



# Novembro 2025

Sesc São Carlos

## Guia de Programação



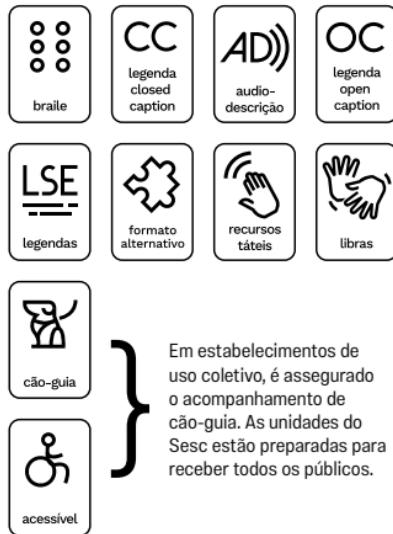
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

L	AL	Livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	18 anos

## Legendas de Acessibilidade



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

## Funcionamento

Dias 2, 4, 15 e 20, (feriados), 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
27/10 a 2/11	21/10	22/10
3/11 a 9/11	28/10	29/10
10/11 a 16/11	4/11	5/11
17/11 a 23/11	11/11	12/11
24/11 a 30/11	18/11	19/11

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br).

## Preços

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

- Sonora Brasil**
- Shows e Espetáculos**
- Exposição**
- Cinema**
- Cursos, Oficinas  
e Encontros**
- Círculo Sesc  
de Corridas**
- Esporte e  
Atividade Física**
- Crianças**
- Pessoas Idosas**
- Turismo Social**
- Agenda de Destaques**

# Editorial

## São Carlos e o Sesc

Neste mês, São Carlos completa 168 anos. E desde 1956, o Sesc faz parte dessa história, contribuindo para o acesso da população à cultura, educação, saúde e ao lazer. A entidade é reconhecida como um relevante espaço cultural da cidade, e com suas ações e projetos, reafirma e atualiza, diariamente, o seu compromisso com a transformação social e a qualidade de vida de seu público prioritário - trabalhadores no comércio de bens, serviços e turismo e suas famílias - e de toda a comunidade são-carlense.

E para comemorar o aniversário de São Carlos, o Sesc realiza mais uma edição do Circuito Sesc de Corridas: um convite à prática de



**Maquete Sesc São Carlos - Arquiteto Sérgio Teperman**

atividades físicas, com o intuito de promover a saúde e o bem-estar por meio do esporte. A Etapa São Carlos é um evento tradicional na cidade e muito aguardado, com as provas de 3km e 6km.

E não pense que é só isso! A programação do mês traz também um bate-papo com o consagrado escritor Jeferson Tenório e o lançamento de seu mais recente livro “De onde eles vêm”; e para os fãs de O Teatro Mágico, a apresentação musical de Fernando Anitelli Trio promete reviver toda a magia da trupe. O espetáculo Rendas também marca presença na programação de novembro, resgatando as tradições nordestinas por meio do teatro, da dança e da música.

Novembro está uma festa! Venha festejar com a gente!



## SONORA BRASIL 2025

Projeto temático que tem como objetivo apresentar ao público as mais diversas produções culturais do país. Por meio de apresentações musicais e ações formativas, mapeia e incentiva desde manifestações de territórios isolados até novas experiências de fruição musical, aguçando a percepção sobre a pluralidade étnico-culturais no Brasil.

Criado em 1998, o Sonora Brasil é parte integrante da proposta de desenvolvimento cultural e artístico promovida pelo Sesc, de valorização, preservação e difusão do patrimônio cultural-brasileiro.

No biênio 2024/2025, a temática “Encontros, tempos e territórios” destaca um aspecto fundamental do projeto: o olhar, a escuta e a valorização das territorialidades, da diversidade e das memórias por meio da expressão de seus autores e intérpretes.



Show Geraldo Espindola e Marcelo Loureiro

Raylson Chaves

## Show

### **GERALDO ESPINDOLA E MARCELO LOUREIRO (MS)**

#### **Saudações Pantaneiras**

Através do projeto Sonora Brasil, o show "Saudações Pantaneiras", idealizado pela produtora cultural Dalila Saldanha e com direção artística e musical de Marcelo Loureiro, levará aos palcos um convite ao público para deleitarse com a beleza da música sul-mato-grossense. Seu repertório traz arranjos inéditos de Marcelo Loureiro para sucessos de Geraldo Espíndola, como "Vida Cigana", "Kikiô" e "Cunhataí Porã". Marcelo Loureiro também apresentará suas versões instrumentais sofisticadas para músicas como "Pantanál", de Marcus Viana, "Mi dicha Lejana", de Emíglido Ayala Baez, "Cascada", de Dino Garcia, assim como para outros clássicos dos ritmos fronteiriços, com as rearmonizações inigualáveis desse multi-instrumentista.

**Dia 9/11.**

**Domingo, 16h.**

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

**AL**



Show Fernando Anitelli Trio

Filipe Navares

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

#### Show

#### **QUARTETO FEMININO IRACEMA**

Formado por Heloisa Oliveira (violino), Nádia Fonseca (violino), Jennifer Cardoso (viola) e Nathalia Sudário (violoncelo), o quarteto nasceu para unir amizade e excelência musical na música de câmara com foco em compositores brasileiros.

**Dia 5/11.**  
**Quarta, 20h.**

Teatro.  
Grátis. ingressos  
1h antes na loja  
Sesc. Lugares  
limitados.

A10

#### Show

#### **FERNANDO ANITELLI TRIO** **APRESENTA O TEATRO MÁGICO**

Fernando Anitelli, ator, músico, compositor e fundador do grupo Teatro Mágico, apresenta os grandes clássicos da história da trupe, ao lado de seus companheiros de estrada, Thiago Espírito Santo, no baixo e Rafael dos Santos, na bateria.

**Dia 13/11.**  
**Quinta, 20h.**

Ginásio de  
eventos.

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

Venda on-line a  
partir das 17h de  
4/11 e presencial  
a partir das 17h  
de 5/11. Lugares  
limitados.

A12



Rafael Bere

**Show** Hélio Ramalho

### TARDES DE QUÊ? DE FUNAJAZZ!

Venha curtir sua tarde de feriado com boa música e animação.

Show

#### **HELIO RAMALHO**

Com um trabalho musical que faz conexão entre a ancestralidade africana e a cultura contemporânea brasileira, o músico cabo-verdiano Hélio Ramalho faz um show que une música eletrônica a ritmos africanos antigos como morna, mazurca e o dançante funaná.

**Dia 20/11**

(feriado).

**Quinta, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

### **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

#### **CATIA GONZAGA**

##### **Samba**

A artista apresenta o show "Tem Que Ser Agora", em que sambas autorais e parcerias potentes se entrelaçam com homenagens a mestres como Cartola, João Bosco e Ivan Lins.

**Dia 2/11**

(Feriado).

**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**



**Show** Jack Tekila Acústico

Divulgação

#### Show

### JACK TEKILA ACÚSTICO

#### Rock nacional

O show traz no repertório interpretação de artistas consagrados como Titãs, Paralamas, Skank, Cidade Negra, Charlie Brown Jr., além de músicas do mais recente álbum da banda: "Deleve".

**Dia 16/11.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

#### show

### FRAN NÓBREGA

#### Forró

A cantora traz o show “Mãe da Lua” que tem como essência a valorização das vozes femininas no forró e em outras manifestações da cultura popular nordestina, celebrando o sagrado feminino e a maternidade como força criadora e ancestral.

**Dia 23/11.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

#### show

### MANZANO, MUELLAS E ROCHA

#### Rock

Com mais de 25 anos de estrada, o grupo de São José do Rio Preto executa versões de pop rock nacionais e internacionais, dos clássicos até atualidade.

**Dia 30/11.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

**Teatro aleatório****TEATRO**

Espetáculo

**ALEATÓRIO****Com Érika Rocha**

O espetáculo trata de um dia específico na vida de uma família negra. Irmã e irmão acordam em uma manhã fria de primavera e brigam um com o outro antes que ela saia para o trabalho e ele vá para a escola. A mãe, depois de queimar o mingau, passa a assistir TV, enquanto o marido acorda. Essa rotina é interrompida quando a irmã recebe um telefonema e descobre que tudo foi destruído por um ato de violência aleatório.

**Dia 19/11.****Quarta, 20h.**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 11/11 e presencial a partir das 17h de 12/11. Lugares limitados.

A16

**DANÇA**

Espetáculo

**RENDAS****Com Cia Palco D'Água**

"Rendas" é uma obra única, formada com fragmentos de 15 histórias reais de rendeiras do Nordeste que, juntas, criam a narrativa de Maria, filha de mãe rendeira e pai pescador. A peça integra teatro, dança e música nordestina, rememorando a tradição das rendas de bilros e refletindo sobre a possível extinção desse patrimônio imaterial brasileiro.

**Dia 6/11.****Quinta, 20h.**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 28/10 e presencial a partir das 17h de 29/10. Lugares limitados.

A12



**Intervenção JÁ PENSOU? Ouvir o rio NO QUINTAL**

Camila Riggati

## 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.

Terças a sextas,  
13h às 21h30.

Sábados,  
domingos e  
feriados, 9h30  
às 18h.

Quintal.  
Grátis.

AL



Divulgação

**Cinema** Medida Provisória

## Cinema

### Exibição

**MEDIDA PROVISÓRIA**

**BRA, 2020. Cor. Dir.: Lázaro**

**Ramos. Ficção. 101 min.**

Num futuro distópico, uma lei obriga negros a voltarem à África. Antônio, Capitú, André e muitos outros resistem, lutando pelo direito de permanecer no Brasil.

**Dia 7/11. Sexta, 19h30.**

Teatro.  
Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc.  
Lugares limitados.  
**A14**

### ITINERÂNCIA 49ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE SÃO PAULO

Durante o período de 14/11 a 14/12, a Itinerância da 49ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo leva ao público de dez unidades do Sesc SP uma seleção de lançamentos do cinema contemporâneo mundial que foram destaques na programação da Mostra na capital.

Seis títulos inéditos de diferentes nacionalidades, e que passaram por importantes festivais de cinema internacionais, circulam concomitantemente pelas cidades de Araraquara, Birigui, Campinas, Jundiaí, Piracicaba, Presidente Prudente, Registro, Ribeirão Preto, Rio Preto e São Carlos.

**Saiba mais em**  
[sescsp.org.br/  
saocarlos](http://sescsp.org.br/saocarlos)



**Demonstração Moda indígena e Sustentabilidade**

Divulgação

## Cursos, Oficinas e Encontros

### AÇÕES PARA A CIDADANIA

#### SABERES INDÍGENAS

De agosto a outubro o Sesc promove oficinas com o movimento YBYRÁ.UFSCar promove oficinas no Sesc, compartilhando saberes e técnicas ancestrais trazidos a São Carlos por estudantes indígenas - mestres, artistas e artesãos em suas comunidades de origem.

YBYRÁ.UFSCar nasce do projeto “Empreendedorismo Indígena Universitário”, idealizado e construído coletivamente por estudantes indígenas da UFSCar, com apoio de docentes e servidores da Universidade.

Saiba mais em: [@ybyra.ufscar](http://@ybyra.ufscar)

Demonstração

#### **MODA INDÍGENA E SUSTENTABILIDADE**

**Com We'e'na Tikuna, estilista, compositora, multiartista indígena nascida na Terra Indígena Tikuna Umariaçu no Amazonas, Alto Rio Solimões**

Uma imersão na moda indígena contemporânea, quando a artista compartilhará sua trajetória, além de demonstrar seu processo em uma atividade prática.

**Dia 25/11.**

**Terça, 18h30.**

Galpão.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 14 anos.

---

Bate-papo

**SABERES INDÍGENAS E  
EMPREENDEDORISMO SOCIAL**  
**Com We'e'ena Tikuna e Movimento YBYRÁ.**  
**UFSCar. Mediação de Day Molina**

Conversa sobre projetos de disseminação de saberes originários e fortalecimento da participação de artistas indígenas na produção de moda e arte contemporânea.

**Dia 26/11.**

**Quarta, 19h.**

Teatro. Grátis. Ingressos 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

**Acessibilidade Libras**

---

Oficina

**ESTAMPARIA ÉTNICA**  
**Com Day Molina, estilista, ativista e pesquisadora indígena das etnias Aymara (Peru) e Fulniô (PE). Fundadora da marca Nalimo**

Uma jornada ancestral através dos grafismos indígenas e afrodiáspóricos, que conecta saberes milenares e tecnologias originárias com a prática da criação de estampas.

**Dia 27/11.**

**Quinta, 18h30.**

Galpão. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 14 anos.

---

**DANÇA**

---

Oficina

**COCO E CACURIÁ**  
**Com Dallyyla Amazzyumba, nordestina, bailarina e arte-educadora especialista em danças regionais brasileiras**

Prática voltada à vivência das danças populares brasileiras, promovendo a expressão corporal, a musicalidade e o encontro coletivo por meio do movimento.

**Dia 6/11. Quinta, 14h às 16h30.**

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

---

Oficina

**CORPO ERÓTICO CORPO SOCIAL**

**Com Clarissa Sacchelli**

A oficina propõe explorar o corpo erótico como ferramenta para reativar o corpo social. Porém, o erótico não aponta para relações com atividades sexuais, mas ao ato de desprivatizar os sentidos que nos foram privados, por meio da prática da sensibilização de um corpo cujo estado de presença consegue perceber que é tocado por aquilo que toca.

**Dias 15 e 22/11.  
Sábados, 14h às 18h.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Para pessoas com algum conhecimento ou vivência em dança, performance ou práticas corporais. A partir de 18 anos.

Para inscrições, acesse o código QR ao lado



**Literatura A Obra Literária de Jeferson Tenório**

Carlos Macedo

## LITERATURA

**Bate-papo e lançamento de livro****A OBRA LITERÁRIA DE JEFERSON TENÓRIO E LANÇAMENTO DO LIVRO “DE ONDE ELES VÊM”****Com Jeferson Tenório e mediação  
de Ayodele Floriano Silva**

Neste encontro, o autor de *O beijo na parede* (2013), *Estela sem Deus* (2018) e *O avesso da pele* (2020) - obra vencedora do Prêmio Jabuti - fala sobre sua escrita, suas referências literárias e sua trajetória, além de dialogar sobre seu mais recente lançamento, *De Onde Eles Vêm* (outubro de 2024), que tem como pano de fundo a lei de cotas.

**Dia 11/11.****Terça, 19h30.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes  
na Loja Sesc.  
Lugares limitados.A partir de  
12 anos.**Acessibilidade**  
 Libras

## SAÚDE

**Palestra****ESSÊNCIA FEMININA: TERAPIAS HOLÍSTICAS  
PARA O BEM-ESTAR DE MULHERES****Com Vivian Torresan, terapeuta holística**

Um encontro para vivenciar o Sagrado Feminino e a ciclicidade menstrual, conectando corpo, emoções e essência com confiança e autoestima.

**Dia 8/11. Sábado,  
15h às 17h30.**

Sala Multiuso

Grátis. Senha

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

**Ateliê Atelieta: Práticas Artísticas**

Henrique Vasconi

## TECNOLOGIA 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.

### Oficina

#### **ABAYOMI**

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

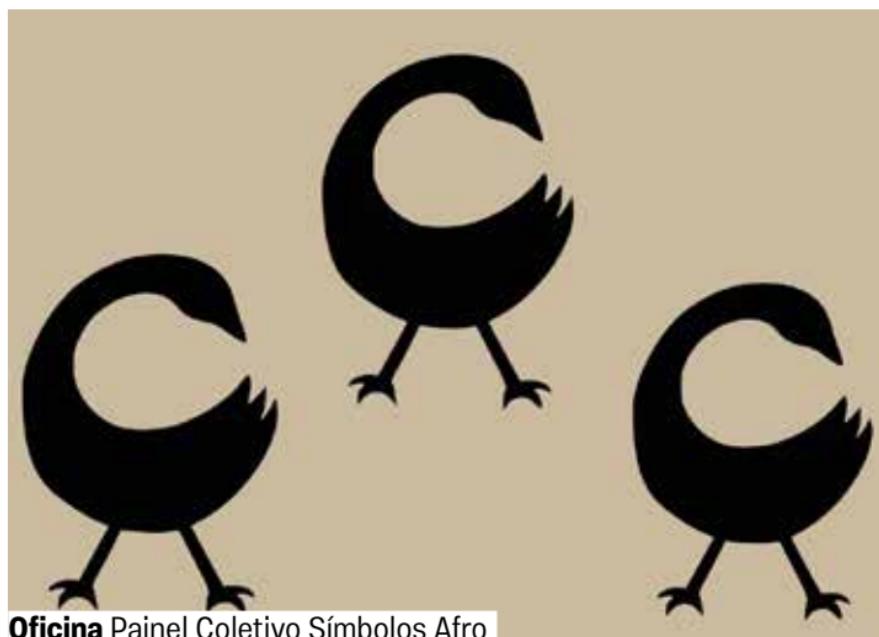
Abayomi é uma boneca de pano, feita sem costura e sem cola, criada na década de 1980, em RJ, pela artista e artesã maranhense Lena Martins. Nessa oficina, cada participante irá confeccionar sua própria boneca, utilizando pedaços de tecido.

**Dia 13/11. Quinta, 19h às 20h30.**

Sala Multiuso. Grátis. Inscrições on-line ou presenciais de 4 a 13/11. Lugares limitados. A partir de 10 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.

**Oficina Painel Coletivo Símbolos Afro**

Divulgação

**Oficina****MÁSCARA AFRICANA****Com educadores do Espaço  
de Tecnologias e Artes**

As máscaras africanas são símbolos ritualísticos que representam uma parte importante da cultura dos povos deste continente, com variedades de estilos e formas. Nesta atividade, criaremos máscaras com esta inspiração, utilizando material reciclável.

**Dia 19/11.****Quarta, 18h30  
às 20h30.**

Sala Multiuso.  
Grátis. Senha  
30min antes na  
Loja Sesc. Lugares  
limitados.  
A partir de 8 anos.

**Oficina****PAINEL COLETIVO SÍMBOLOS AFRO****Com Educadores do Espaço  
de Tecnologias e Artes**

Oficina de confecção de carimbo com símbolo africano. Ao término, as pessoas participantes estamparão uma faixa coletiva.

**Dia 27/11. Quinta,  
19h às 21h.**

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



**Curso** Bordado 3D - Bordando asas

Caroline Pallis

## 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.

---

### Curso

#### **MÃO NA MASSA: CONSTRUÇÃO**

#### **KALIMBA ELETRÔNICA**

**Com Marcelo Muniz - doutor em Neurociências  
pela Universidade de São Paulo**

A atividade propõe a construção de uma kalimba, montada sobre uma superfície de acrílico, conectada a um circuito eletrônico que amplifica e processa os sons gerados mecanicamente pelo instrumento (efeito delay/reverb, controles: feedback, mix, tone).

**De 9 a 30/11.  
Domingos, 13h30**

**às 17h30.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições online ou presencial de 28/10 a 2/11 (credencial plena) e de 4 a 9/11 (público em geral). Lugares limitados.

A partir de 16 anos.

---

### Curso

#### **SEXTOU NO ETA: BORDADO**

#### **3D - BORDANDO ASAS**

**Com Caroline Pallis**

Nesta atividade, voltada para pessoas com experiência em bordado e interessadas em explorar uma forma de expressão criativa, aprenda a criar uma mini borboleta bordada em 3D utilizando as técnicas de stumpwork e feltragem.

**De 7 a 28/11.  
Sextas, 19h30**

**às 21h30.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

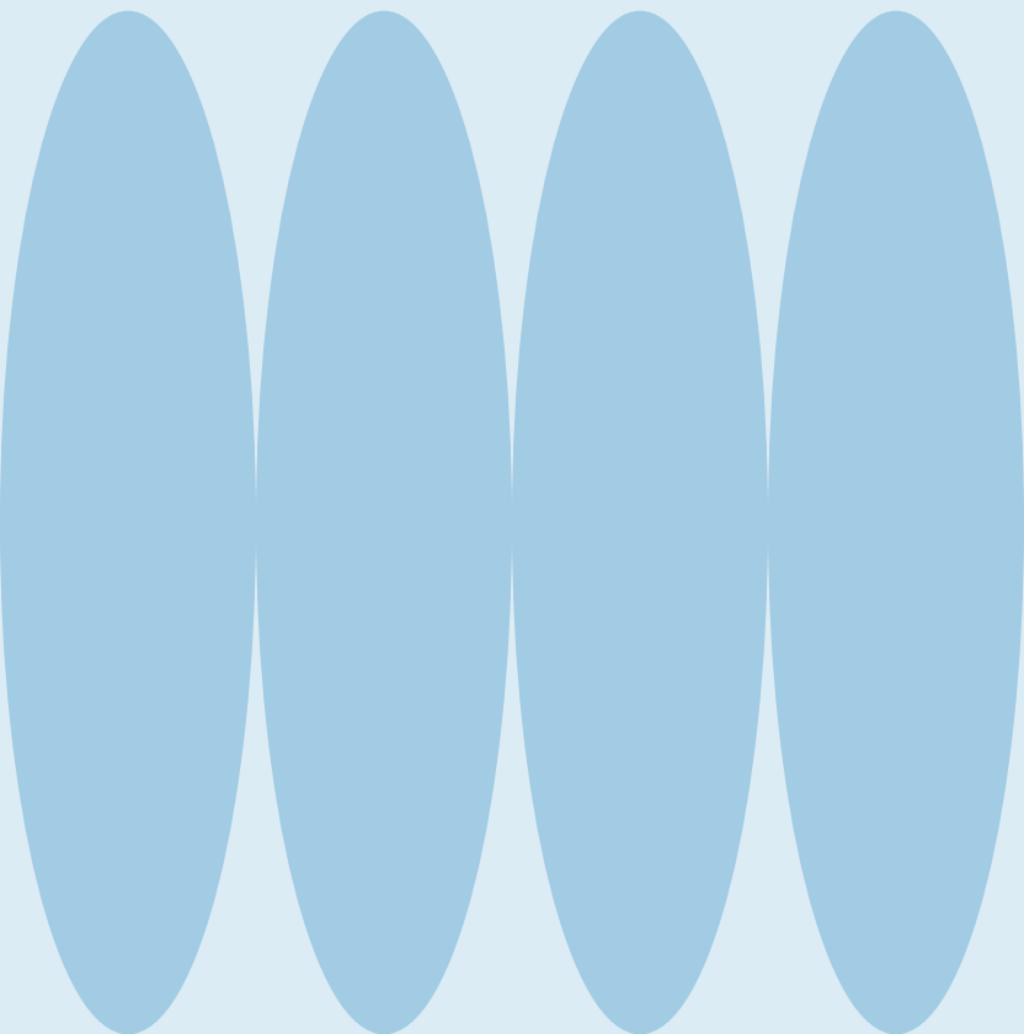
▲ R\$30

Inscrições online ou presencial de 28 a 31/10 (Credencial Plena) e de 1 a 7/11 (público geral). Lugares limitados.

A partir de 18 anos.

## CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

Projeto composto por uma série de provas para pedestres com percursos e distâncias variadas, realizada em diferentes cidades do estado de São Paulo, objetivando estimular a prática de esporte e atividade física. O evento é uma oportunidade de exercício da cidadania, de descoberta de um bem-estar e da possibilidade de uma melhor qualidade de vida, além de promover a inclusão e a integração de diversos grupos e pessoas.





Paulo Arruda

**Corrida Circuito Sesc de Corridas - Etapa São Carlos.****ETAPA SÃO CARLOS 3 KM E 6 KM**

Prova de corrida nas distâncias de 3 km e 6 km, com percurso aferido e supervisão técnica pela Federação Paulista de Atletismo, com organização do Sesc. Apoio: Prefeitura Municipal de São Carlos, Sincomércio, EPTV e EP FM.

**Dia 23/11.  
Domingo, largada  
às 7h30.**

Vagas limitadas.  
Inscrições até  
16/11 pelo app  
Credencial Digital  
ou pelo site central  
derelacionamento.  
[sescsp.org.br/  
saocarlos](http://sescsp.org.br/saocarlos)  
● R\$20  
▲ R\$40

**ENTREGA DE KITS**

Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - Etapa São Carlos 2025.

**Dia 21/11. Sexta,  
18h às 21h30.  
Dia 22/11.  
Sábado,  
10h às 18h.**  
Ginásio de  
eventos.



Paulo Arruda

**Bate-papo A Corrida da Minha Vida****Feira****TROCA DE ITENS ESPORTIVOS****Com Grupo Lixo Menos é Mais**

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

Para mais informações,  
acesse o código QR ao lado



**Triagem - Dia  
20/11. Quinta,  
10h às 14h e  
21/11. Sexta,  
18h30 às 21h30.**

Corredor do  
ginásio

**Feira - Dia  
22/11. Sábado,  
10h às 14h.**  
Ginásio de  
eventos. Grátis.  
Todas as idades.

**Bate-papo****A CORRIDA DA MINHA VIDA****Com Jéssica Santos, Israel Baffa e Iure****Martins. Mediação de Fernanda Silva.**

Participantes do projeto audiovisual "A Corrida da Minha Vida" compartilham com o público suas trajetórias, desafios superados, motivações para correr e os impactos positivos da atividade física em suas vidas.

**Dia 21/11. Sexta,  
19h às 20h30.**

Ginásio de  
eventos.

A partir de  
16 anos.

**Acessibilidade**  
 **Libras**

---

Intervenção

### **AVALIAÇÕES FÍSICAS**

**Com Instituto Mecca**

Conjunto de procedimentos para avaliar a aptidão física dos participantes, tendo como objetivo final a orientação e prescrição adequada, segura e personalizada da prática esportiva da corrida.

**Dia 21/11. Sexta,  
18h às 21h30.**

**Dia 22/11.**

**Sábado, 10h**

**às 18h.**

Ginásio de

eventos.

Exclusivo para

inscritos no

Círculo Sesc de  
Corridas - São  
Carlos 2025.

Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.

Lugares limitados.

A partir de

16 anos.

---

Vivência

### **OCUPAÇÃO LÚDICA: JOGOS**

**ANALÓGICOS E DIGITAIS**

**Com 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 e narrativos, a games digitais e instalações interativas com projeções e LEDs. Uma oportunidade para explorar a linguagem dos jogos e suas relações com a arte, tecnologia e corrida, de forma lúdica e instigante.

**Dia 21/11. Sexta,  
18h às 21h30.**

**Dia 22/11.**

**Sábado, 10h**

**às 18h.**

Ginásio de

eventos.

Exclusivo para  
inscritos no  
Círculo Sesc de  
Corridas - São  
Carlos 2025.

Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

---

Vivência

### **AUTOMASSAGEM MIOFASCIAL**

**Com educadores do Sesc**

Qualquer atleta amador ou profissional já sentiu dores ou algum desconforto muscular após correr. O que nem todos sabem é que estas tensões musculares podem ser sensivelmente amenizadas através de massagens. Nesta vivência, serão ensinadas técnicas para a busca da recuperação mais adequada.

**Dia 21/11. Sexta,  
20h30 às 21h30.**

Ginásio de

eventos.

Exclusivo para  
inscritos no  
Círculo Sesc de  
Corridas - São  
Carlos 2025

Grátis. Senhas  
no horário e local  
da atividade.

A partir de

16 anos.



**Aula aberta** Movimento consciente para corredores

Paulo Arruda

### Aula aberta

#### **MOVIMENTO CONSCIENTE PARA CORREDORES**

##### **Com educadores do Sesc**

Praticar corrida de rua exige muito do corpo, sendo um esporte completo que utiliza diversos grupos musculares. Para evitar lesões e melhorar o desempenho, o Movimento Consciente específico para corredores ajuda a alcançar equilíbrio e a fortalecer o físico e a mente.

**Dia 22/11.**

**Sábado, 10h às 11h e 16h30 às 17h30.**

Ginásio de eventos.

Exclusivo para inscritos no Circuito Sesc de Corridas - São Carlos 2025. A partir de 16 anos.

### Aula aberta

#### **AQUECIMENTO**

##### **Com educadores do Sesc**

**Dia 23/11.**

**Domingo, 7h às 7h30.**

Ginásio de eventos.

Grátis. Lugares limitados.

### show

#### **BATERIA BRASILIANDO**

##### **Show de encerramento da corrida**

Finalização da etapa de corrida com muito carnaval da banda de Araraquara.

Atividade voltada para os atletas participantes da etapa de Corrida do Sesc São Carlos.

**Dia 23/11.**

**Domingo, 8h15.**

Ginásio de eventos.



**Aula aberta** Futebol para mulheres

Mariane Camargo Soares

## Esporte e Atividade Física

---

### Aula aberta

#### **MOVIMENTO CONSCIENTE**

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

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

---

#### **Sábados, 10h.**

Galpão. Grátis.  
Lugares limitados.  
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.



Pedro Abude

**Vivência Tarde Lúdica**

Aula aberta

**YOGA****Com educadores físico-esportivos**

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

**Domingos,  
(exceto dia  
23/11), 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.

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!

**Dias 4 e 20/11.**

**Terça e quinta,  
15h às 18h.  
Dia 15/11.  
Sábado,  
14h às 16h.**  
Quadra de tênis.  
Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.



Adriano Sobral

**Torneios e campeonatos Tênis de mesa****COPA SESC DO COMÉRCIO E SERVIÇOS**

Competição que 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**

**De 7 a 28/11.**  
**Sextas,**  
**19h às 22h.**  
**Exceto 21/11.**  
**De 9/11 a 7/12.**  
**Domingos,**  
**12h às 18h.**  
**Exceto 23/11.**  
Ginásio de  
eventos. Jogos  
em andamento.

**Torneios e campeonatos****TÊNIS DE MESA**

**Dia 30/11.**  
**Domingo, 14h**  
**às 18h. Galpão.**  
Galpão.  
Grátis. Inscrições  
no local e horário  
da atividade.  
Vagas limitadas.  
A partir de  
12 anos.

**Curso Yoga**

Paulo Arruda

## CURSOS PERMANENTES

### Com educadores físico-esportivos

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

**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).

Acesse o código QR ao lado para ter acesso aos horários e valores.



### 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.



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](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.



**Encontro Paternidades em roda**

### 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 12/11.**

**Quarta,  
19h às 20h.**

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

### 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 28/11. Sexta,**

**14h30 às 17h30.**

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

### **CURUMIM**

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

---

Oficina

**PINTANDO COM BOLINHA DE SABÃO****Com Tio .faso e Liz Miranda**

Há algo de mágico e encantador nas bolinhas de sabão que fazem sorrir desde bebês até velhinhos. Nesta atividade, vamos usá-las pra compor uma bela pintura.

**Dia 9/11.**

**Domingo, 10h30**

**às 12h30.**

Quintal.

Grátis. Senha

30min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

---

Oficina

**COCÓ-PARADE****Com Tio .faso e Liz Miranda**

Nessa oficina, as crianças pintam panos de prato, carimbando suas mãozinhas no tecido e transformando as imagens em galinhas.

**Dia 16/11.**

**Domingo,**

**10h30 às 12h30.**

Sala de atividades corporais.

Grátis. Senha

30min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

---

Bate-papo

**VAMOS CONVERSAR SOBRE PARENTALIDADES ATÍPICAS?****Com Tio .faso e Liz Miranda**

Roda de conversa sobre vivências e inclusão nas parentalidades atípicas, propondo trocas sensíveis e reflexões sobre como ampliar o acolhimento e a compreensão das múltiplas infâncias. Convite aberto a todas as famílias.

**Dia 23/11.**

**Domingo, 10h30**

**às 12h30.**

Sala de atividades corporais.

Grátis. Senha

30min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

---

Oficina

**QUEM PLANTA SEUS MALES ESPANTA****Com Tio .faso e Liz Miranda**

Nesta atividade, as crianças plantam uma mudinha num vaso e a levam para casa para cuidar e acompanhar seu desenvolvimento. Quem participar recebe um bottom e um certificado de protetor da natureza!

**Dia 30/11.**

**Domingo, 10h30**

**às 12h30.**

Quintal.

Grátis. Senha

30min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

**Circo** Cabarézin da Nega

Davi Maia

## LITERATURA

Contação de história

### **RECORDA, RESPIRA E VAI**

#### **Com grupo Tá na Boca do Conto**

Aprender a respirar para deixar as preocupações de lado e dar espaço para o novo: com leveza, música, diversão e criatividade, a contação convida o público a lidar com sentimentos como ansiedade, mau humor e saudade.

**Dia 1/11.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

## CIRCO

Espetáculo

### **CABARÉZIN DA NEGA**

#### **Com Nega Criações Artísticas**

Seis artistas exploram as variedades circenses ao som de uma trilha sonora tocada ao vivo, apresentando suas habilidades individuais que prometem impressionar e mexer com os sentidos do público. É o primeiro cabaré circense no Brasil conduzido por uma Maestra Palhaça preta.

**Dia 4/11.**

**(Feriado). Terça, 16h às 17h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

Espetáculo

### **AIPIM, O PALHAÇO DAS PERNAS DE PAU**

#### **Com Trupe Raiz do Circo**

Em números interativos, com acrobacias surreais, humor e senso crítico, Aipim, o palhaço das pernas de pau, chama atenção para a valorização da arte e do artista de rua.

**Dia 22/11.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

## TEATRO

---

Espetáculo

**POVO POLVO****Com Núcleo VRAAA**

Uma criatura marinha gigante surge no asfalto e tem medo de tudo: quando se assusta jorra tinta colorida. Crianças e artistas se unem para ajudá-la, manipulando seus tentáculos e se tornando parte desta obra-festa chamada POVO POLVO!

---

**Dia 8/11.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

**AL**

---

Espetáculo

**JOGO DE IMAGINAR****Com Cia Barracão Cultural**

Na busca por descobrir quem era seu avô, Eulindo, um menino negro que não conhece a sua ancestralidade, vai parar dentro de um teatro e vive uma aventura deliciosa e engraçada através das origens do teatro.

---

**Dia 15/11.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos.

Venda on-line a partir das 17h de 4/11 e presencial a partir das 17h de 5/11. Lugares limitados.

**AL**

## CINEMA

---

Exibição

**FLOW****BEL/FRA/LET. 2024. Cor. Dir.: Gints****Zilbalodis. Animação. 85 min.**

Num mundo pós apocalíptico, coberto apenas por vestígios da presença humana, um gato é perseguido por uma manada de cães e vê seu lar ser devastado por uma enchente. Buscando uma forma de sobreviver, ele encontra refúgio em um pequeno barco povoado por diversas espécies. Fugindo de toda essa situação hostil, os animais terão que se unir apesar de suas diferenças. Nesse veleiro, eles passam pelos desafios da adaptação a este novo cenário.

---

**Dia 29/11.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

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

**AL**



Mariane Camargo Soares

**Oficina Revolução grisalha: rompendo padrões estéticos na velhice**

## Pessoas Idosas

Palestra

### **PONTO DE ENCONTRO - CABELOS BRANCOS E GRISALHOS SEM TABU**

**Com Bárbara Aires**

Esse Ponto de Encontro é para as mulheres que desejam saber mais sobre o movimento social feminino denominado Revolução Grisalha: para as que já assumiram seus cabelos brancos e grisalhos, para as que desejam assumir e para as simpatizantes do assunto.

**Dia 8/11. Sábado,  
10h às 12h30.**

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

Oficina

### **REVOLUÇÃO GRISALHA: ROMPENDO PADRÕES ESTÉTICOS NA VELHICE**

**Com Bárbara Aires**

Atividades práticas em que as mulheres participantes poderão simular como ficariam com cabelos grisalhos, utilizando mechas com diferentes porcentagens de fios brancos.

**Dia 9/11.  
Domingo,  
10h às 13h.**

Sala de atividades corporais.  
Grátis. Senha 30min antes na Loja Sesc. 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](http://sescsp.org.br/tspi)



**Excursão Sesc 24 de Maio**

Nelson Kong

## Turismo Social

### Excursão

#### **ARTE EM SÃO PAULO - SP**

Visita à Bienal de Artes, no Parque do Ibirapuera, à exposição exposição HIP-HOP 80'sp - São Paulo na Onda do Break, no Sesc 24 de Maio, marco da arquitetura contemporânea e ao Sesc Avenida Paulista com seu mirante no 17º andar, que permite observar a paisagem urbana. Hospedagem no Hotel Massis. Meia pensão.

**De 16 a 18/12,  
terça a quinta.**

- R\$600
- ▲ R\$900

#### **Inscrições online**

19/11, quarta,  
16h.

#### **Pagamento presencial**

**De 21 a 30/11.**

Inscrições não confirmadas serão automaticamente canceladas.  
40 vagas.

### Passeio

#### **EQUILÍBRIO COMUNIDADE - NATUREZA, EXISTE CIDADE PARA ISSO?**

Visita à MoradaYDU, casa que adota o conceito de sustentabilidade, utilizando em sua construção um amplo repertório de técnicas bioclimáticas e bioecológicas, além de uma pequena imersão na natureza em meio a paisagem urbana.

**Dia 15/11,  
sábado.**

Informações sobre valores e horários na Central de Relacionamento.

#### **Inscrições online**

5/11, quarta,  
às 16h.

#### **Pagamento presencial**

**De 5 a 11/11.**

Inscrições não confirmadas serão automaticamente canceladas.  
20 vagas.

## AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Davi Maia



**4**

**Esporte e Atividade física**

Tarde lúdica

**Circo**

Cabarézin da Nega

Filipe Nevares



**11**

**Literatura**

A Obra Literária de Jeferson Tenório e Lançamento do Livro De Onde Eles Vêm

Rafael Bere



**18**

**Biblioteca**

Consulta de livros e revistas

Divulgação



**25**

**Ações para a Cidadania**

Moda Indígena e Sustentabilidade

**5**

**Música**

Quarteto Feminino Iracema

**12**

**Crianças**

Paternidades em roda

**19**

**Crianças**

Pequenos Experimentos

**Teatro**

Aleatório

**26**

**Ações para a Cidadania**

Saberes indígenas

**6**

**Dança**

Coco e Cacuriá

**Dança**

Rendas

**13**

**Música**

Fernando Anitelli  
Trio apresenta O Teatro Mágico

**20**

**Música**

Helio Ramalho

**27**

**Ações para a Cidadania**

Estamparia Étnica

**Cinema e Vídeo**

Mostra  
Internacional  
de Cinema

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1</b>  <b>Esporte e Atividade física</b> Futebol para mulheres	<b>2</b>  <b>Tecnologias e Artes</b> Mão na Massa: Customização de Tênis	 Mariane Camargo Soares
<b>Literatura</b> Recorda, Respira e Vai	<b>Música</b> Catia Gonzaga	
<b>7</b>  <b>Cinema e Vídeo</b> Medida provisória	<b>8</b>  <b>Teatro</b> Polvo	 Divulgação
<b>14</b>  <b>Cinema e Vídeo</b> Mostra Internacional de Cinema	<b>15</b>  <b>Crianças</b> Jogo de imaginar	<b>16</b>  <b>Crianças</b> Cocó-Parade  <b>Música</b> Jack Tekila Acustico
 Divulgação		
<b>21</b>  <b>Cinema e Vídeo</b> Mostra Internacional de Cinema	<b>22</b>  <b>Circo</b> Aipim, o palhaço das pernas de pau	<b>23</b>  <b>Esporte e Atividade física</b> Circuito Sesc de Corridas - Etapa São Carlos
		 Paulo Arruda
<b>28</b>  <b>Artes Manuais</b> Costuras e Costurinhas	<b>29</b>  <b>Tecnologias e Artes</b> AteliETA: Práticas artísticas	<b>30</b>  <b>Crianças</b> Quem planta seus males espanta  <b>Música</b> Manzano, Muellas e Rocha
		 Paulo Arruda

# Sesc.digital

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

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

# SescTV

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

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

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

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

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

---

## Faça sua Credencial Plena

### Para fazer ou renovar a Credencial Plena

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

**sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

---

### Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 79 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

---

## **Informações e horários**

### **Sesc São Carlos**

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

### **Central de atendimento**

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

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

### **Loja Sesc**

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

### **Biblioteca**

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

### **Espaço de Brincar**

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

### **Quadras e Ginásio**

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

### **Exame dermatológico**

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

---

## **Parque aquático**

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

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

### **Vestiários**

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

### **Cafeteria**

Terça a sexta, 8h às 21h15.  
Sábados, domingos e feriados, 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, 9h30 às 18h.  
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.  
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

### **Odontologia**

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

### **Brigada de incêndio**

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

### **Quintal e Redário**

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

## **SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

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

faça sua  
credencial  
sesc

