de colmeias das abelhas nativas sem ferrão, extraindo mel, preparando extrato de própolis e coletando pólen e cera.

Dia 18/10.

**Sábado,
9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

Dia 25/10.

**Sábado,
9h30 às 12h30.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de
12 anos.

Inscrições on-line
a partir das 14h
do dia 14/10.



Curso Medicinas da Colmeia

Foto: Ana Bovoy

Oficina

NINHO-ISCA PARA ABELHAS NATIVAS

Com a educadora e engenheira ambiental Ana Luiza Bovoy.

Aprenda a construir ninhos isca com materiais reaproveitáveis e entenda como, onde e quando utilizá-los para aumentar as chances de sucesso na captura de enxames. Prática que convida a agir em favor das abelhas e da biodiversidade, começando pelo que temos ao redor.

Dia 25/10.

**Sábado,
14h30 às 17h30.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de
12 anos.

Senhas no local
30 minutos antes.

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

LABORATÓRIO DE COSTURA

Mediado pela costureira Vânia Leite.

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

De 8 a 29/10.

**Quartas,
14h30 às 16h30
(nível avançado)
e 18h às 20h
(nível iniciante)**

Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.

A partir de 14 anos.
Senhas no local.

Limitado à
capacidade
do espaço.

Curso

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

Encontros para troca de ideias e conhecimentos práticos sobre aspectos de segurança digital, dicas, aplicativos interessantes e outros temas sobre autonomia no uso do celular e outros equipamentos digitais.

Encontro 1: Uso e funcionalidades do e-mail no celular

Encontro 2: Uso e recursos de leitores de arquivos (PDF e outros) no celular

Encontro 3: Digitalização de documentos utilizando o celular

Encontro 4: Uso e recursos do aplicativo de agenda do celular

De 16 a 30/9.**Terças, 14h30 às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

A partir de 16 anos. Inscrições on-line de 1 a 10/10.

Curso

INTRODUÇÃO À ROBÓTICA**Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc.**

Participantes aprendem de forma divertida e prática os princípios básicos da eletricidade, eletrônica e programação. Utilizando componentes da robótica e materiais criativos, são propostos diversos exercícios práticos para, no final, montar, testar e programar um pequeno robô. Esta atividade promove habilidades de raciocínio lógico, criatividade e trabalho em equipe para crianças.

De 14 a 28/10.**Terças, 18h às 19h30.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

De 10 a 12 anos. Inscrições on-line de 1 a 14/10.

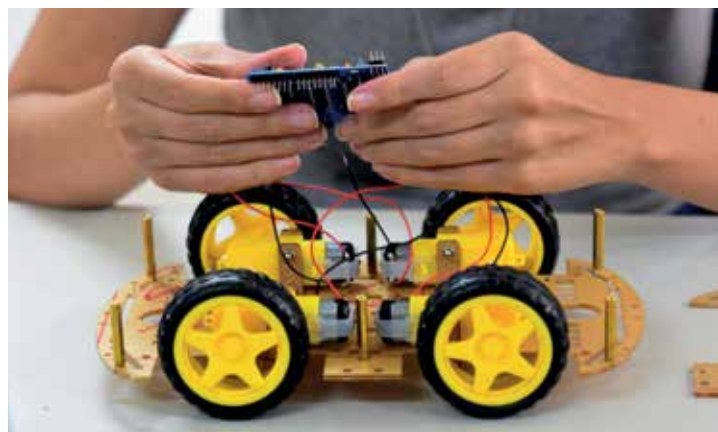


Foto: Estevão Salomão

Curso Introdução a Robótica

Foto: Estevão Salomão

Torneios e campeonatos Vôlei de Praia

Copa Sesc do Comércio e Serviços

Tem como objetivo atender e promover a socialização, ampliando o acesso ao lazer e à difusão da prática de atividades físicas e esportivas. Ela favorece o desenvolvimento integral dos trabalhadores das empresas do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e a comunidade em geral.

Torneios e campeonatos

VÔLEI DE PRAIA

Categoria: Adulto - Duplas Masculinas

Para participar, é necessário que ao menos uma pessoa da dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 11/10.**Sábado, 9h às 13h**

Quadra de Areia. Grátis. A partir de 16 anos. Inscrições de 1 a 10/10 em sescsp.org.br/prudente

Torneios e campeonatos

VÔLEI DE PRAIA

Categoria: Adulto - Duplas Femininas

Para participar, é necessário que ao menos uma pessoa da dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 11/10.**Sábado, 14h às 18h**

Quadra de Areia. Grátis. A partir de 16 anos. Inscrições de 1 a 10/10 em sescsp.org.br/prudente

Torneios e campeonatos

VÔLEI DE PRAIA

Categoria: Adulto - Duplas Mistas

Para participar, é necessário que ao menos uma pessoa da dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 12/10.**Domingo, 9h às 13h**

Quadra de Areia. Grátis. A partir de 16 anos. Inscrições de 1 a 10/10 em sescsp.org.br/prudente



Foto: Carla Fernandez

Vivência e bate-papo Saque Inicial com Joana Cortez

Vivência e bate-papo

SAQUE INICIAL COM JOANA CORTEZ

Na abertura da Copa Sesc de Beach Tennis, venha conhecer, bater um papo e realizar aquele aquecimento antes dos jogos com a primeira brasileira número um do mundo na modalidade, Joana Cortez.

Dia 18/10.

Sábado, 9h às 10h.

Quadra de Areia.
Grátis. A partir de 12 anos.

Torneios e campeonatos

BEACH TENNIS

Categoria: Adulto - Duplas Femininas

Para participar, é necessário que a dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 18/10.

Sábado, 9h às 13h.

Quadra de Areia.
Grátis.

A partir de 16 anos.
Inscrições de 1 a 15/10, pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br

Torneios e campeonatos

BEACH TENNIS

Categoria: Adulto - Duplas Masculinas

Para participar, é necessário que a dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 18/10.

Sábado, 14h às 18h.

Quadra de Areia.

Grátis. A partir de 16 anos.
Inscrições de 1 a 15/10, pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br

Torneios e campeonatos

BEACH TENNIS

Categoria: Adulto - Duplas Mistas

Para participar, é necessário que a dupla tenha Credencial Plena do Sesc SP.

Dia 19/10.

Domingo, 9h às 13h.

Quadra de Areia.

Grátis. A partir de 16 anos.
Inscrições de 1 a 15/10, pelo e-mail: torneios.prudente@sescsp.org.br



Foto: Maíla Alves

Torneios e campeonatos Beach Tennis



Foto: Roberto Maty

Aula aberta Karatê para Mulheres

Esporte e Atividade física

Aula aberta

KARATÊ PARA MULHERES

Com o Sensei Victor Nishimura.

Arte marcial oriunda do Japão, o Karatê, que significa "mãos vazias" em japonês, alia técnicas de combate à disciplina das lutas. Venha conhecer e vivenciar o Karatê, aliviar o estresse e aprimorar o seu condicionamento físico através dessa prática milenar.

Até 29/10.

Quartas,
18h30 às 20h.

Quintal.

Grátis.

A partir de 12 anos.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc.

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

Terças e quintas,
10h às 11h.

Quintal.

Grátis.

A partir de 12 anos.

Aula aberta

YOGA

Com a instrutora Janaine Dainá.

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

De 5 a 26/10.
Domingos, 10h.

Quintal.

Grátis.

A partir de 12 anos.

Limitado à capac.
do espaço.

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.

BASQUETE

Orientação com o educador
Luiz Waldemar

De 4 a 26/10.

Sábados e domingos e feriados, 9h às 12h.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

BEACH TENNIS

Orientação com o
educador Gustavo Akio

De 4 a 26/10 (exceto 11 e 12/10)

Sábados e domingos e feriados, 9h às 12h.

Quadra de Areia. Grátis. A partir de 12 anos.

VÔLEI DE AREIA

Orientação com a
educadora Eliane Disaró

De 4 a 26/10.

Sábados e domingos e feriados, 15h às 17h30.

Quadra de Areia. Grátis. A partir de 12 anos.

FUTSAL

Orientação com o
educadora Fran Sorriso

De 4 a 26/10.

Sábados e domingos e feriados, 15h às 17h30.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

FUTSAL FEMININO

Orientação com o educador
Abel Ribeiro

De 2 a 30/10 (exceto dia 9/10)

Quintas, 18h30 às 20h.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

TÊNIS DE MESA

Recreação livre

Terças a sextas, 9h às 19h30.

Sábados e domingos, 9h30 às 13h.

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

O Sesc fornece material para os participantes.
Não é necessário agendamento.

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



Foto: Estevão Salomão

Recreação Esportiva Orientada Futsal Feminino



Foto: Leandro Oliveira

Esporte Jovem Basquete Feminino

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

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

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

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



Foto: Mella Alves

Ginástica Multifuncional

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

Terças a sextas	Sábados	Domingos e feriados
8h às 13h e 15h às 20h	9h às 15h	9h às 13h
● R\$ 50 ▲ R\$ 108	Grátis: 12 a 16 anos	Desconto de 50%: a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.
Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

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

Terças e quintas	Quartas e sextas
8h10 e 18h40	8h10, 9h10 e 18h
● R\$ 17,50 ▲ R\$ 39	Grátis: 12 a 16 anos e pessoas a partir de 60 anos

A partir de 12 anos.
Pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.
Inscrições na Central de Relacionamento* mediante disponibilidade de vagas.

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



Foto: Mália Alves

Vivência Mini Arvorismo

Semana da Criança

CINE CONCERTO

"VIDA DE INSETO"

Com Caranguejo-Escorpião.

Sinopse na página 12.

Dia 7/10.

Terça, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. 

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento, a partir das 12h do dia da exibição.

Vivência

MINIARVORISMO

Com Atitude Escalada.

O miniarvorismo é voltado para crianças e permite o aprendizado e vivência do arvorismo em meio às árvores do bosque.

Dias 11 e 12/10.

Sábado e domingo, 9h às 17h30.

Bosque.

Grátis.

A partir de 6 anos.

Oficina

FAÇA SUA BICICLETINHA

Com Gilson Lucas Bugs.

Atividade prática e inesquecível voltada para famílias, educadores e todos que acreditam no valor de criar com as próprias mãos. Nela, os participantes montam uma bicicleta de equilíbrio de madeira, reforçando vínculos afetivos enquanto exploram criatividade, autonomia e sustentabilidade.

Dia 11/10.

Sábado, 9h30 e 15h.

Bosque. Grátis.

Inscrições on-line de 1 a 11/10 - condicionada à participação de uma criança de 2 a 4 anos.

Vivência

PAINEL DIVERTIDO

Com Cia. dos Pés

Um espaço de brincar em que o cenário e as personagens ganham vida com peças de EVA recortadas em diferentes formas e figuras. Com atenção à diversidade, a proposta é oferecer recortes que representam variados tipos de corpos, promovendo a aceitação e o respeito desde a infância. Mais do que criar cenários repletos de imaginação, a vivência é um convite ao brincar coletivo, à troca afetiva e à invenção de mundos possíveis.

Dia 11/10.

Sábado, 10h.

Parque Aquático. Grátis.

Todas as idades.

Para acessar as piscinas, é necessário possuir credencial e exame dermatológico válidos, assim como os trajes de banho adequados.

Oficina

CONSTRUÇÃO DE DEDOCHES

Com educador do Espaço de Tecnologia e Artes do Sesc.

Fantoches de dedo ou simplesmente dedoches, são pequenos bonecos feitos para encaixar nos dedos. Nesta oficina, o público experimenta a criação de seus próprios dedoches utilizando papel e lápis de cor, dando vida a uma coleção de personagens com diferentes expressões, roupas e cores. Depois, eles podem ser usados para contar histórias ou até mesmo para encenar pequenas apresentações teatrais.

Dias 11 e 12/10.

Sábado e domingo, 10h30.

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

A partir de 6 anos.

Senhas 30 minutos antes.

Espectáculo de dança

ESPETÁCULO PARA BEBÊS: PINHÉ...

E OUTRAS FORMAS DE ABRAÇO

Com Núcleo Nascedouro.

Um abraço e descobrimos qual o nosso tamanho, qual o contorno de nosso corpo e quais são nossos limites. Um abraço e descobrimos também qual a forma deste outro que me ajunto. Com brincadeiras da Cultura da Infância e muita dança, o espetáculo leva ao despertar das memórias de criança e o celebrar dos vínculos entre pequenos e crescidos. O público é instigado a interagir e estreitar laços em um ambiente acolhedor, cheio de movimento e aberto às explorações dos bebês e crianças pequenas. A peça convida a um grande abraço, que é laço e ninho de Tangará, onde o trançado fica e passarinho criança vai voar!

Dia 11/10.

Sábado, 11h.

Área de Convivência. Grátis.

Para crianças

de 0 a 3 anos.



Foto: Luiz Aureo

Vivência Tapete de Brincar

Vivência

TAPETE DE BRINCAR**Com a Cia. dos Pés.**

Estação de atividades brincantes dedicada à primeira infância, com blocos de montar gigantes, figuras de EVA e propostas direcionadas. O espaço estimula a criatividade, a colaboração e a sociabilidade, promovendo momentos de interação que fortalecem vínculos familiares e desenvolvendo habilidades essenciais.

Ocupação

OCUPAÇÃO LÚDICA - JOGOS ANALÓGICOS E DIGITAIS**Com o Coletivo Máquina Tudo.**

A atividade propõe a ocupação do espaço com jogos desenvolvidos pelo coletivo Máquina Tudo, combinando experiências com jogos de tabuleiro, de destreza, narrativos e digitais. Uma oportunidade para explorar a linguagem dos jogos e suas relações com arte, tecnologia e educação, de forma lúdica e instigante para públicos de todas as idades.

**Dia 11/10.
Sábado, 14h.**Quintal.
Grátis.
Para crianças de 0 a 3 anos.**Dia 11/10.
Sábado,
14h às 17h30.****Dia 12/10.
Domingo,
9h30 às 12h30.**Quintal.
Grátis.
A partir de 6 anos.

Oficina

CONFECÇÃO DE MINISKATE DE DEDO**Com o artista e artesão Radamés Góis.**

Utilizando madeira de reaproveitamento de shapes de skate e ripas de pallets descartados, cada participante poderá construir seu próprio miniskate de dedo, brinquedo que se tornou febre no Brasil no início dos anos 2000. Além de auxiliar na coordenação, um skate acessível e que permite que seu condutor realize manobras radicais.

Vivência musical

CORTEJO TAQUITÁ**Com o grupo Taquitá.**

Experiência musical coletiva itinerante voltada para bebês de colo com seus acompanhantes, crianças caminhanes e toda família que, guiados por Zé e Jé, transitam pelo Sesc Thermas realizando brincadeiras de roda, coreografias, jogos de pergunta e resposta, propondo uma nova forma de interação entre o público e o Bosque do Sesc!

Show

MUNDO AFLORA**Com Angelo Mundy e Flora Poppovic***Sinopse na página 6.*

Vivência

DEM BRINCAR NO BOSQUE!**Com o recreador Carlos Pereira.**

Um espaço pensado para oferecer atividades lúdicas e brincadeiras que incentivam a participação de todas as crianças. Com diferentes opções para explorar, o ambiente proporciona momentos de convivência, movimento e diversão em grupo. Traga as crianças para brincar, interagir e aproveitar o tempo livre de forma leve e criativa.

Intervenção

ILUSIONISMO CLOSE-UP**Com Caio Ferreira**

Intervenção intimista no qual o artista circula entre o público e realiza efeitos de magia bem próximo de todos, produzindo reações curiosas diante de seu jogo ágil de fazer as coisas aparecerem e desaparecerem, entre outros efeitos fantásticos.

Dia 11/10.**Sábado, 14h30.**Quiosque.
Grátis.A partir de 10 anos.
Senhas 30 minutos antes.**Dias 11 e 12/10.****Sábado e domingo,****15h30.**Quintal.
Grátis. [AL](#)**Dia 11/10.****Sábado, 16h.**Área de
Convivência.
Grátis. [AL](#)**Dia 12/10.****Domingo,
10h e 15h.**Bosque.
Grátis.
Todas as idades.**Dia 12/10.****Domingo,
11h e 15h.**Bosque.
Grátis. [AL](#)



Foto: Luiz Aureo

Intervenção Rádio Pirata

Oficina CONFECÇÃO DE IOIÔS

Com o artista e artesão Radamés Góis.

O ioiô é um dos brinquedos mais antigos e acessíveis, e além de divertido, pode auxiliar na coordenação motora, na atenção e no equilíbrio. Nesta oficina, utilizando madeira de reaproveitamento de shapers de skate e ripas de pallets descartados, cada participante poderá construir seu próprio ioiô e sair brincando!

Dia 12/10.
Domingo, 14h30.
Bosque.
Grátis.
A partir de 10 anos.
Senhas 30 minutos antes.

Intervenção RÁDIO PIRATA

Um trio de palhaços transforma os visitantes em personagens de uma narrativa vibrante, quebrando a rotina tradicional da piscina e proporcionando momentos de humor e interação. A proposta da Rádio Pirata é transmitir uma radionovela ao vivo, convertendo o espaço em um ambiente de conexão e diversão. Entre encontros inesperados e situações inusitadas, o público é conduzido até um grande desfecho.

Dia 12/10.
Domingo, 15h.
Parque Aquático.
Grátis. [AL](#)
Para acessar as piscinas, é necessário possuir credencial e exame dermatológico válidos, assim como os trajes de banho adequados.

Espectáculo circense INDOMITO

Com a Estupida Companhia.

Este par de personagens apresenta uma série das mais exóticas destrezas: caminha sobre cacos de vidro, atira facas, resiste deitado numa cama de pregos, usa chicote e manipula fogo. A exata coincidência entre habilidade e torpeza faz com que consigam sair ilesos, tornando-se assim um show cheio de momentos cômicos de alta tensão.

Dia 12/10.
Domingo, 16h.
Quintal.
Grátis. [AL](#)



Foto: Crialudis

Oficina Que Bicho é Esse?

Crianças

Oficina QUE BICHO É ESSE? Com a Cia. Crialudis.

A partir da observação de imagens de pequenos seres, como insetos e aracnídeos, o participante terá a oportunidade de reproduzir esses bichinhos ou até mesmo inventar outras espécies, misturando suas características. Para isso, utilizarão diversos elementos naturais como sementes, cascas, folhas secas, galhos, entre outros. O que surgirá nessas criações?

Contação de história DEVORADORES DE HISTÓRIAS Com a Cia. Crialudis.

Nessa aventura literária, os participantes devem resgatar livros devorados por monstrinhos gulosos por histórias. Através da mediação de leitura, descobrem narrativas saborosas e irresistíveis. Será que também se tornarão devoradoras de livros? Esperamos que sim! Uma ação para despertar o amor pela leitura e pela imaginação.

Dia 3/10.
Sexta,
13h às 15h.
Quiosque.
(Para crianças do projeto Cidadescola)
Dia 5/10.
Domingo, 14h30.
Bosque.
Grátis. Todas as idades.
Senhas 30 minutos antes.

Dia 4/10.
Sábado,
15h às 17h.
Quintal.
Grátis. [AL](#)

Vivência

QUINTAL DO BRINCAR

Com o recreador Carlos Pereira.

Um espaço criado para estimular a imaginação e a alegria das crianças, com atividades lúdicas e brincadeiras que incentivam a participação de todas. Com diferentes opções para explorar, o ambiente promove convivência, movimento e diversão em grupo. Traga os pequenos para brincar, interagir e aproveitar o tempo livre de forma leve e criativa.

De 5 a 26/10
(exceto 12/10).
Domingos,
15h às 17h.
Quintal.
Grátis. Todas
as idades.

Espectáculo teatral

O PULADOR DE ESTRELAS

Com a Cia. Flor de Crejoá.

Há muito, muito tempo, o Macaco Iko decidiu que queria ser o bicho mais rápido da floresta. Mas os outros animais riam e diziam que isso era impossível. No caminho, ele encontrou vários desafios e quase desistiu do sonho. Até que um dia, uma visita inesperada apareceu e mudou tudo de um jeito mágico, trazendo novas surpresas. Dizem que até hoje ele continua por aí. Na verdade, não anda... pula!

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



Espectáculo teatral O Pulador de Estrelas

Foto: Ngoma Studio



Foto: Ulisses Sullivan

Espectáculo circense No Varal

Espectáculo circense

NO VARAL

Com a Cia Trupe Liuds.

Inspirados pelas memórias da infância vivida nos quintais da periferia e pelo desejo de comunicar as transformações diárias de nosso território, os palhaços Candango e Torradinho penduram no varal personagens e situações que fazem parte do cotidiano da sociedade.

Dia 19/10.
Domingo, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Vivência

ÔNIBUS LITERÁRIO

A biblioteca móvel chega ao Sesc, transformando-se em um espaço mágico de histórias. Com mediação de leitura, convida o público a explorar livros, descobrir novos mundos e viver momentos de imaginação e aprendizado, aproximando a comunidade da literatura de forma lúdica e acolhedora. *Ação em parceria com a Secretaria Municipal de Cultura de Presidente Prudente.*

Dias 25 e 26/10.
Sábado e domingo,
9h às 17h30.
Estacionamento
ao lado da
Odontologia.
Grátis.
Todas as idades.

Oficina

CAÇA AO TESOURO DAS ABELHAS

Com a educadora e engenheira
ambiental Ana Luiza Bovoy.

A especialista conduz a oficina, apresentando a relação entre abelhas e flores, polinização e como essa interação resulta na produção de mel. A partir deste ponto, o público é convidado a participar de uma caça ao tesouro na horta, onde seguem pistas para encontrar seis plantas floridas, cada uma com um mel escondido de diferentes abelhas nativas.

Dia 26/10.
Domingo,
14h30 às 16h30.
Grátis.
Quiosque.
De 4 a 12 anos.
Grátis.



Foto: Paulo Barbuto

Espectáculo teatral Nhandervuçu

Espectáculo teatral **NHANDERUVUÇU** Com o Grupo Manduí

Inspirado na mitologia guarani, o espetáculo conta a saga de Nhandervuçu, o primeiro ser humano. Nascido a partir do sonho de Tupã, o menino trovão era muito leve e não conseguia ficar na terra. Ele recebe do Criador a orientação para ir até as quatro direções sagradas, onde encontra os nandejaras, professores que o ensina a viver na terra e, por fim, ajudam Tupã na criação de todas as coisas.

Vivência musical **BRINCANDO MÚSICA COM BEBÊS** Com o grupo Taquitá.

O grupo cria um clima intimista ao conduzir atividades que mesclam histórias e músicas. As propostas sugerem movimentos e interações que envolvem tanto a criança quanto o adulto, utilizando a música como linguagem de aproximação e humanização. O encontro proporciona momentos de magia, estímulos sensoriais e a construção de doces memórias em família.

Dia 26/10.
Domingo, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Dia 01/11.
Sábado, 10h30.
Quintal. Grátis.
Para crianças
de 0 a 5 anos
acompanhadas de
seus cuidadores.



Foto: Leandro Oliveira

Curso Capoeira na Longevidade

Pessoas Idosas

Curso **CAPOEIRA NA LONGEVIDADE** Com o Mestre Nelson.

As aulas propõem a prática deste esporte de origem africana, combinando movimentos suaves e dinâmicos, com o som do berimbau e músicas que refletem sua história. Através de exercícios adaptados, o curso promove o movimento corporal, a flexibilidade e a socialização, respeitando as necessidades de cada participante, enquanto compartilha a tradição e a cultura da capoeira.

Curso **DANÇA** Com o prof. Chico Luz e Gisela Mesquita.

Dançar melhora o condicionamento físico e a coordenação motora, além de incentivar a socialização e aliviar o estresse. Por meio de ritmos suaves e movimentos acessíveis, promovemos bem-estar físico, fortalecimento muscular, melhora no equilíbrio e na coordenação motora, além de estimular a memória, a autoestima e a socialização. Mais do que uma atividade física, a dança é uma celebração da vida, do tempo e da liberdade de ser quem se é, com leveza e prazer em cada passo. Venha dançar com a gente e descobrir tudo o que o movimento pode despertar em você!
Para pessoas a partir de 70 anos, é necessário apresentar Atestado de Aptidão Física.

Até 30/10.
Terças e quintas,
14h30 às 15h30.
Quintal.
Grátis.
A partir de
55 anos.
Curso em
andamento.
Consultar
disponibilidade
de vagas na
Central de
Relacionamento.

Até 24/10.
Quartas e sextas,
14h30 às 16h.
Quintal.
A partir de 55 anos.
Grátis.
Curso em
andamento.
Consultar
disponibilidade
de vagas na
Central de
Relacionamento.

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

O tratamento de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente é realizado em grupos e utiliza-se das técnicas de Fisioterapia Aquática (na piscina) e Cinesioterapia (no solo). Os interessados devem comparecer no Sesc Thermas, portando o encaminhamento médico do SUS, preenchido com nome completo do paciente, diagnóstico médico (CID), data, assinatura e carimbo do médico. Pacientes cardiopatas precisam trazer autorização por escrito do cardiologista, para que possam participar do programa com segurança.

Vagas limitadas.
Grátis.
A partir de 18 anos.
Os pacientes serão chamados pelas fisioterapeutas conforme disponibilidade de vagas e avaliação prévia.

Aula aberta

ALONGUE-SE

Com equipe de fisioterapia do Sesc.

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia no alívio das tensões musculares, na melhora da postura corporal e na prevenção de lesões. Venha aprender técnicas que podem ser empregadas no seu dia a dia.

Dias 4 e 25/10.
Sábados, 10h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

YOGA PARA GESTANTES

Com a educadora do Sesc.

Uma atividade que une práticas suaves e respiração consciente para relaxar, fortalecer o corpo e promover bem-estar físico e emocional. Além das técnicas de doulagem integradas, haverá um bate-papo após a aula, criando um espaço de troca de experiências e autocuidado.

Dia 1/11.
Sábado,
10h às 11h30.
Quintal.
Grátis.



Aula aberta Yoga para Gestantes

Foto: Freepik



Foto: Andre Spinelli

Excursão Entre a Serra e o Mar: Bertioga(SP)

Turismo Social

Excursão

ENTRE A SERRA E O MAR: Bertioga(SP)

Em Bertioga, você conhecerá a história, a cultura, as riquezas naturais e as comunidades que vivem na cidade e em seu entorno. Localizado entre a Mata Atlântica e o mar, a biodiversidade e a cultura local são abordadas no Centro de Férias Sesc Bertioga por meio de passeios, vivências e oficinas, que buscam aliar o descanso e o divertimento à descoberta e ao conhecimento. Pensão completa e acomodações em apartamentos duplos, triplos e casas.

Inscrições: 1 a 8/10 na Central de Relacionamento, mediante agendamento) ou em sescsp.org.br/prudente
Sorteio: 10/10, a partir das 12h em sescsp.org.br/prudente
Pagamento: 11 a 15/10 na Central de Relacionamento (mediante agendamento)

De 25 a 30/11/25

Terça a domingo

Saída: 25/11, 7h

Valores:

● R\$ 1.035

▲ R\$ 2.873

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
		1	2
		Esporte e Atividade Física 18h30 - <i>Aula aberta</i> - Karatê para Mulheres	Ações para a Cidadania 19h - <i>Palestra</i> - Trajetórias Acadêmicas: Diálogos sobre Culturas de Fé no Brasil
	7	8	9
	Semana da Criança 20h30 - <i>Cine Concerto</i> - Vida de Inseto	Esporte e Atividade Física 18h30 - <i>Aula aberta</i> - Karatê para Mulheres	Palco Território 20h30 - <i>Espectáculo circense</i> - A Farsa do Advogado Pathelin
	14	15	16
	Cinema 20h - <i>Exibição</i> - Meu Amigãozão - O Filme	Esporte e Atividade Física 18h30 - <i>Aula aberta</i> - Karatê para Mulheres	Experimental! 16h - <i>Oficina</i> - Sabores, Memórias e Saberes Ancestrais da Cozinha Brasileira
	21	22	23
	Cinema 20h - <i>Exibição</i> - Nahuel e o Livro Mágico	Esporte e Atividade Física 18h30 - <i>Aula aberta</i> - Karatê para Mulheres	Artes Visuais 18h - <i>Oficina</i> - Ateliê de Práticas Artísticas: Naïf Brasileiro
	28	29	30
	Cinema 20h - <i>Exibição</i> - Historietas Assombradas	Esporte e Atividade Física 18h30 - <i>Aula aberta</i> - Karatê para Mulheres	Artes Visuais 18h30 - <i>Oficina</i> - Ateliê de Práticas Artísticas: Naïf Brasileiro

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
3	4	5
Dança 18h - <i>Curso</i> - Dança contemporânea: dramaturgia corporal entre a fisicalidade e a poética	Saúde 10h - <i>Aula aberta</i> Alongue-se	Crianças 16h - <i>Espectáculo teatral</i> - O Pulador de Estrelas
	Música 16h - <i>Show de Rap</i> - Onde o Crocodilo Dorme	
10	11	12 (feriado)
Dança 18h - <i>Curso</i> - Dança contemporânea: dramaturgia corporal entre a fisicalidade e a poética	Semana da Criança - 11h - Espectáculo para Bebês: Pinhé... e Outras Formas de Abraço 16h - <i>Show para Crianças</i> - Mundo Aflora	Semana da Criança 11h - <i>Intervenção</i> - Ilusionismo Close-Up 16h - <i>Espectáculo circense</i> - Indomito
17	18	19
Experimental! 16h - <i>Oficina</i> - Sabores, Memórias e Saberes Ancestrais da Cozinha Brasileira	Florestar 9h30 - Feira de Pequenos Produtores Música 16h - <i>Show de MPB</i> - Baile do Lima	Crianças 16h - <i>Espectáculo circense</i> - No Varal
24	25	26
Música 20h30 - <i>Show de Jazz</i> - Diáspora Lyannaj	Saúde 10h - <i>Aula aberta</i> Alongue-se Música 16h - <i>Show</i> - Bigster	Crianças 16h - <i>Espectáculo teatral</i> - Nhanderuvucu
31	1/11	
	Saúde 10h - <i>Aula aberta</i> - Yoga para Gestantes	

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/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 41 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.

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

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.

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

Espaço de tecnologias e artes

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

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

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

Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades. O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

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

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h45. Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

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

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

Exame dermatológico

Horários:

Terça a quinta, 15h15 às 18h30.

Sexta: não há exame.

Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 12h30.

**Horários sujeitos a alterações.*

Valores:

R\$ 11,50 (Credencial Plena)

R\$ 23 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de

60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

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

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

Odontologia

Tel.: 18 3226-0418.

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia que acontece anualmente pelo site sescsp.org.br/odontologia. O atendimento prioriza indivíduos e/ou famílias com maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio

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

faça sua
credencial
sesc





DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

 [@/sescthermas](https://www.facebook.com/sescthermas)

 [/sescthermasprudente](https://www.youtube.com/sescthermasprudente)

sescsp.org.br/prudente