



Dezembro 2025

Sesc Sorocaba

Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotranscrita

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

Legendas de Acessibilidade



braile



legenda
closed
caption



audio-
descrição



legenda
open
caption



legendas



formato
alternativo



recursos
táteis



libras



cão-guia



acessível

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

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 22h.
Sábados, domingos e feriados, 10h às 19h.
Unidade fechada dias 23, 24, 25, 30 e 31/12 e 1/1/26.

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. Em caso de feriado, a venda presencial tem início no primeiro dia útil posterior.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
2 a 7/12	25/11	26/11
9 a 14/12	2/12	3/12
16 a 21/12	9/12	10/12
26 a 28/12	16/12	17/12
2 a 11/1/26	16/12	17/12

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

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.**

Capa

A solidão do feio
Bob Sousa



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

6	Shows e Espetáculos
12	Exposição
13	Cinema
15	Cursos, Oficinas e Encontros
30	Esporte e Atividade Física
35	Crianças
42	Pessoas Idosas
43	Turismo
44	Agenda de Destaques

Editorial

Ao longo de 2025, o Sesc Sorocaba seguiu compartilhando experiências transformadoras, que aproximam pessoas por meio da arte, da cultura, do esporte e da educação. De oficinas e espetáculos a vivências e debates, cada atividade ajudou a construir um ano plural, repleto de descobertas e convivências que reafirmam o compromisso com o bem-estar, a criatividade e o prazer de estar junto.

Dezembro chega com uma programação especial, marcada por encontros, música e celebração. O Projeto Concertos da Primavera traz grandes nomes da música instrumental brasileira, como o Trio Puelli, formado por destacadas solistas do país, e a Máster classe de violino com Ana de Oliveira. O Som na Área apresenta o tributo de Marcos Boi & The Lucky 7 aos 100 anos de B. B. King.

O projeto Metal em Concerto retorna com força total, reunindo bandas como Malvada, Dream Wild, Kisser Clan e Guardian of Lightning, além de uma oficina sobre gestão de carreira e produção cultural para bandas de rock e metal. Já o cantor e compositor Geraldo Azevedo chega em Sorocaba com o show “Voz & Violão”, revisitando sucessos que atravessam gerações.

No teatro, o público confere o monólogo A solidão do feio, com Sidney Santiago Kuanza (Cia. Os Crespos), que revisita a vida e obra de Lima Barreto sob uma perspectiva potente e poética. E o espetáculo circense Kala – o tempo não existe, do mágico Daniel Prado, propõe uma reflexão sensível sobre o tempo e a experiência humana.



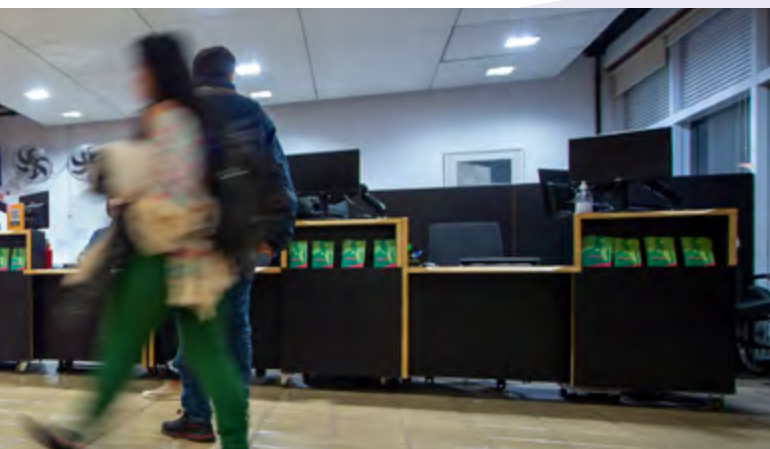
Sesc Sorocaba Central de Atendimento

O cinema segue como espaço de encontro e reflexão. Nesta edição, com títulos escolhidos pelo público por meio de votação: Her, Como ganhar milhões antes que a avó morra e O último azul. Após as exposições, acontece o Cinema em Reflexão, com Raquel Jacob.

O mês também traz espaços de aprendizado e criação com oficinas de cerâmica, macramê, linoleogravura e bijuterias têxteis, além de atividades ambientais e alimentares que celebram os saberes da terra. A Feira de Alimentos Agroecológicos e Artesanatos segue fortalecendo a economia solidária e a produção local.

Para as crianças e famílias, dezembro chega repleto de brincadeiras, contações de histórias, cinema e vivências lúdicas que despertam a imaginação e fortalecem os laços de afeto. Os pequenos exploram novos aprendizados em oficinas criativas, jogos e atividades que convidam ao brincar e ao encantamento.

Encerramos o ano com o coração cheio de gratidão. Que dezembro seja uma celebração de tudo o que compartilhamos: arte, alegria, convivência e esperança. Que 2026 traga novos caminhos, novos encontros e a mesma energia inspiradora que nos move a seguir juntos.



Shows e Espetáculos

MÚSICA

CONCERTOS DA PRIMAVERA

Adentrando o universo da música de concerto, o Sesc aproveita o florescer da Primavera para promover um ciclo musical que traz para a região grandes instrumentistas e vozes do Brasil.

Aula aberta

MÁSTER CLASSE DE VIOLINO

Com Ana de Oliveira, violinista e mestre em música (Unirio)

Voltada para estudantes, profissionais e professores de violino, a aula abordará técnicas de arco, mão esquerda, postura, estudo e performance a partir do repertório dos participantes. Após a prática, haverá uma roda de conversa sobre performance violinística e desafios da carreira atual. Pré-requisito para os executantes: mínimo 5 anos de estudo do instrumento, nível intermediário a avançado.

Dia 5. Sexta, 10h às 12h.

Teatro. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online para executantes a partir das 14h do dia 26/11. A partir de 14 anos.



Show Marcos Boi & The Lucky 7

**Concerto** Trio Puelli

Divulgação

Concerto

TRIO PUELLI**Piano, violino e violoncelo**

O trio é formado por solistas mulheres entre as mais renomadas do Brasil: Karin Fernandes (piano), Ana de Oliveira (violino), e Adriana Holtz (violoncelo). O repertório proposto para este concerto é exclusivamente formado por compositoras mulheres de diversas nacionalidades e épocas.

Dia 5. Sexta, 20h.

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

AL

SOM NA ÁREA

Apresentações musicais dos mais variados estilos ocupam a Área de Convivência.

Show

MARCOS BOI & THE LUCKY 7**100 anos do Rei do Blues - Um tributo a B. B. King**

Em celebração ao centenário de B.B. King, o bluesman Marcos Boi e o septeto Lucky 7 apresentam um espetáculo em homenagem ao “Rei do Blues”. O show revisita seus maiores clássicos e recria a atmosfera autêntica do gênero, unindo técnica, emoção e a alma do verdadeiro blues.

Dia 7.**Domingo, 17h.**

Convivência. Grátis.

AL

METAL EM CONCERTO

Um convite para o público apreciar a sonoridade do metal em um teatro como quem aprecia um concerto.

Oficina

INTRODUÇÃO À GESTÃO DE CARREIRA E PRODUÇÃO CULTURAL PARA BANDAS DE ROCK E METAL**Com Eliton Tomasi, gestor e produtor cultural**

Com 30 anos de atuação profissional na cena brasileira e em diferentes frentes do fazer cultural, Eliton Tomasi, da produtora Som do Dharma, pretende compartilhar um pouco da sua experiência com o objetivo de potencializar a carreira de artistas e bandas nacionais e tornar relevante sua música, para eles próprios e para o público brasileiro.

Dia 10. Quarta, 19h às 21h30.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

Show

MALVADA + DREAM WILD

Malvada apresenta músicas de seu primeiro e de seu novo álbum, além de releituras de sucessos consagrados, em um show eletrizante. Dream Wild é uma banda vitorantinense, formada pelos guitarristas Ilde Carvalho e Marcos Santos, além do baterista Daniel Mestre, o baixista Andrew Albuquerque e o novo vocalista, Rodrigo DeFacio.

Dia 11.**Quinta, 19h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

AL



Show Malvada



Divulgação

Show Guardian of Lightning

Show

KISSER CLAN + GUARDIAN OF LIGHTNING

Kisser Clan é um dos projetos paralelos do guitarrista Andreas Kisser (Sepultura), que toca e canta clássicos do rock e heavy metal ao lado de seu filho Yohan Kisser (guitarrista/violão/voz). O Guardian of Lightning foi formado em 2017 na cidade de Guariba/SP, pelo baixista Irón King, e tem como guitarrista e vocalista Marco Fino e como baterista Fábio Belodi.

Dia 12.**Sexta, 19h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

AL



Raul Aragão

Show Geraldo Azevedo

Show

GERALDO AZEVEDO

Com mais de 50 anos de carreira, o cantor, compositor e violonista Geraldo Azevedo lançou canções que se fazem presentes na memória afetiva de diversas gerações. O show Voz & Violão traz um clima aconchegante, envolvendo e emocionando a plateia com repertório variado, entre grandes sucessos e músicas inéditas. Show sem disponibilidade de assento.

Dia 14.**Domingo, 19h.**

Ginásio. Lugares limitados.

● R\$ 18,00

■ R\$ 30,00

▲ R\$ 60,00

A12

Show

ORQUESTRA DE SINOS DA UNASP

Com o repertório composto por músicas clássicas, sacras, natalinas e populares, a Orquestra de Sinos tem seu destaque na harmonia e beleza sonora, adaptando-se a qualquer espaço. Por sua diversidade estética, é um show à parte ver a execução da orquestra. Uma simbiose sensorial ao ouvi-la. Uma atmosfera sinestésica de sensações.

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

Teatro. Grátis. Lugares limitados. Retirada de ingresso 1h antes.

AL

TEATRO

Espetáculo

A SOLIDÃO DO FEIO**Com Sidney Santiago Kuanza (Cia. Os Crespos).****Direção: Sidney Santiago Kuanza e Gabi Costa**

Em um estúdio improvisado, um ator revive, em primeira pessoa, fragmentos da vida e obra de Lima Barreto, revelando suas contradições e sonhos. A narrativa, não cronológica, parte de seu velório e, sob o viés do teatro panfletário, o transforma em um herói nacional. Duração: 55 min.

Dia 13.**Sábado, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

A12

CIRCO

Espetáculo

KALA - O TEMPO NÃO EXISTE**Com Daniel Prado, mágico**

Um personagem enigmático convida a plateia a refletir sobre o papel que o tempo tem na vida humana. Aos poucos, o personagem vai revelando sua identidade e o público vai descobrindo que passado, presente e futuro são conceitos inexistentes e que o tempo, é apenas uma construção humana. Duração: 75 min.

Dia 6.**Sábado, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

A12

**Espetáculo** Kala - o tempo não existe

Exposição



Leonardo Senne

Exposição Dos Artistas a Francisco Matarazzo Sobrinho – Ciccillo

Exposição

DOS ARTISTAS A FRANCISCO

MATARAZZO SOBRINHO – CICCILLO

**Curadoria Dr. Emerson Ribeiro Castilho
e cocuradoria Mauricio Korgiski**

A exposição apresenta um conjunto de 48 obras de artistas modernistas – entre eles, Tarsila do Amaral e Victor Brecheret – reunidas pelo jornalista Oscar Pedrosa D’Horta (1908-1975) em homenagem a Ciccillo Matarazzo, industrial, mecenas e figura central da cena modernista brasileira. Esse acervo integra hoje o Museu Fábrica de Artes Marcos Amaro (FAMA), em Itu (SP).

Até dia 7/12.

**Terças a sextas,
9h às 21h30.**

**Sábados,
domingos e
feriados, 10h
às 18h30.**

Espaço de
Exposições 1º
Andar. Grátis.

Todas as idades.

Cinema

CINECAFÉ

Para finalizar a comemoração dos 15 anos do projeto CineCafé, nada melhor do que uma edição organizada pelo público! Após uma seleção prévia e votação online, os filmes escolhidos compõem uma mostra de dramas nacionais e internacionais, que trabalham o desenvolvimento e a construção de relações afetivas entre “pessoas”, na maioria dos casos!

Exibição

COMO GANHAR MILHÕES ANTES QUE A AVÓ MORRA

Direção: Pat Boonnitipat | Drama | Tailândia | 125 min. | 2024 | Leg.

Um jovem largou o emprego para cuidar de sua avó moribunda. No entanto, não é por amor que ele assume o papel de um neto dedicado, mas por uma herança substancial no valor de milhões, fazendo de tudo para se tornar o menino dos olhos de sua exigente avó antes que o tempo acabe.

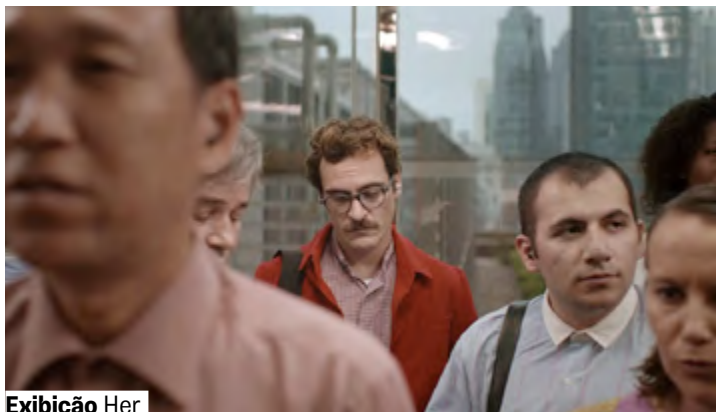
Dia 2. Terça, 19h.

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

12



Exibição Como ganhar milhões antes que a avó morra



Exibição Her

Divulgação

Exibição

HER**Direção: Spike Jonze | Drama |
EUA | 125 min. | 2013 | Leg.**

Em um futuro próximo, Theodore, solitário escritor de cartas, se envolve emocionalmente com “Samantha”, uma inteligência artificial criada para compreender e evoluir com seu usuário. O vínculo entre ambos se aprofunda, transformando-se em uma história de amor entre homem e tecnologia.

Dia 9.**Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis.
Retirada de ingressos 1 hora antes.

14

Exibição

O ÚLTIMO AZUL**Direção: Gabriel Mascaro | Drama/
Aventura | Brasil | 85 min. | 2025**

Para maximizar a produtividade econômica, o governo ordena que os idosos se mudem para colônias habitacionais distantes. Tereza, 77, se recusa - em vez disso, embarca em uma jornada pela Amazônia que mudará seu destino para sempre.

Dia 16.**Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis.
Retirada de ingressos 1 hora antes.

14

Debate

CINEMA EM REFLEXÃO**Com Raquel Jacob, cinéfila e curadora**

Após cada sessão, um encontro para discutir os aspectos técnicos e teóricos dos filmes apresentados.

**De 2 a 16. Terças,
21h às 21h30.**

Teatro. Grátis.

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

SOROCABA: TERRA INDÍGENA

O projeto valoriza a diversidade cultural dos povos indígenas no Brasil, com destaque para as etnias que convivem em Sorocaba e região.

Bate-papo

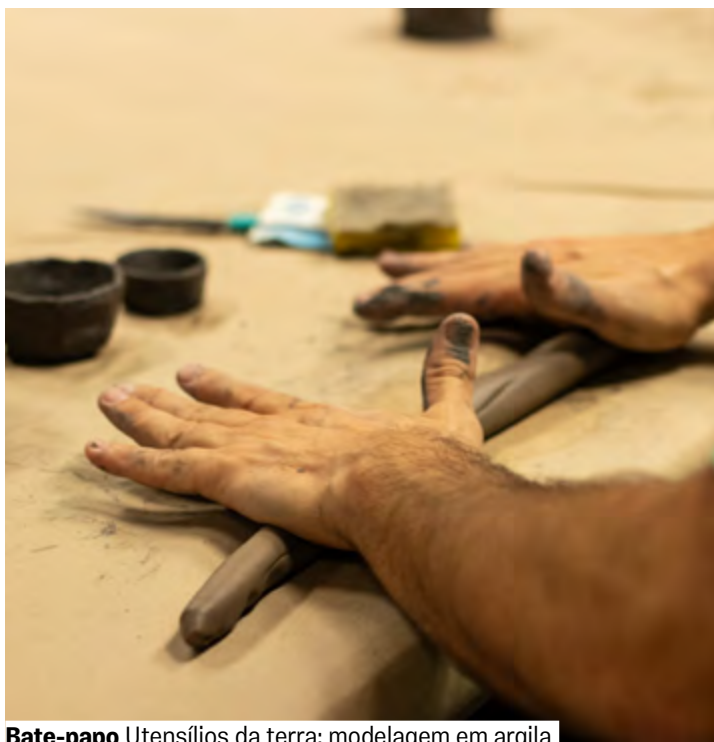
UTENSÍLIOS DA TERRA: MODELAGEM EM ARGILA

Com Audriane da Costa, do povo Piratapuya e Fabrizzio Gadelha, do povo Baré, estudantes da UFSCar Sorocaba e integrantes do Centro de Convivência Indígena - CCI

Os participantes irão conhecer o processo da coleta do barro à queima e compreender como esse material se transforma em utensílios do cotidiano. Ao final, cada pessoa poderá modelar sua própria peça, inspirada nos saberes e tradições indígenas.

Dia 6. Sábado, 15h às 17h.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.



Bate-papo Utensílios da terra: modelagem em argila

NÓS DIVERSOS

Encontro

CONVERSAS ENTRE NÓS: RODAS DE CONVERSA, TROCAS E ACOLHIMENTOS

Com José Henrique Moura e Petra Serrano, psicólogos

Roda de conversa quinzenal, idealizada pelo coletivo Nós Diversos, com o objetivo de proporcionar um espaço de acolhimento para a comunidade LGBTQIAPN+ de Sorocaba e região.

Dia 10. Quarta, 19h às 21h.

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

ALIMENTAÇÃO

Oficina

TUBÉRCULOS NA MESA: MANDIOCA E ARARUTA

Com Weruska Barrios, nutricionista

Esta oficina se propõe a aplicar na prática o uso de alimentos in natura do grupo dos tubérculos em preparações inovadoras, mostrando que a substituição de ultraprocessados é totalmente possível no dia a dia. Durante a atividade, será preparado um delicioso biscoito de araruta, resgatando esse ingrediente tradicional da nossa cultura alimentar, além de um doce de mandioca com cacau.

Dia 3. Quarta, 19h às 21h.

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.



Oficina Tubérculos na mesa: mandioca e araruta

ARTES VISUAIS

SENDARIAS

‘Sendarias’ é um jogo com a palavra ‘sendas’, que em muitos dos seus significados remete a caminhos, atalhos. É nessa perspectiva que foi elaborada, como parte do programa público da 4ª edição de Frestas - do caminho um rezo, uma série de atividades que percorrem diferentes sendas como perspectivas e possibilidades.

Palestra

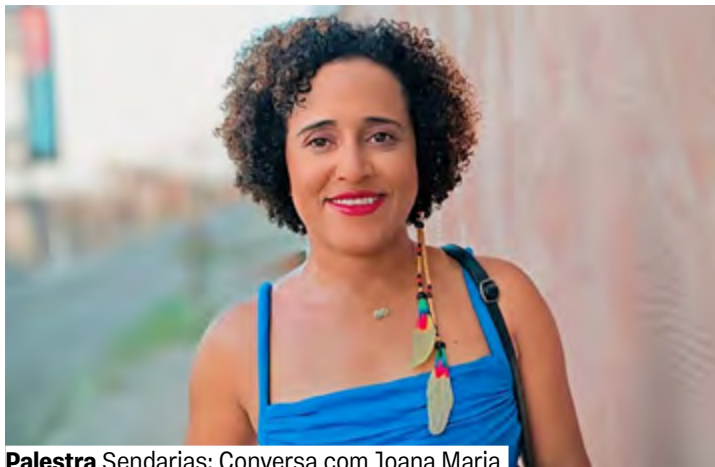
SENDARIAS: CONVERSA COM JOANA MARIA

Com Joana Maria, educadora, liderança quilombola, representante do Propósito de Envolvimento Roça de Quilombo e filha de Antônio Bispo dos Santos (Nego Bispo), poeta, agricultor e autor de diversos livros, falecido em 2023. Mediação: Cristina Fernandes, educadora, pesquisadora e curadora assistente da 4ª edição de Frestas - Trienal de Artes. Interpretação em Libras: Aline Marchetti e Hellen Araújo

Neste encontro, Joana Maria dialogará com a equipe curatorial da 4ª edição de Frestas - Trienal de Artes a partir dos saberes que permeiam a sua atuação e as relações compartilhadas com o pai, como a noção de "confluências afropindorâmicas", que inspira o tema desta edição da Trienal: "do caminho um rezo".

**Dia 4. Quinta,
20h às 21h30.**

Anfiteatro. Grátis.
Todas as idades.



Palestra Sendarias: Conversa com Joana Maria

JOVENS

Show

PALCO ABERTO JOVEM**Convidadas: "Mulheres Pretas Contam o Mundo", Joéssica Borges e DJ BBeka. Apresentação: THG**

O Palco Aberto é um espaço multicultural de apresentações artísticas para jovens de 13 a 29 anos, cujo objetivo é fortalecer e valorizar a juventude que deseja expressar sua arte, criando um local de encontro e troca de experiências e saberes.

Dia 6. Sábado, 16h às 18h.

Convivência.

Grátis.

Todas as idades.

**Feira** Feira do Livro e Autores Sorocabanos

LITERATURA

Feira

FEIRA DO LIVRO E AUTORES SOROCABANOS

A 9ª Feira do Livro e Autores Sorocabanos (FLAUS) visa promover a valorização da produção literária local. Além da oferta de livros, o evento conta com atividades diversificadas como palestras e oficinas, destacando-se a homenagem à Ana Maria Souza Mendes, a Cerimônia de premiação do 5º Concurso Literário da FLAUS, lançamentos de livros, Sarau e o "Sarauzinho: um convite para o ler e o recitar infantil".

Dia 12. Sexta,
14h às 21h.

Dias 13 e
14. Sábado e
domingo, 10h
às 18h30.

Diversos Espaços
(Unidade). Grátis.
Todas as idades.

Bate-papo

CLUBE LEIA MULHERES SOROCABA - O QUE
VOCÊ ESTÁ ENFRENTANDO, DE SIGRID NUNEZ
Com Bruna Bengozi, mediadora
do Leia Mulheres Sorocaba

Romance de Sigrid Nunez que inspirou o filme "O Quarto ao lado", de Pedro Almodóvar. Com delicadeza e ironia, a autora reúne histórias marcadas por temas como luto, envelhecimento e a experiência da escuta, conduzidas pela relação entre duas amigas diante da finitude. Uma narrativa íntima e acolhedora, que encerra o ano com reflexões profundas sobre o que significa seguir adiante.

Dia 20. Sábado,
10h30 às 12h30.

Biblioteca. Grátis.
A partir de
14 anos.

BIBLIOTECA

A biblioteca estará fechada no período de 16 a 21/12.



Oficina Miniterrários

Mirella Ghiraldi

MEIO AMBIENTE

Oficina

MINITERRÁRIOS

Com Alexandre Anezio, agente de educação ambiental

Os terrários são imitações de pequenos ecossistemas projetados para serem de baixa manutenção. Nesta oficina, cada participante criará seu próprio terrário a partir do reaproveitamento de resíduos de atividades do Sesc.

Dia 3. Quarta, 10h às 12h.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 12 anos.

Oficina

DICAS PARA CULTIVO DE ÁRVORES FRUTÍFERAS

Com Marcos Bravin dos Santos, agente de educação ambiental

Nesta oficina, você vai aprender como produzir mudas de árvores frutíferas para usar no paisagismo, montar seu próprio pomar em casa ou cultivar em áreas rurais.

Dia 4. Quinta, 19h às 21h.

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 12 anos.

Feira

FEIRA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS E ARTESANATOS

Com produtores de alimentos agroecológicos e de artesanatos da região de Sorocaba

Venda de alimentos de base agroecológica de agricultores da Região Metropolitana de Sorocaba e artesanatos. Traga sua sacola retornável.

**Dia 6. Sábado,
10h às 15h.**

Espaço de Exposições. Grátis. Todas as idades.

Curso

PLANTAS AROMÁTICAS, CONDIMENTARES E ÓLEOS ESSENCIAIS: DO CULTIVO À EXTRAÇÃO

Com Hamilton Trajano Cabral, extensionista rural e agricultor especializado em plantas aromáticas para extração de óleos essenciais e hidrolatos

A proposta do curso é disponibilizar aos participantes informações botânicas e agrônomicas de um rol plantas aromáticas e condimentares, com aulas teóricas e práticas, apresentar o processo de extração de óleos essenciais e praticar a elaboração de um aromatizante.

De 9 a 11.

**Terça a quinta,
19h às 21h30.
Sequencial.**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online a partir das 14h do dia 3/12 para Credencial Plena e dia 5/12 para público em geral. A partir de 16 anos.



Curso Plantas aromáticas, condimentares e óleos essenciais

Oficina

MONTANDO UMA KOKEDAMA

Com Alexandre Anezio, agente de educação ambiental

Kokedama, que significa "bola de musgo", é uma técnica de cultivo que dispensa o uso de vasos. É especialmente adequada para plantas suspensas e permite o cultivo de uma variedade de espécies. Na oficina, vamos montar uma kokedama e conversar sobre as espécies possíveis de serem cultivadas. É bom lembrar que vamos mexer com terra, venham com roupas confortáveis.

Dias 10 e 17.

Quartas, 10h às 12h.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.

Oficina

MANUTENÇÃO E CUIDADOS COM AS PLANTAS

Com Marcos Bravin dos Santos, agente de educação ambiental

Nessa oficina, o participante é convidado a observar e aprender as principais técnicas de manutenção e cuidados, tais como uma irrigação eficiente, adubação orgânica, manejo de insetos e doenças, poda e tutoramento de plantas.

Dia 18. Quinta, 19h às 21h.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos



Oficina Montando uma kokedama



Divulgação

Oficina Introdução à gestão de carreira e produção cultural

MÚSICA

Aula aberta

MÁSTER CLASSE DE VIOLINO

Com Ana de Oliveira, violinista e mestre em música (Unirio)

Mais informações na pág. 6.

**Dia 5. Sexta,
10h às 12h.**

Teatro. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online para executantes a partir das 14h do dia 26/11. A partir de 14 anos.

Oficina

INTRODUÇÃO À GESTÃO DE CARREIRA E PRODUÇÃO CULTURAL PARA BANDAS DE ROCK E METAL

Com Eliton Tomasi, gestor e produtor cultural

Mais informações na pág. 8.

**Dia 10. Quarta,
19h às 21h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

DECORAÇÃO DE NATAL DE MACRAMÊ

Com Célia Harumi, educadora de tecnologias e artes

Na oficina, as pessoas participantes confeccionam uma peça de decoração de Natal em macramê.

Dias 3 e 4. Quarta e quinta, 10h às 12h. Sequencial.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes, no primeiro dia da atividade. A partir de 12 anos.

Curso

ABRIR ESPAÇO PARA O CUIDADO - FAÇA SUA XÍCARA DE CERÂMICA

Com Geisah Gomes, artesã, arte-educadora e poeta

Quem toca o barro nunca o faz sozinho: essa vivência é uma forma de celebrar o legado de artesãos, artistas e povos originários. Além disso, a cerâmica ensina a desacelerar e exercitar a criatividade. Ao final, cada pessoa levará não apenas uma xícara feita por suas próprias mãos, mas também a experiência simbólica de abrir espaço para si, um gesto concreto de autocuidado e presença.

De 3 a 17. Quartas, 18h30 às 21h30. Sequencial.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Inscrições online a partir das 14h do dia 26/11 para Credencial Plena e dia 28/11 para público em geral.

● R\$ 6,00

■ R\$ 10,00

▲ R\$ 20,00

A partir de 16 anos.



Oficina Decoração de Natal de macramê



Rafaela Araújo

Curso Abrir espaço para o cuidado - Faça sua xícara de cerâmica

Oficina

BRINQUEDOS ÓPTICOS MECÂNICOS

Com Leonardo Gallep, designer e artista visual e coletivo Máquina Tudo

Nesta atividade, os participantes irão construir um brinquedo óptico movido à manivela, que consegue criar uma pequena sequência de animação com apenas algumas imagens. Crianças até 12 anos devem estar acompanhadas de responsáveis.

**Dia 4. Quinta,
14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 10 anos.

Oficina

FAÇA VOCÊ MESMO _ DIY

Com Célia Harumi e Gleice Sales, educadoras de tecnologias e artes

Sala disponível para o desenvolvimento de seus projetos pessoais, com o acompanhamento de nossas educadoras, aptas a dar sugestões, ideias e pesquisar junto as melhores formas de realizar seu projeto. Traga sua ideia e seu material. Crianças e jovens até 14 anos devem estar acompanhados de um responsável.

Dias 5 e 12.

**Sextas,
10h às 12h.**

**Dia 5. Sexta, 14h
às 17h e 18h**

**às 21h | Com
Leonardo Gallep,
designer e
artista visual**

**Dia 7. Domingo,
14h às 17h.**

**Dias 12 e 19.
Sextas, 14h às
17h e 18h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. A partir de 8 anos.

Oficina

ENCADERNAÇÃO CARTONEIRA**Com Célia Harumi, educadora de tecnologias e artes**

Nesta oficina, o participante cria um caderno e experimenta técnicas básicas da encadernação artesanal usando materiais do cotidiano, como papelão, barbante e guache. Crianças até 12 anos devem estar acompanhadas de responsáveis.

Dia 6. Sábado, 14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 10 anos.

Curso

INTRODUÇÃO AO USO DA MÁQUINA DE RECORTE**Com Dalila Diniz, artista, designer gráfica, ilustradora digital e empreendedora criativa**

A oficina tem como objetivo ensinar os participantes a dar os primeiros passos no uso de uma plotter de recorte, demonstrando na prática, desde a configuração inicial até a criação de um projeto simples.

Dias 10 e 11.**Quarta e quinta, 10h às 12h. Sequencial.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Inscrições online a partir das 14h do dia 3/12 para Credencial Plena e dia 5/12 para público em geral.

● R\$ 3,60

■ R\$ 6,00

▲ R\$ 12,00

A partir de 12 anos.

**Oficina** Encadernação cartoneira



Vitor Bravin

Curso Introdução ao uso da máquina de recorte

Oficina

BRINCOS DE CROCHÊ

**Com Célia Harumi e Gleice Sales,
educadoras de tecnologias e artes**

Na oficina, as pessoas participantes confeccionam um brinco de crochê. É necessário um conhecimento básico prévio da técnica de crochê.

**Dia 11. Quinta,
14h às 16h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes. Vagas
limitadas. Grátis.
Retirada de senhas
1 hora antes.
A partir de
12 anos.

Oficina

FAÇA VOCÊ MESMO _ DIY - CROCHÊ

Com Giulia Prado, artista visual, técnica em Meio Ambiente, arte-educadora e mediadora cultural

Este dia de Faça Você Mesmo _ DIY será acompanhado pela artista visual Giulia Prado. Ela estará no Espaço de Tecnologias e Artes, que fica aberto ao desenvolvimento de projetos pessoais dos participantes, e poderá dar sugestões, ideias e pesquisar junto as melhores formas de realizar os projetos, dessa vez, dedicado ao crochê. Jovens e crianças até 14 anos devem estar acompanhados de um responsável.

Dia 14. Domingo, 14h às 17h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. A partir de 8 anos.

Curso

EXPERIMENTAÇÕES COM LINOLEOGRAVURA

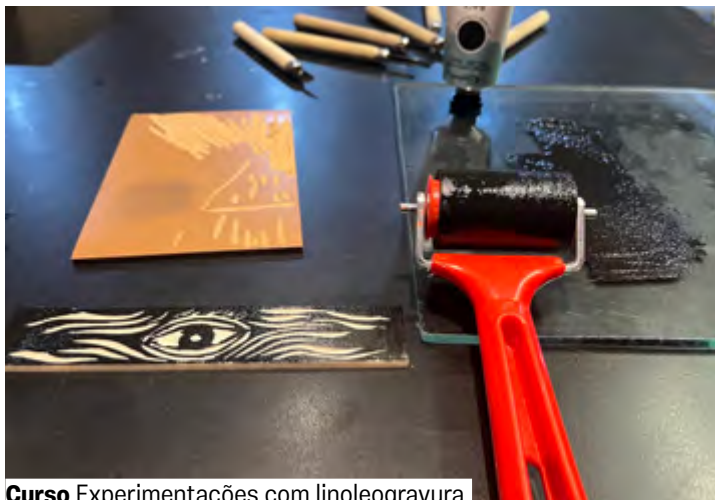
Com Gustavo Alencar e Laís Lacerda, educadores de tecnologias e artes do Sesc Araraquara

Neste curso, os participantes serão introduzidos à linoleogravura, aprendendo desde o entalhe da matriz até processos caseiros de impressão manual. A atividade incentiva a experimentação gráfica e a criação coletiva, possibilitando também a troca de impressos entre os participantes. Dessa forma, evidencia-se o potencial de reprodutibilidade da técnica e ampliam-se os repertórios visuais.

Dias 17 e 18.

Quarta e quinta, 14h às 16h. Sequencial.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes, no primeiro dia da atividade. A partir de 16 anos.



Curso Experimentações com linoleogravura



Curso Mandala com sementes

Divulgação

Curso

MANDALA COM SEMENTES

Com Marli Pedrosa, pesquisadora de PANCs e artesã

Vamos confeccionar uma mandala com sementes da planta chamada Coix lacrima-jobi (Adlai, conhecida popularmente como capim-de-contas, contas-de-rosário ou capim-rosário), que se assemelha a uma lágrima e é amplamente utilizada em artesanato, joias, terços e em práticas espirituais, mas também tem usos medicinais tradicionais, como diurético, e pode ser empregada como alimento para o gado.

Dias 9 e 10. Terça e quarta, 14h às 17h. Sequencial.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Inscrições online a partir das 14h do dia 3/12 para Credencial Plena e dia 5/12 para público em geral.

● R\$ 6,00

■ R\$ 10,00

▲ R\$ 20,00

A partir de 14 anos

Oficina

BIJUTERIAS TÊXTEIS

Com Maelly Oliveira, artesã e criadora do Ávidas Ateliê

A oficina irá apresentar as etapas básicas para o desenvolvimento de bijuterias têxteis, utilizando a técnica de macramê. Os alunos irão confeccionar modelos com referência, mas também serão incentivados a explorar a criatividade, criando modelos autorais.

Dias 9 e 16.

Terças, 19h às 22h.

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas.

Inscrições online a partir das 14h do dia 3/12 para Credencial Plena e dia 5/12 para público em geral.

● R\$ 6,00

■ R\$ 10,00

▲ R\$ 20,00

A partir de 14 anos.

Esporte e Atividade Física

Vivência

LUDUS: GINÁSTICA ARTÍSTICA

Com Cat Leap

Vivência das diferentes modalidades da ginástica, como barra fixa, argola, trave de equilíbrio e solo. Os profissionais especializados na modalidade orientam o público nas estações.

Dias 6, 7, 20 e 21. Sábados, 10h às 13h30 e domingos, 10h30 às 13h30.

Ginásio. Grátis.
A partir de 3 anos.

Aula aberta

MANHÃS DE DANÇA: RITMOS FITNESS

Com educadores de atividades físico-esportivas

Trazemos o fitness como possibilidade de dança e movimentação coreográfica, num trabalho de ritmo corporal amplo e muito energético. Para quem já dança e quem quer começar.

De 6 a 20. Sábados, 10h30 às 11h30.

Espaço de Exposições. Vagas limitadas. Grátis.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com educadores de atividades físico-esportivas

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

De 6 a 21. Sábados e domingos, 14h às 14h45.

Sala de Práticas Corporais. Vagas limitadas. Grátis.
A partir de 12 anos.



Vivência LUDUS: Ginástica artística



Mirella Ghiraldi

Vivência Praião para a família

Vivência

PRAIÃO PARA A FAMÍLIA**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Que tal colocar o pé na areia e se divertir com a gente? Em nosso praião, a família toda poderá vivenciar mini esportes ou mesmo construir castelos de areia. As crianças deverão estar acompanhadas de um adulto responsável.

De 6 a 28.**Sábados e domingos, 16h às 18h30. Exceto dia 14.**

Quadra Externa (Areia). Grátis. Até 12 anos.

Aula aberta

MANHÃS DE PRÁTICAS**CORPORAIS: VINYASA YOGA****Com André Felipe, educador de atividades físico-esportivas**

Vamos conhecer a Vinyasa Yoga, prática que conecta movimento e respiração em sequências fluidas que fortalecem o corpo, acalmam a mente e elevam a energia. Cada postura pode ser adaptada aos limites corporais dos participantes, permitindo que explorem equilíbrio, vitalidade e bem-estar. Caso tenha, traga seu mat.

Dias 7 e 14.**Domingos, 9h às 10h.**

Dia 14 | Espaço de Exposições
Demais dias | Ginásio
Vagas limitadas. Grátis.
A partir de 12 anos

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

Programa de ensino e treino de modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, para todas as idades. Grátis.

	Ter e Qui	Qua e Sex	Sábado	Domingo
Esporte Criança				
3 a 6 anos		17h30		
6 a 10 anos	8h 15h30			
Esporte Jovem 10 a 13 anos		15h30		
Esporte Jovem 13 a 16 anos				
Basquete		18h30		
Futevôlei		15h30		
Futsal	18h30			
Vôlei	18h			
Esporte Adulto A partir de 16 anos				
Beach Tênis				10h15
Basquete		20h		
Corrida		7h15 19h30		
Futevôlei	20h			
Futsal	20h			
Futsal feminino		20h		
Triatlon			10h15	
Vôlei	20h			
Esporte Para Pessoas Idosas A partir de 60 anos		10h45 15h30		

PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão e percepção corporal, promovendo o autocuidado e o movimento consciente.

A partir de 12 anos	Terça e Quinta	Quarta e Sexta
Tai Chi Chuan	11h	
Movimento Consciente		11h
Yoga	20h	

● R\$ 42 ▲ R\$ 84 | Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.

Ginástica Para Todos (GPT)*		
A partir de 12 anos		9h
A partir de 60 anos	15h	

* Grátis

ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

	Terça e Quinta	Quarta e Sexta
Práticas Aquáticas		
3 a 6 anos		16h30
6 a 12 anos	8h15 15h30	18h30
A partir de 12 anos	17h30 19h30	7h15 9h15 20h30
Condicionamento Físico Aquático	7h15 9h15 14h30 16h30 18h30 20h30	8h15 15h30 17h30 19h30

A partir de 12 anos

● R\$ 32 ▲ R\$ 63 | Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL - GMF

Promove uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, em treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

	Terça e Quinta	Quarta e Sexta	Sáb, Dom e Fer.
A partir de 12 anos			
Treinos individuais	7h15 às 21h30	7h15 às 21h30	10h às 15h
Aulas em grupo	8h15 9h45 15h30 16h30 18h30 19h30	9h30 10h15 16h30 18h30	

● R\$ 51 ▲ R\$ 111 | Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.

NOVAS INSCRIÇÕES - CURSOS ESPORTIVOS

Inscrições e consulta de vagas disponíveis no aplicativo Credencial Sesc SP ou site centralrelacionamento.sescsp.org.br

Para pessoas com Credencial Plena (titulares e dependentes):

- Divulgação das vagas disponíveis: 4, quinta, às 18h.

Público em geral:

- Divulgação das vagas remanescentes: 10, quarta, às 18h.



Mirella Ghiraldi

Recreação livre Futevôlei

RECREAÇÃO ESPORTIVA

Com mediação de equipe Sesc. É necessário apresentar Credencial Plena ou Credencial Atividades válidas. Recomenda-se o uso de trajes esportivos e tênis. Grátis.

GINÁSIO

De 6 a 28. Sábados e domingos. Exceto dia 14.

Sáb, Dom e Fer.

A partir de 6 anos
Tênis de Mesa

14h às 15h45.

A partir de 14 anos

Futsal fem.

16h às 17h15.

Basquete fem.

17h30 às 18h30.

A partir de 16 anos

Vôlei misto

14h às 15h45.

Basquete misto

16h às 17h30.

Futsal misto

17h15 às 18h30.

QUADRA DE AREIA

Beach Tênis A partir de 13 anos

De 2 a 26. Terça a sexta, 18h às 19h. Exceto dias 23, 24 e 25.

Esta atividade não tem mediação.

Futevôlei A partir de 13 anos

De 6 a 27. Sábados, 10h às 12h45.

Vôlei de Areia Jovem De 13 a 16 anos

De 6 a 28. Sábados, 13h às 15h45 e domingos, 12h às 15h45.

Crianças

Inscrição

PRÉ-INSCRIÇÃO - CURUMIM

As pré-inscrições para o Programa Curumim estão abertas. Crianças de 7 a 12 anos que gostam de brincar, experimentar, conviver, fazer novos amigos e aprender a partir das ações do programa estão convidadas a se inscrever.

Sobre as vagas e critério de seleção:

As turmas têm vagas limitadas e a matrícula está sujeita à disponibilidade. As crianças são selecionadas a partir da análise socioeconômica, levando em conta a renda familiar e/ou tipo de Credencial do Sesc SP.

Inscrições online

de 9/12/25

a 18/1/26.

Vagas limitadas.

Grátis.

Vivência

HOJE É DIA DE ARTE, BEBÊ!

Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar

A partir da sua experiência no mundo, os bebês se desenvolvem e criam conexões entre seu corpo, a natureza e as pessoas do seu convívio. Através da música, dos elementos espumados e outros brinquedos não-estruturados, convidamos os bebês para uma vivência livre, guiada pelo encanto e a percepção que possa aflorar em cada um deles.

De 2 a 16. Terças,

16h30 às 18h.

Dias 4 e 11.

Quintas, 10h às

11h e 11h15

às 12h15.

Sala 2. Vagas

limitadas. Grátis.

Retirada de senhas

1 hora antes.

Até 2 anos.



Vivência Hoje é dia de arte, bebê!

Ateliê

LUGAR DE CRIANÇA É FAZENDO ARTE!

Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar

Arte na primeira infância é diversão, experimentação e ampliação de repertório. Os pequenos artistas são convidados para criar e fazer do nosso ateliê uma experiência única com muita diversão e cheia de sentido.

Dias 3 e 10.

Quartas, 16h30 às 18h30.

Espaço de Brincar. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. De 3 a 6 anos.

Vivência

LÊ, BEBÊ!!! - MEDIAÇÃO DE LEITURA PARA BEBÊS E SUAS FAMÍLIAS

Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar

Ler é um ato social dotado de sentidos e significados; ler para um bebê é uma atitude de fundamental importância, pois é nesta etapa da vida que se criam o maior número de sinapses cerebrais na criança, além da conexão com seus adultos cuidadores. Nesta etapa da vida, ela está ainda mais aberta aos mais variados estímulos, como diferentes entonações de vozes, palavras diferentes e as expressões corporais das pessoas que as rodeiam, ainda que não fale, a criança interpreta tudo que acontece à sua volta e se comunica.

Dias 5 e 12.

Sextas, 16h30 às 17h30.

Biblioteca. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. Até 2 anos.



Ateliê Lugar de criança é fazendo arte!



Divulgação

Vivência Entre toques e olhares: a escuta

Vivência

LUGARES DE BRINCAR

Com educadores de atividades infantojuvenis

Uma oportunidade para aproveitar em família um espaço para o brincar espontâneo, com jogos, experimentação de materiais diversos, atividades em grupo e oficinas variadas.

De 6 a 28.

Sábados e domingos, 13h30 às 15h30.

Diversos Espaços (Unidade). Grátis. De 3 a 12 anos.

Vivência

ENTRE TOQUES E OLHARES: A ESCUTA

Com Gláucia Calixto e Gabriela

Brisola, pedagogas

Ancorada na abordagem Pikler, a vivência propõe que os bebês experienciem a essência do brincar e motricidade livre em um ambiente cuidadosamente preparado, com materiais previamente selecionados para diferentes fases de desenvolvimento, enquanto as famílias dialogam com as educadoras sobre as infâncias.

Dias 7 e 14.

Domingos, 10h30 às 11h30 (turma 1) e 11h30 às 12h30 (turma 2).

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. Até 2 anos.

**Exibição** Flow

Divulgação

Oficina

CONSTRUÇÃO DE BONECO COM ELEMENTOS NATURAIS**Com Alexandre Anezio, agente de educação ambiental**

Nesta oficina, vamos utilizar elementos naturais e sementes e cada criança montará seu próprio boneco a partir de tocos de árvores.

Dia 7. Domingo, 10h30 às 12h30.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 4 a 12 anos.

Exibição

FLOW**Direção: Gints Zilbalodis | Animação/ Aventura | Bélgica | 85 min. | 2024 | Dub.**

O mundo parece estar chegando ao fim. O gato é um animal solitário, mas como sua casa é devastada por uma grande enchente, ele encontra refúgio em um barco povoado por diversas espécies, e terá que se unir a eles apesar de suas diferenças. No barco solitário, navegando por paisagens místicas e transbordantes, eles passam pelos desafios e perigos da adaptação a este novo mundo.

Dia 7. Domingo, 16h.

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos online a partir das 12h ou presencial a partir das 15h.

L

Oficina

BRINCAR E APRENDER COM A NATUREZA**Com Marcos Bravin dos Santos,
agente de educação ambiental**

A vivência busca despertar nas crianças as possibilidades do brincar enquanto prática cotidiana e com elementos simples e inspiradores que a natureza nos oferece.

Dias 13 e**14. Sábado e
domingo, 10h30
às 11h30.**

Dia 13 | Sala 2

Dia 14 | Sala 1

Vagas limitadas.

Grátis. Retirada

de senhas 30

minutos antes.

De 4 a 12 anos.

Oficina

MÁSCARAS DE PAPEL MACHÊ PARA CRIANÇAS**Com Giulia Prado, arte-educadora
e mediadora cultural**

A arte da criação de máscaras é tão antiga quanto o teatro, e permite o desenvolvimento da criatividade desde o preparo e confecção, até a ação de vestir e interpretar os personagens. Dispondo de materiais simples como papelão, cola e jornal, as crianças serão convidadas a desenhar e modelar máscaras de criaturas e animais encantados, saindo com um brinquedo de atuar. As crianças devem estar acompanhadas de um responsável.

**Dia 13. Sábado,
14h às 17h.**Espaço de
Tecnologias e

Artes. Vagas

limitadas. Grátis.

Retirada de senhas
1 hora antes.

De 5 a 12 anos.

**Oficina** Brincar e aprender com a natureza

Contação de história

PEDRO MALASARTES E O URUBU MÁGICO E OUTROS CONTOS DE ESPERTEZA

Com Cia. A Hora da História

Pedro Malasartes recebeu sua herança: uma porta. Adorou! Não precisava de nada mais, e, com ela debaixo do braço, saiu pelo mundo. No caminho, usando sua porta como recurso, Pedro vai alcançando todas as suas vontades, e com muitas artimanhas sai pregando peças em todos que encontra em seu rumo. Sua esperteza popular, e maneiras de resolver os mais diferentes problemas nos faz dar boas risadas! Nesse repertório pra lá de brasileiro, temos essa e outras histórias de nossa tradição oral, numa apresentação superdivertida, recheada de jogos com o público e muita interação, agradando crianças e adultos.

Dia 13.
Sábado, 16h.
Convivência.
Grátis.

AL



Espectáculo Bê a Bach

Espetáculo

BÊ A BACH

Com Furunfunfum e Cia. Noz de Teatro, Dança e Animação

Uma viagem ora divertida, ora misteriosa, ora emocionante, ao universo de Johann Sebastian Bach. Nela, quatro atrizes acompanhadas por flauta, violão e violoncelo, traduzem em forma e movimento a perfeição cristalina e as emoções do universo sonoro de Bach. Música ao vivo, dança, cores, formas e texturas, tudo junto e misturado e depois feito e refeito... Essa pesquisa divertida e ao mesmo tempo muito séria deu origem a Bê a Bach, um espetáculo infantil contemporâneo que celebra a união do grupo Furunfunfum e da Cia. Noz de Teatro, Dança e Animação, conjugando suas linguagens e evidenciando o que cada um tem de melhor.

Bate-papo

CLUBE DE LEITURA PARA CRIANÇAS - DIÁRIO DE PILAR, DE FLAVIA LINS E SILVA

Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar

O livro deste mês é Diário de Pilar na Amazônia, um livro da série Diário de Pilar, da escritora brasileira Flavia Lins e Silva. Nesta edição, Pilar, Breno e o gato samba, vão ajudar Maiara a reencontrar sua família. Juntos enfrentarão um perigoso grupo de mateiros que querem destruir a floresta, ameaçando a fauna e a flora amazônica. Não perca essa viagem repleta de aventura e desafios.

Dia 14.

Domingo, 16h.

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos. (necessário apresentar ingresso).

AL

Dia 20. Sábado, 10h30 às 12h.

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis.

Retirada de senhas 30 minutos antes.

De 8 a 12 anos.

Pessoas Idosas

Vivência

JORNADA LIBERTE SUAS COSTAS - MÉTODO FELDENKRAIS PARA PREVENIR E ALIVIAR TENSÕES Com Diana Rodrigues, especialista no Método Feldenkrais

Por meio de propostas de movimentos simples, executados de forma lenta e suave, objetiva-se ativar os centros de movimento de seu cérebro, gerando novos fluxos entre o cérebro e os músculos, favorecendo o alívio de tensões musculares, fadiga e desconfortos, promovendo assim a consciência corporal. Venha de roupas confortáveis e traga uma manta de colo.

**Dias 2 e 9. Terças,
13h30 às 14h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis.
Retirada de senhas 1 hora antes.
A partir de 60 anos.

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO Com técnicos do Sesc Sorocaba

Convite para reconhecer, celebrar e experimentar os potenciais de ser uma pessoa idosa. Cada encontro traz rodas de conversa para tratativas sobre o Programa Trabalho Social com Pessoas Idosas, bem como a apresentação da programação mensal do Sesc Sorocaba.

**Dia 4. Quinta,
13h30 às 14h30.**

Sala 1. Grátis.
A partir de 60 anos.



Bate-papo Ponto de encontro

Turismo

Passeio

PASSEIO À 36ª BIENAL DE SÃO PAULO 8 e 10/1/26

A Bienal de São Paulo propõe um projeto dividido em três eixos que convidam à desaceleração, à observação do entorno e à escuta poética inspirada no poema de Conceição Evaristo. Guiada pela metáfora do estuário, a curadoria repensa a humanidade como prática viva. A edição sugere renovar as relações e promover encontros transformadores entre diferentes seres e mundos. Inclui transporte, ingresso, guia, mediação e almoço. o Sesc Sorocaba.

**Dias 8 e 10/1/26.
Quinta e sábado,
8h às 18h.**

Atividade Externa.
Vagas limitadas.

Cronograma:
Inscrições: 3/12
(14h) a 7/12
Sorteio: 9/12
1ª Chamada
para pagamento:
10 a 13/12
2ª Chamada para
pagamento: 16/12
● R\$ 120,00
por pessoa
▲ R\$ 180,00
por pessoa



Passeio Passeio à 36ª Bienal de São Paulo



Divulgação

TERÇA

2

Cinema

Como ganhar milhões antes que a avó morra

QUARTA

3

Alimentação

Tubérculos na mesa: mandioca e araruta

QUINTA

4

Artes Visuais

Sendarias: Conversa com Joana Maria



Livia Mendes

9

Cinema

Her

10

Música

Introdução à gestão de carreira e produção cultural para bandas de rock e metal

11

Música

Malvada + Dream Wild

Tecnologias e Artes

Brincos de crochê



Divulgação

16

Cinema

O último azul

17

Meio Ambiente

Montando uma kokedama

18

Música

Orquestra de Sinos da UNASP



Divulgação

23

UNIDADE FECHADA

24

UNIDADE FECHADA

25

UNIDADE FECHADA



Divulgação

30

UNIDADE FECHADA

31

UNIDADE FECHADA

SEXTA**5****Música**

Máster classe
de violino

Música

Trio Puelli

12**Literatura**

Feira do Livro
e Autores
Sorocabanos

19**Tecnologias
e Artes**

Faça Você
Mesmo _ DIY

26**SÁBADO****6****Circo**

Kala - o tempo
não existe

Jovens

Palco Aberto
Jovem

13**Crianças**

Pedro Malasartes
e o Urubu Mágico
e outros contos
de esperteza

20**Literatura**

Clube Leia
Mulheres
Sorocaba -
O que você está
enfrentando, de
Sigrid Nunez

27**DOMINGO****7****Música**

Marcos Boi &
The Lucky 7

14**Música**

Geraldo Azevedo

Crianças

Bê a Bach

21**Esporte e
Atividade Física**

LUDUS: Ginástica
artística

28

Nelson Mortol



Luiz Aureo



Vitor Bravin



Divulgação

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sescsp.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 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.

Como viajar pelo Sesc

Com mais de 40 unidades hoteleiras espalhadas pelo país e a oferta de mais de 2000 passeios e excursões, o Sesc é uma ótima opção para você realizar uma experiência de viagem inesquecível.



Saiba como se hospedar nos hotéis e pousadas do Sesc pelo Brasil.

Informações e horários

Biblioteca

Biblioteca e espaço de leitura.
Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.
Telefone: (15) 3332-9332
biblioteca.sorocaba@sescsp.org.br
Fechada de 16 a 21/12.

Bicicletário

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.
Obrigatório o uso de corrente e cadeado por bicicleta. Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Brigada de Incêndio

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

Central de Atendimento

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, turismo social e bilheteria. Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30. Telefone: (15) 3332-9933

Comedoria

Terça a sexta, 10h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.
Shows/espetáculos na Comedoria possuem quantidade reduzida de assentos para maior circulação.

Conjunto Aquático

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.
Necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos. Menores de 12 anos terão acesso à piscina somente acompanhados dos pais ou responsáveis maiores de 18 anos, conforme Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069 de 13 de julho de 1990).

Cursos e Oficinas

Inscrições, pagamentos e consulta de vagas pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou site centralrelacionamento.sescsp.org.br

Espaço de Brincar

Para crianças acompanhadas de pessoa responsável. Terça a sexta, 9h às 21h. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Estacionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

● R\$ 7,00 (1ª hora) e R\$ 2,00 (hora adicional). ▲ R\$ 14,00 (1ª hora) e R\$ 3,50 (hora adicional)

Preço fechado para espetáculos, após o horário de atendimento da unidade:

● R\$ 8,50. ▲ R\$ 15,50. Até 15 minutos, isento de pagamento. Permanência do veículo somente durante o horário de funcionamento da unidade.

Exame Dermatológico

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

● R\$ 11,50. ▲ R\$ 23,00. Venda nos totens de autoatendimento ou Loja Sesc. Grátis para crianças e jovens até 16 anos. Menores devem estar acompanhados pelos pais ou responsável legal. Necessário traje de banho: sunga, biquíni ou maiô, que permita avaliação de virilhas e axilas.

Ingressos

Venda de ingressos on-line a partir da terça-feira da semana anterior à atividade, às 17h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou site centralrelacionamento.sescsp.org.br. Venda presencial a partir da quarta-feira, às 17h. Em caso de atividades gratuitas com retirada antecipada de ingressos/senhas, ela deve ser feita na Central de Atendimento.

Loja Sesc

Venda de CDs, DVDs, livros, camisetas e souvenirs. Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

Odontologia

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e seus dependentes. Consulte período de inscrição. Vagas limitadas. Terça a sexta, 7h às 21h30. Sábados, 9h30 às 18h. Telefone: (15) 3332-9347
Fechada para reforma até 15/12.

Sesc Mesa Brasil

O Sesc Mesa Brasil combate a fome e o desperdício recolhendo alimentos sem valor comercial, mas próprios para consumo, distribuindo a instituições sociais cadastradas. Também oferece aos parceiros ações educativas relacionadas a sua atuação. E-mail: mesabrasil.sorocaba@sescsp.org.br



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC SOROCABA

Rua Barão de Piratininga, 555

Tel.: +55 15 3332-9933

  /sescsorocaba

sescsp.org.br/sorocaba

logo

FSC