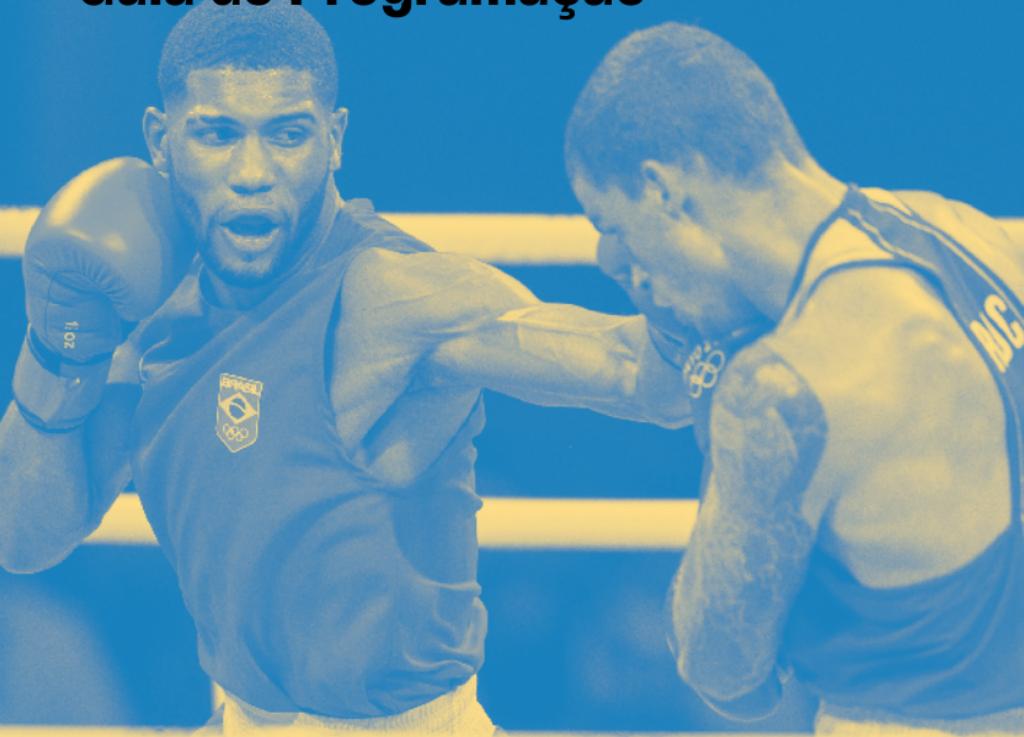


Janeiro 2026

Sesc São Carlos

Guia de Programação





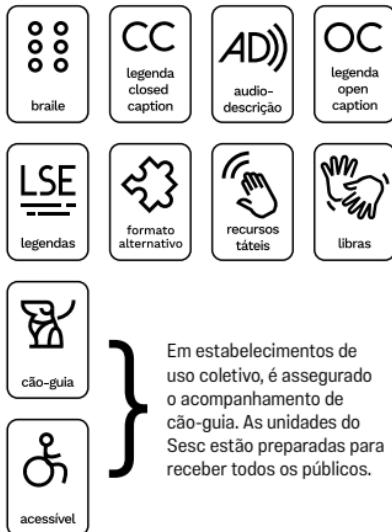
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Dia 1, feriado, unidade fechada.
Dia 2, fechamento às 18h.

Ingressos

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

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1/1 a 11/1	16/12	17/12
12/1 a 18/1	6/1	7/1
19/1 a 25/1	13/1	14/1
26/1 a 1/2	20/1	21/1

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.**

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

Editorial

O SESC EM SÃO CARLOS

2026 - Uma história que chega a 70 anos

O Sesc iniciou sua trajetória em São Carlos em 9 de setembro de 1956, marcando o começo de uma presença que completa 70 anos em 2026. Sua primeira unidade funcionou em um prédio locado, na esquina das ruas Conde do Pinhal e São Joaquim.

Em maio de 1980, passou a ocupar um segundo endereço, também locado, na Rua Dona Alexandrina. Diante das limitações físicas desses espaços, muitas atividades do Sesc eram realizadas em locais externos, como o Teatro Municipal, ampliando sua atuação cultural na cidade.

Em 3 de novembro de 1988, o Sesc recebeu do município a doação de um terreno de 16.281 m², localizado na Avenida Comendador Alfredo Maffei, destinado à construção de seu prédio próprio. Após oito anos, o espaço foi inaugurado em 18 de maio de 1996.



Sesc São Carlos Quadra externa

O atual prédio, que comemora 30 anos em 2026, recebe em média 2.000 pessoas por dia e passa por uma reforma que permitirá a requalificação e ampliação de espaços de serviços e atividades.

Fique ligado em tudo que vem por aí nesse ano festivo. Pra começar, janeiro traz muita música com os Bailinhos de Verão, coloca todo mundo para se movimentar com a programação esportiva da 31ª edição do Sesc Verão, além de trazer diversas atividades culturais e de lazer para toda a família. Venha curtir o verão no Sesc São Carlos!



João Moura



Show Dj Jota

Divulgação

Shows e Espetáculos

MÚSICA

BAILINHO DE VERÃO

Sua quinta tá sem graça? Venha curtir e dançar diversos ritmos com nossos DJs e suas playlists animadas!

Show

DJ JOTA

Brasilidades

Com mais de 28 anos de trajetória, DJ Jota desenvolveu um refinado senso musical aliado a uma pesquisa constante de novas sonoridades. O resultado é um estilo eclético, vibrante e envolvente, que transita entre o comercial e o underground. Em seus sets, combina com precisão sons alternativos e sucessos das pistas brasileiras, sem jamais deixar de lado o groove, o soul e, claro, a inconfundível ginga brasileira.

Dia 8/1. Quinta, 19h30.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

DJ IASMIN**Funk e Soul**

A DJ abre a pista de dança com funk e soul e a coreografia fica por conta de Carolina Gomes Moreira e Fran Menezes. Juntas, conduzirão o público a uma imersão sonora valorizando o groove e a potência desses gêneros. Um resgate do espírito dos bailes da década de 80, em que música e dança se encontravam para celebrar a cultura e a convivência.

Dia 15/1. Quinta, 19h30.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

TOCAYA**Balaio de Verão**

Tocaya é uma festa de música brasileira que nasceu em 2017, na Praça das Bandeiras, em Araraquara (SP). Criada por Jônatas Micheletti e Nat Rozendo, idealizadores e gestores do Coletivo Tocaya, a festa celebra a riqueza e a diversidade da nossa música, atravessando gêneros e ritmos que vão dos tambores ancestrais às batidas eletrônicas contemporâneas.

Dia 22/1. Quinta, 19h30.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

DJ SPIN**Festa Black**

Referência na discotecagem com vinil na região de Ribeirão Preto, o DJ Spin cria narrativas musicais a partir de influências da black music. Em suas apresentações, não se limita a um único gênero musical e explora uma variedade de estilos que vai do rap ao samba, passando por reggae, R&B, soul, jazz, hip-hop, funk e afrobeat.

Dia 29/1. Quinta, 19h30.

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



Show Maria Butcher

Lu Zanollo

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

TATÁ MARTINELLI**Tributo ao Rock Universal**

Uma viagem sonora eletrizante pelas raízes do rock'n roll com um repertório que é uma ode aos ícones que moldaram gerações: Janis Joplin, Creedence Clearwater Revival, Carole King, Pretenders, Led Zeppelin, The Doors e muitos outros.

Dia 4/1.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL

Show

MARIA BUTCHER**Ritmos Baianos**

Um show embalado pelo ritmo baiano que envolve o público na passagem dos trios elétricos em Salvador.

Dia 11/1.**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL



Priscila Martins

Show Pagode do Wal

Show**THE BARTOS****Country Rock e Folk**

Influenciadas pelo country americano, a dupla traz os clássicos e releituras desse estilo, apresentando um repertório repleto de folk e country rock.

Dia 18/1.**Domingo, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

Show**PAGODE DO WAL****Pagodes e Sambas**

No repertório, sambas e pagodes que marcaram época.

Dia 25/1.**Domingo, 16h.**

Convivência

interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL



Teatro Restinga dos Canudos

Alecio Cesar

TEATRO

Espetáculo

RESTINGA DOS CANUDOS

Com Cia do Tijolo

Um mergulho nas águas do açude de Cocorobó em busca das ruínas de Canudos, cidade submersa, e das histórias de suas gentes. Para além da visão de Euclides da Cunha e da narrativa do massacre, o espetáculo recria, a partir dos olhos de duas professoras, uma comunidade viva, forte, próspera e vitoriosa na invenção de formas próprias de existência.

**Dia 14/1. Quarta,
19h30.**

Teatro.

● R\$15

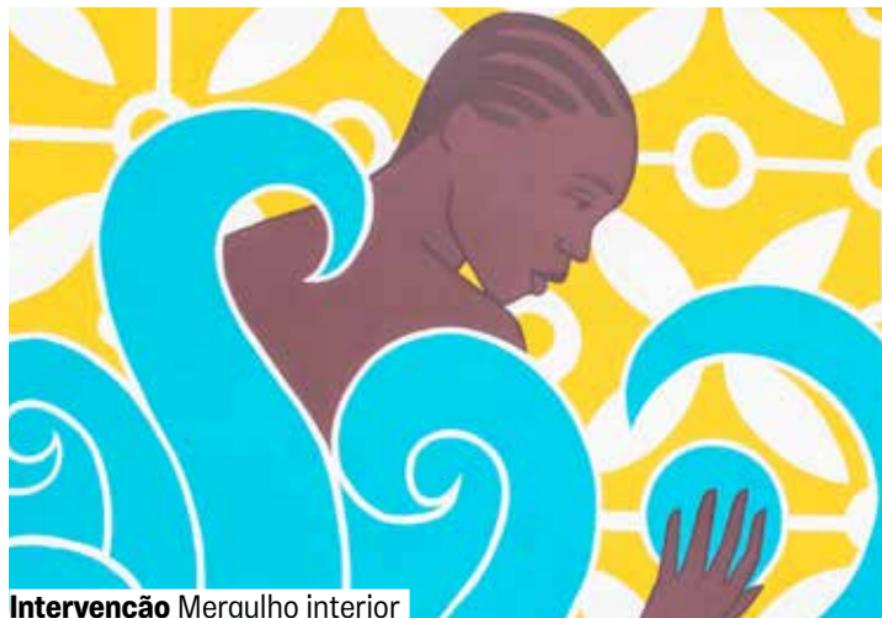
■ R\$25

▲ R\$50

Dur.: 2h50

Venda on-line a partir das 17h de 6/1 e presencial a partir das 17h de 7/1. Lugares limitados.

A14



APONTE produtora (Detalhe)

Intervenção Mergulho interior

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

MERGULHO INTERIOR

Por Luna Bastos

O mural explora as relações entre água, arte e memória. A água como fio condutor de histórias, afetos, desejos e transformações, que percorre territórios evocando lembranças, confluindo e desaguando novas possibilidades de vida.

Terças a sextas,

13h às 21h30.

Sábados,

domingos e

feriados, 9h30

às 18h.

Quadra de tênis. Grátis.

AL

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 Betânia

Cinema

Exibição**BETÂNIA****BRA, 2024. Cor. Dir.: Marcelo Botta. Drama. 120 min.**

Após a morte do marido, Betânia, uma parteira de 65 anos, é convencida pelas filhas a voltar ao seu povoado, na orla das dunas do Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, onde o resto da família ainda vive. Ela abandona uma vida simples e agrária, sem eletricidade, e chega a um lugar em que tradição e modernidade colidem. Impulsionadas pelos sons ancestrais do Maranhão, Betânia e seus familiares buscam renascer - enquanto o mundo acaba.

**Dia 9/1. Sexta,
19h30.**

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

12

Exibição

PIEDEADE**BRA, 2020. Cor. Dir.: Cláudio****Assis. Ficção. 98 min.**

No litoral do nordeste, na fictícia Piedade, encontra-se o bar Paraíso do Mar, conhecido por sua deliciosa moqueca de cação e cerveja sempre gelada. Construído há mais de trinta anos, o lugar é gerido por Dona Carminha e seu filho mais velho, Omar, e funciona como um dos focos da resistência local contra o avanço predatório de uma corporação petroleira. Com a chegada do executivo, representante dos interesses da empresa, o cotidiano da família é abalado e traz à tona segredos há muito escondidos.

Dia 16/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

16

Exibição

ILHA**BRA, 2018. Cor. Dir.: Ary Rosa e****Glenda Nicácio. Drama. 94 min.**

Emerson, um jovem da periferia, quer fazer um filme sobre a sua história na ilha, lugar de onde os nativos nunca conseguem sair. Para isso, ele sequestra Henrique, um premiado cineasta. Juntos, eles reencenam a vida, mas com alguma licença poética.

Dia 23/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

16

Exibição

CIDADE; CAMPO**BRA/ALE/FRA, 2024. Cor. Dir.: Juliana****Rojas. Drama/Suspense. 119 min.**

O filme apresenta duas histórias sobre migração entre a cidade e o campo. Na primeira parte, após o rompimento de uma barragem inundar sua terra natal, a trabalhadora rural Joana se muda para São Paulo e luta para sobreviver na "cidade do trabalho". Na segunda, Flávia se muda com Mara para a fazenda que herdou do pai, falecido recentemente. Elas enfrentam os desafios de se adaptar à vida no campo. A narrativa explora as transformações e desafios enfrentados por elas em meio a novas paisagens e realidades, destacando a luta pela sobrevivência e a busca por identidade em contextos de ruptura e mudança.

Dia 30/1. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes

na Loja Sesc.

Lugares limitados.

16



Vivência Jogos e brincadeiras do povo kalapalo

Haroldo Palo Jr

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

JOGOS E BRINCADEIRAS DO POVO KALAPALO

Com Cacique Faremã Kalapalo, Napu Kalapalo, Ninako Kalapalo, Lamati Kalapalo, Hagita Kalapalo, Kanho Kalapalo e Cida Kalapalo

Durante o encontro, 5 jogos e brincadeiras serão apresentados e realizados, seguidos de uma conversa sobre aspectos culturais dos Kalapalo. Uma oportunidade de aprender como se brinca nas aldeias, onde se divertir é mais importante do que competir.

Dia 27/1. Terça,

14h30 às 16h30.

Quintal. Grátis.

Lugares limitados.

A partir de 6 anos.

Lançamento e Bate-papo

3ª EDIÇÃO DO LIVRO “JOGOS E

BRINCADEIRAS NA CULTURA KALAPALO”

Com Cacique Faremã Kalapalo, Marina Herrero e Ulysses Fernandes. Mediação de Geni Núñez

Abertura com apresentação de cantos e danças da cultura Kalapalo. Uma oportunidade de contato com a cultura material, os artefatos, brinquedos e artesanatos que materializam a cosmologia Alto Xinguana.

Dia 28/1. Quarta,

18h30.

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

A partir de 10 anos.



Isa Doria

Curso Cerâmica - Encontro sensível com o tempo e a matéria

ARTES VISUAIS

FAZEDURAS - PRÁTICAS DE ATELIÊ

PARA REENCANTAR A VIDA

O que as mãos, e o corpo todo, podem fazer para que o pensar não seja carente de experiência? Entrar em contato com materialidades e formas diversas de fazer pode ser uma via de acesso ao mais íntimo de si, de reconexão com saberes ancestrais e de reencantamento da vida. Práticas que podem colaborar para a saúde mental de cada pessoa e de mundos inteiros.

Curso

CERÂMICA - ENCONTRO SENSÍVEL

COM O TEMPO E A MATERIA

Com Isadora Doria, ceramista e arte-educadora

As pessoas participantes têm a oportunidade de trabalhar com a argila na criação de uma peça, vivenciando os tempos de modelagem, queimas e esmaltação em processos alternados de contato consigo mesmas e com o grupo com o qual compartilham o espaço do ateliê.

De 13 a 27/1.

**Terças e quintas,
19h às 21h.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 6 a 13/1. Lugares limitados.

A partir de 14 anos.

**Oficina** Emaranhados fios - Construção de mandalas

Divulgação

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê**ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS****Com educadores do Espaço
de Tecnologias e Artes**

Atividades de artes visuais e manuais, jogos e técnicas de impressão para desenvolvimento de trabalhos e projetos processuais com a assistência dos educadores e da disponibilização de materiais de uso comum.

Sábados**(exceto 17/1).****14h às 16h.**

Convivência interna. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

Todas as idades.

Oficina**EMARANHANDO FIOS -
CONSTRUÇÃO DE MANDALAS****Com educadores do Espaço
de Tecnologias e Artes**

Vivência artística, criativa e coletiva a partir do tecer com fios de lã e barbantes coloridos sobre palitos de bambu para a construção de formas geométricas repetitivas e harmônicas, as mandalas.

**Dia 6/1. Terça,
18h30 às 20h30.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 14 anos.



Renato Assis

Oficina Cartão interativo animado**Oficina****COMO FAZER UMA PIPA****Com educadores do Espaço
de Tecnologias e Artes**

Um projeto simples de pipa tipo flechinha.
Monte sua pipa e saia com ela a empinar.

**Dia 8/1. Quinta,
15h às 17h.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha
30min. antes no
local da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
10 anos.

Oficina**CARTÃO INTERATIVO ANIMADO****Com educadores do Espaço
de Tecnologias e Artes**

Esse é um projeto de circuito elétrico em
papel fácil e divertido. Cartão interativo
com um micromotor que irá acionar uma
animação no papel de "homem correndo".

**Dia 21/1. Quarta,
18h30 às 20h30.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha
30min. antes no
local da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
10 anos.



Oficina Porta chaves de madeira

Divulgação

Oficina

PORTA CHAVES DE MADEIRA

Com Christiane Carolo, publicitária e artesã

Montagem de um porta chaves com casinhas divertidas e úteis. Os materiais são sobras de madeira e MDF. Além do aprendizado das técnicas, vamos estimular a criatividade, o foco e a coordenação motora.

Dia 25/1.

**Domingo, 14h
às 17h.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha
30min antes no
local da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
16 anos.

Curso

SEXTOU NO ETA: MOLDANDO SONHOS COM AS MÃOS: CURSO DE CERÂMICA FRIA

**Com Nathallya Faria, artista plástica,
arte-educadora, pedagoga e artesã**

Criação em cerâmica fria, utilizando o material como base de expressão, para além do utilitário, vivenciando todos os passos da produção de uma peça criada de forma livre: modelagem, polimento, pintura e envernizamento.

**TURMA 1 - Dias
9 e 16/1. Sextas,
18h às 21h.**

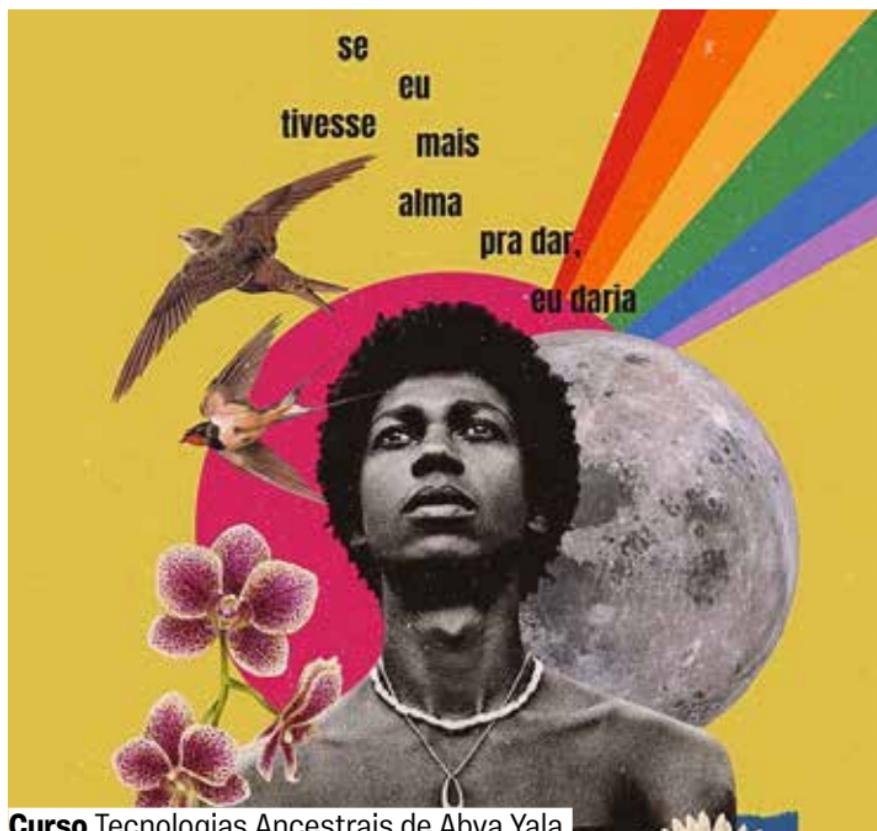
**TURMA 2 -
Dias 10 e 17/1.
Sábados, 10h
às 13h.**

Sala Multiuso.
● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line
ou presenciais de
2 a 8/1. Lugares
limitados.
A partir de
16 anos.

**Curso** Tecnologias Ancestrais de Abya Yala**Curso****TECNOLOGIAS ANCESTRAIS DE ABYA YALA -
FRAGMENTOS DE MIM: COLAGEM CRIATIVA**

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

Uma experiência criativa e expressiva, através da criação de composições autorais em colagem digital, explorando o Canva e outros bancos de imagens e recursos de edição ou produção manual, com diversas imagens, recortes pré-prontos e suportes adequados.

**Dia 7/1. Quarta,
18h30 às 20h30.**

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

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

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

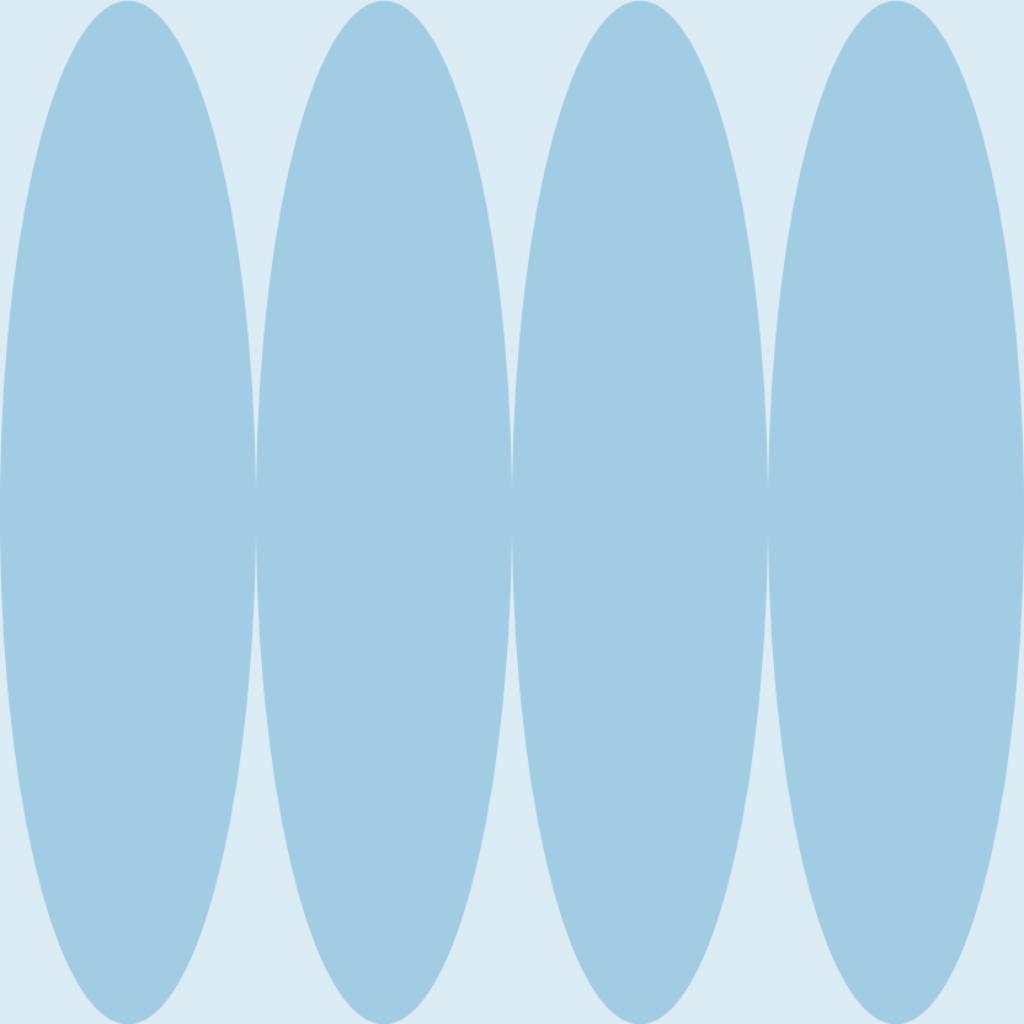
Sesc Verão

De 3 de janeiro a 15 de fevereiro de 2026, em todas as unidades do Sesc, acontece mais uma edição do Projeto Sesc Verão.

Com o objetivo de democratizar o acesso às práticas físico-esportivas, ampliar e fortalecer a cultura esportiva, além de promover o bem-estar e o exercício do direito ao lazer para a população, este ano o projeto chega à sua 31^a edição.

Com o tema "Esporte é movimento", a programação está repleta de experiências para todas as pessoas: vivências, apresentações, aulas abertas e muito mais!

Venha descobrir e vivenciar novas modalidades, se conectar com pessoas e sentir o prazer do movimento.



**Lutas Luta livre**

Cintia Siqueira

LUTAS

Aula aberta**LUTA LIVRE****Com BWF Brazil**

Você é fã do Telecatch? Então prepare-se para entrar no ringue e coreografar os seus golpes. Nesta vivência de Luta Livre você aprenderá movimentos básicos da modalidade, além de vivenciar a teatralidade clássica do esporte-espetáculo. Venha participar e se divertir.

**Dia 10/1. Sábado,
14h às 15h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrição no local e horário da atividade. Lugares limitados. Livre.

Apresentação esportiva**LUTA LIVRE****Com BWF Brazil**

A BWF Brazil trará toda a emoção e a técnica da Luta Livre para São Carlos. Você terá a oportunidade de assistir e acompanhar de perto os atletas em ação, além de aprender sobre as técnicas, os movimentos e a essência deste esporte que conquista corações pelo mundo. Se você é fã ou tem vontade de entender melhor o universo do Telecatch, essa é sua chance de estar com os profissionais da BWF e mergulhar no ringue.

**Dia 10/1.
Sábado, 16h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Lugares limitados. Todas as idades.



Luta Boxe

Wander Roberto

Apresentação esportiva e vivência

BOXE**Com Jucielen Romeu, Rebeca Lima e Leonardo Macedo**

Neste bate-papo seguido de vivência, as atletas da seleção brasileira, Jucielen e Rebeca, juntamente com o treinador Leonardo, dialogam sobre o cenário atual do boxe, além de compartilhar suas histórias e conquistas, trazendo também os bastidores da modalidade.

Dia 17/1. Sábado, 14h às 16h.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições para a vivência no local e horário da atividade, Lugares limitados. Todas as idades

Acessibilidades
Libras

Apresentação esportiva

LUTAS DE BOXE

Venha conhecer um pouco mais sobre a modalidade e o esporte enquanto manifestação cultural, além de entender melhor sobre a dinâmica das lutas em si. Ao todo, subirão ao ringue 8 atletas, acompanhados de 4 treinadores profissionais nos respectivos círculos.

Assista, torça e prestigie essa sequência de lutas de Boxe.

Dia 17/1. Sábado, 16h.

Ginásio de eventos. Grátis. Lugares limitados. Todas as idades.

Aula aberta

BOXE**Com Leonardo Macedo, ex-treinador da seleção brasileira de boxe**

Participe das aulas abertas de boxe e, de quebra, aprimore seu condicionamento físico por meio de uma aula segura e divertida pensada para todas as pessoas.

De 13 a 16/1. Terça a sexta, 19h às 20h.

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrição no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 12 anos.



Divulgação

Apresentação esportiva e vivência

JUDÔ

Com Bia Souza e Alana Maldonado

Bate-papo seguido de vivência da modalidade judô com as atletas referências no Brasil e no mundo: Bia Souza e Alana Maldonado. Duas pioneiras, Bia foi a primeira atleta brasileira a conquistar ouro olímpico em sua estreia nos Jogos e Alana foi a primeira mulher brasileira do judô a conquistar a medalha de ouro em uma edição dos Jogos Paralímpicos.

**Dia 31/1. Sábado,
14h às 16h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições para a vivência no local e horário da atividade., Lugares limitados Todas as idades.

Acessibilidade
 **Libras**

FESTIVAL DE JUDÔ

Festival voltado para crianças e jovens com objetivo de fomentar a modalidade e para quem deseja conhecer a tradição, o respeito e a disciplina dessa arte marcial. Uma oportunidade para conhecer mais sobre o judô e se aproximar da filosofia que inspira a prática dentro e fora do tatame. Para realizar a inscrição é necessário ter vivência na modalidade, vir com o próprio Kimono e documento com foto.

**Dia 1/2. Sábado,
12h às 18h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições 1h antes no local e horário da atividade, acompanhado do responsável. Lugares limitados. De 6 a 16 anos.

Aula aberta

JUDÔ

Com o Sensei Sebá - Sebastião Alexandre da Cunha

Aperfeiçoe suas capacidades físicas como a força e o equilíbrio, de forma segura e dinâmica, através das aulas abertas de judô.

**De 27 a 30/1.
Terça a sexta,
19h às 20h.**

Galpão. Grátis. Inscrição no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 12 anos.



Divulgação

Práticas Corporais Tai Chi Chuan**PRÁTICAS CORPORAIS**

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.

Dia 3/1, sábado,

10h às 11h.

Galpão. Grátis.

Inscrição no

local e horário

da atividade.

Lugares limitados.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

YOGA**Com educadores físico-esportivos**

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

Dias 4, 11, 18 e

25/1. Domingos,

9h30 e 10h30.

Galpão. Grátis.

Inscrições no

local e horário

da atividade.

Lugares limitados.

A partir de

12 anos.

Vivência

TAI CHI CHUAN**Com Rafael Tonani**

Arte marcial chinesa de movimentos harmoniosos e fluidos. Com ritmo natural e integração entre mente e corpo, o Tai Chi é uma meditação em movimento, que pode reduzir tensões, aprimorar o foco e promover calma ativa, além de desenvolver equilíbrio, coordenação e flexibilidade.

**Dia 10/1. Sábado,
10h às 11h.**

Galpão. Grátis.
Inscrição no
local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
12 anos.

Vivência

CHI GONG INTERNO**Com Rafael Tonani**

Prática suave que combina movimentos lentos, respiração consciente e relaxamento profundo. A ênfase está no fluxo natural da respiração, favorecendo o relaxamento do corpo e da mente. Contribui para melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e a vitalidade, além de reduzir o estresse e ampliar a clareza mental.

**Dia 17/1. Sábado,
10h às 11h.**

Galpão. Grátis.
Inscrição no
local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
12 anos.

Vivência

KOKYU HO**Com Rafael Tonani**

A prática do Kokyu Ho integra a arte marcial japonesa Aikido. Trabalha a respiração ampla e contínua, conectando o centro do corpo (hara) aos movimentos, com a mente serena. Por meio da respiração e do alinhamento corporal, ajuda a reduzir tensões do dia a dia e promove melhora postural, foco mental e controle emocional.

**Dia 24/1. Sábado,
10h às 11h.**

Galpão. Grátis.
Inscrição no
local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
12 anos.

Vivência

CHI GONG EXTERNO**Com Rafael Tonani**

Atividade dinâmica com movimentos amplos, postura firme e foco direcionado, estimulando a vitalidade. Movimentos precisos e respiração direcionada promovem bem-estar e clareza mental. A prática fortalece músculos e articulações, melhora o equilíbrio e a coordenação, além de ampliar a concentração e a presença mental.

**Dia 31/1. Sábado,
10h às 11h.**

Galpão. Grátis.
Inscrição no
local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
A partir de
12 anos.



Aula aberta Treino em grupo: Condicionamento Físico

Mariana Camargo Siares

AULA ABERTA

TREINO EM GRUPO: CONDICIONAMENTO FÍSICO

Com educadores físico-esportivos

Aula dinâmica e na medida para garantir o treino da semana. Valorizam a participação, a vivência do treinamento físico e a socialização.

De 6 a 30/1. Terça a sexta, 8h às 9h.
Dias 6, 7, 8 e 9/1. Terça a sexta, 15h30 às 16h30.
Dias 7, 8, 21 e 22/1. Terças e quartas, 18h30 às 19h30.

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

RITMOS

Com educadores físico-esportivo

Aula de dança com ritmos variados, nacionais e internacionais, elaboradas para desenvolver a coordenação motora, a expressão, consciência corporal e condicionamento físico. Valorizam a participação, a vivência na dança e a socialização.

Terças e sextas, 18h30 às 19h30.

Convivência interna. Grátis. Inscrição no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

**Vivência Spikeball**

Divulgação

VIVÊNCIAS

FUTMESA E VÔLEIMESA

Modalidade que combina tênis de mesa, futebol e futevôlei. Jogada em formato individual ou em duplas, essa atividade vai desafiar suas habilidades e trazer muita diversão. É uma excelente oportunidade para quem quer desenvolver coordenação motora e agilidade.

De 6 a 9/1.
Terça a sexta,
14h às 21h.
Quadra externa inferior. Grátis.
Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 6 anos.

SPIKEBALL

Modalidade que combina agilidade, estratégia e trabalho em equipe. Jogada em duplas ao redor de uma pequena rede circular, a partida é intensa e cheia de ação. Uma ótima oportunidade para desenvolver coordenação motora e velocidade, garantindo diversão e muita energia do início ao fim.

De 20 a 23/1.
Terça a sexta,
19h às 21h.
Quadra externa inferior. Grátis.
Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 6 anos.

PICKLEBALL

Com educadores físico-esportivo

Modalidade que mistura elementos do tênis, do badminton e do tênis de mesa. Disputado em formato individual ou em duplas, o pickleball é dinâmico, divertido e fácil de aprender. Uma excelente oportunidade para desenvolver agilidade e coordenação, garantindo muita interação e movimento.

De 27 a 30/1.
Terça a sexta,
19h às 21h.
Quadra externa inferior. Grátis.
Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 6 anos.



Fábio Mauricio

Vivência Verão jovem**JOGOS POPULARES****Com educadores físico-esportivos**

Atividades lúdicas para pessoas de todas as idades vivenciarem momentos de memórias, jogos e movimentos que atravessam gerações.

**Dias 11, 18 e
25/1. Domingos,
16h às 18h.**

Quadra de tênis.
Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 6 anos.

VERÃO JOVEM**Com educadores físico-esportivos**

Nestas férias encontre sua turma e venha praticar esportes com a gente.

**Futsal: Terça,
17h30.**

**Vôlei: Quarta,
17h30**

**Basquete:
Quinta, 17h**

Ginásio de eventos. Grátis.
Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
De 13 a 16 anos.

VERÃO +60**Com educadores físico-esportivos**

Jogos e atividades esportivas na medida para quem já passou dos 60 anos e quer iniciar, experimentar ou manter uma rotina de prática de atividades físicas.

Quartas, 16h30.

Ginásio de eventos. Grátis.
Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
Acima de 60 anos.

**Vivência na piscina Hidrorecreativa**

Nathalia Andrade Catalano

VIVÊNCIAS NA PISCINA

HIDRORECREATIVA

Com educadores físico-esportivos

Aulas recreativas compostas por exercícios de força e resistência na água, que além de ajudar na melhoria do condicionamento físico oferece às pessoas participantes um espaço de integração. Passe o protetor solar e venha se divertir com a gente.
Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**Sábados, 15h
às 16h.**

Piscina externa.
Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 12 anos.

BRINCADEIRAS AQUÁTICAS

Com educadores físico-esportivos

Aulas recreativas compostas por exercícios de força e resistência na água, que além de ajudar na melhoria do condicionamento físico oferece às pessoas participantes um espaço de integração. Passe o protetor solar e venha se divertir com a gente.
Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**Domingos, 14h30
às 15h30.**

Piscina externa.
Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
De 6 a 12 anos.



Fábio Mauricio

Esportes para mulheres Futsal para mulheres**ESPORTES PARA MULHERES**

Aula aberta**FUTSAL PARA MULHERES****Com educadores físico-esportivos**

Aulas de futsal destinadas às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à participação feminina na modalidade.

Sábados, 14h às 16h.

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

Aula aberta**VÔLEI PARA MULHERES****Com educadores físico-esportivos**

Aulas de vôlei destinadas às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à participação feminina na modalidade.

Domingos, 13h às 15h.

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



Triatlo

João Moura

TRIATLO

TREINO PARA TRIATLO

Com educadores físico-esportivo

O triatlo é uma modalidade esportiva composta por natação, ciclismo e corrida. Nestes encontros para os treinos o objetivo é promover uma experiência desafiadora, segura, didática e prazerosa para quem quer conhecer melhor este esporte. Importante ter conhecimento básico em natação.

Dias 4, 11, 18 e 25/1. Domingos, 8h às 9h30.
Ginásio. Grátis.
Inscrições no local e horário da atividade.
Lugares limitados.
A partir de 16 anos.

FESTIVAL DE TRIATLO

Com educadores físico-esportivo

Com objetivo de democratizar a modalidade, este festival é destinado para quem está iniciando a prática do triatlo. O evento é composto por provas de natação de 200m, ciclismo 10,2km e corrida 3,4km.

Categorias: individual feminina, individual masculina e equipes mistas ou não (2 a 3 integrantes).

Dia 8/2. Domingo, 7h30.
Grátis.
Inscrições de 6 a 11/1.
Exclusivo para Credencial Plena.
De 13 a 30/1.
Para outras categorias e não credenciados, sujeito a disponibilidade de vaga.
A partir de 12 anos.



PARA BRINCAR DE ESPORTES

No mês de janeiro, as crianças estão convidadas a entrarem no universo dos esportes por meio de oficinas e vivências. Nestas atividades, as pequenas e os pequenos poderão conviver, aprender, praticar atividades físicas e principalmente: brincar e se divertir para valer!

COMO PARTICIPAR?

Serão realizadas pré-inscrições, semana a semana, de acordo com o período de interesse.

PRÉ-INSCRIÇÃO

- É a reserva da vaga;
- Será feita online, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site centralrelacionamento.sescsp.org.br;
- Para quem já tem o acesso, basta ir ao menu de serviços e escolher a opção “cursos e oficinas”;
- Para o primeiro acesso nesses canais, será necessário, escolher a opção “crie sua senha”, insira seu CPF e finalize com a criação da sua senha. Pronto, seu acesso já está ativo.

COMO EFETIVAR A INSCRIÇÃO?

- Após a realização da pré-inscrição online, o responsável pela criança deverá comparecer na Central de Relacionamento do Sesc, para efetivar a inscrição. Isso deverá ser feito até, no máximo, na quarta de cada semana.
- O não comparecimento nesse período, acarretará a perda da vaga;
- A efetivação consiste no preenchimento da ficha de inscrição, com informações pessoais da criança, pelos pais ou responsável legal.
- Para a efetivação da inscrição não é necessário realizar agendamento para a Central de Relacionamento.

Atenção: a cada semana de interesse, deverá ser realizada uma nova uma pré-inscrição e em seguida a efetivação na Central de Relacionamento. Sem esse processo, a criança não estará inscrita.

De 13 a 30/1.

**Terça a sexta,
14h às 18h.**

Grátis. Inscrições semanais. Vagas limitadas.

Quem pode participar?

Exclusivo para crianças de 6 anos completos a 12 anos com Credencial Plena válida.

Turma 1:

De 13 a 16/1.
Abertura da pré-inscrição: 6/1. Terça, 15h.

Turma 2:

De 20 a 23/1.
Abertura da pré-inscrição: 13/1. Terça, 15h.

Turma 3:

De 27 a 30/1.
Abertura da pré-inscrição: 20/1. Terça, 15h.



Curso Ginástica Multifuncional

Paulo Arruda

Esporte e Atividade Física

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).

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.

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.

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





Aula aberta Esporte Criança

Paulo Arruda

RECESSO DE 9/12/2025 A 20/2/2026

Esporte Criança 3 a 6 anos

Esporte Criança 6 a 10 anos

Esporte Jovem 10 a 13 anos

Esporte Jovem 13 a 16 anos

Esporte para pessoas idosas

Retorno: Dia 24/2. Terça.

RECESSO DE 23/12/2025 A 02/01/2026

DAS SEGUINTE TURMAS:

Esporte adulto

Práticas Aquáticas 3 a 6

Práticas Aquáticas 6 a 12

Práticas Aquáticas Adulto

Movimento Consciente

Retorno: Dia 6/1. Terça.



Encontro Paternidades em roda

Paulo Arruda

Crianças

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 7/1. Quarta, 19h às 20h.

Espaço de Brincar. Grátis. Inscrições na hora e local da atividade. Lugares limitados. A partir de 16 anos.

Oficina

SE JOGA!

Com educadores de Infâncias e Juventudes

Atividades para todas as famílias. Jogos, brincadeiras, vivências e oficinas. Venham brincar com a gente! Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

Domingos e feriados, 14h às 16h.

Convivência interna. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Todas as idades.

ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal sescsp.org.br para informações de acesso.

Vivência

CIRCO PARA BEBÊS: UM ENCONTRO EM FAMÍLIA**Com Carol Melo**

Uma experiência lúdica e criativa pelo universo circense, em um espaço seguro para a vivência de situações instigantes e desafiadoras, onde o medo pode ser superado e a curiosidade sensibilizada, abrindo espaço para o novo ser vivido. Crianças devem estar acompanhadas de um responsável.

De 6 a 9/1. Terça a sexta, 15h às 17h.

De 10 a 25/1.

Sábados e domingos, 10h30 às 12h30.

Sala de atividades corporais.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados. Até 6 anos.

Bate-papo

LER E COM-VIVER COM CRIANÇAS**NA PRIMEIRA INFÂNCIA****Com Sonia Maria Pinheiro, bibliotecária e contadora de histórias**

Um encontro para a troca de ideias sobre livros para a primeira infância com dicas de seleção e leitura para as famílias comporem seus próprios acervos. Para crianças acompanhadas de um responsável.

Dia 17/1. Sábado, 14h às 16h.

Sala de atividades corporais. Grátis.

Inscrição no local e horário da atividade.

Lugares limitados. Todas as idades.

Vivência

BORA BÊ: BIBLIOTECA PÚBLICA**MUNICIPAL EUCLIDES DA CUNHA****Com Sonia Maria Pinheiro, bibliotecária e contadora de histórias**

Visita guiada e mediação de leitura na Biblioteca pública municipal Euclides da Cunha - Vila Prado, para crianças pequenas acompanhadas de uma pessoa adulta de sua referência. Deslocamento será feito individualmente por cada família interessada. Para crianças acompanhadas de um responsável.

Dia 21/1. Quarta, 14h às 16h.

Rua Antonio de Almeida Leite, 535 - Vila Prado.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados. Todas as idades.

CINEMA

Exibição

QUARTAS DE ANIMAÇÃO - SUPER URSO**- UM RESGATE NA CIDADE GRANDE****CHI, 2019. Cor. Dir.: Wang Qi. Animação. 85 min.**

Papai Urso vive com seu filho Xi Ha na floresta, mas quando o filhote é capturado por um criminoso humano e vendido no mercado ilegal, o pai se aventura na cidade grande para procurá-lo.

Dia 7/1. Quarta, 18h.

Convivência interna. Lugares limitados.

Todas as idades.

L



Divulgação

Quartas de animação Uma aventura no gelo

Exibição

QUARTAS DE ANIMAÇÃO - JUBA - UMA AVENTURA NO ÁRTICO
CAN, 2023. Cor. Dir.: Christine Dallaire-Dupont, Nicola Lemay. Animação/Aventura. 79 min.

Juba é uma baleia beluga jovem que ainda não adquiriu a coloração branca típica de sua espécie na idade adulta. Sentindo-se diferente ele decide partir em uma jornada épica rumo ao Ártico para encontrar seu avô desaparecido. Durante sua viagem, enfrenta desafios, incluindo predadores e as mudanças climáticas que afetam seu habitat. Faz amizades inesperadas que o ajudam a descobrir o verdadeiro significado de coragem e família.

Divulgação

Quarta, 18h.
Convivência interna. Lugares limitados.
L

Exibição

QUARTAS DE ANIMAÇÃO - UMA AVENTURA NO GELO
CHI, 2015. Cor. Dir.: Lucas Qiao. Animação/Aventura. 94 min.

Buffet é um pinguim de caráter duvidoso. Ele recruta seus amigos Euri, um iaque preguiçoso e amigável, e Luke, um coelho acelerado e fã de artes marciais, para participarem de uma aventura rumo ao Polo Sul, para resolverem um mistério. O caminho não será fácil e terão pela frente divertidos e perigosos desafios.

Divulgação

Quarta, 18h.
Convivência interna. Lugares limitados.
L



Ricardo Avellar

Circo Raiow Rainhas**TEATRO****Espetáculo****CATIMBA****Com 2 Mililitros Cia Teatral**

O glorioso Grêmio Recreativo de Pirapora da Vila Paulicéia passa por uma crise quando o grande craque do time, Rosa, sofre uma falta criminosa que o tira de campo pelos próximos meses. Às vésperas da final da importante Taça Pacopa, o Pirapora só tem duas opções: convocar Mosquito, um garoto que odeia jogar futebol; ou Leona, garota craque de bola que acaba de voltar a morar na Vila. A escolha parece óbvia, mas o antiquado estatuto do time proíbe meninas de jogarem no time. A decisão caberá ao 12º jogador: a torcida. Com dois possíveis finais, o público decide se Leona entra em campo.

Dia 17/1.**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

CIRCO**Espetáculo****RAIOW RAINHAS****Com Rainhas do Radiador**

Um espetáculo de circo feito por três palhaças bastante excêntricas. Elas executam números de habilidade como luta livre, acrobacias, coreografias e música cômica em meio à muita diversão e irreverência. Traz para cena a diversidade e a potência de ser mulher, mostrando, por meio de suas ações, não apenas que as mulheres podem estar em qualquer lugar, como fazem isso com muita maestria.

Dia 24/1.**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

**Círco Mobile**

Paulo Barbuto

Espetáculo**MOBILE****Com Círco Delírio**

Inspirada pela temática das migrações e mobilidade humanas, três personagens exploram possibilidades diversas no espaço, criando relações e desafios através do jogo de manipulação, do equilíbrio, da construção de imagens e estruturas com objetos cenográficos. A cena, em constantes transformações, tece uma dramaturgia de situações conduzida pela trilha musical, mesclando as linguagens do circo contemporâneo, da comicidade e do teatro físicos. A obra tem como importante referência os clássicos do Cinema Mudo.

LITERATURA**Contação de história****VOCÊ SABE QUEM É ELA?****Com Cia Mar**

Você conhece a história da mulher que cortou seus cabelos, vestiu-se de homem e foi lutar na guerra? Ou da história de duas irmãs que nadaram em mar aberto por três horas para salvar um bote cheio de pessoas? E a história da maior jogadora de futebol do mundo? Venha ouvir a contação de histórias inspiradoras de mulheres extraordinárias que mudaram o mundo.

Dia 31/1.**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

Dia 3/1.**Sábado, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

PRÉ-INSCRIÇÃO DO PROGRAMA CURUMIM 2026

Período de inscrição: 9/12/2025 a 13/1/2026

Público: Crianças dependentes de titulares com Credencial Plena ou não credenciados (mediante disponibilidade de vagas).

O que é? O Curumim é um programa socioeducativo, gratuito, de educação não formal que há mais de 35 anos contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, através de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Por meio de vivências, oficinas, passeios e uma variedade de atividades, o programa também promove a cooperação, a ludicidade e o protagonismo, pois aposta na formação de cidadãos autônomos, éticos, solidários e cooperativos, com base na cultura do brincar.

Quando acontece? Em São Carlos, o programa oferece atividades de terça a sexta, das 14h às 18h. É necessário que a criança tenha disponibilidade de participar todos os dias. O programa acontece de fevereiro a novembro de 2026.

Onde realizar a Inscrição? Inscrições na Central de Relacionamento pelo link em nossas redes sociais.

Acesse o formulário usando o código QR ao lado.



Como funciona a prioridade em nosso atendimento?

Pela triagem das pré-inscrições na seguinte ordem de prioridade:

- 1) Credencial Plena de Baixa Renda;
- 2) Credencial Plena;
- 3) Não credenciados de baixa renda.



Projeto Juventudes Vamo Aí Visita a Bienal de Artes de São Paulo

Shalize Manaha Sebrián

PROJETO JUVENTUDES VÂMO AÍ?

E aí, galera! Tá na hora de garantir a vaga no Vâmo Aí?, um projeto pensado especialmente para jovens de 13 a 18 anos que querem trocar ideias, se expressar e descobrir novas possibilidades.

Aqui, rolam atividades como expressão corporal, jogos, práticas artísticas e rodas de conversa, sempre com muito respeito à diversidade e vontade de ampliar o horizonte cultural. Os encontros serão às **terças e quintas, 15h30 às 18h**, e voltamos com tudo no dia **24/2**.

Inscrições:

De **27/1 a 13/2**, 13h30 às 18h, com a equipe do Programa Juventudes, na Central de Relacionamentos ou Loja Sesc.

Documentos necessários:

Credencial plena ou de atividades válida;
A presença do/a jovem e de um responsável no ato da matrícula.



Oficina Confecção de bonecos: Potencialidade do corpo que envelhece

Divulgação

Pessoas Idosas

Oficina

CONFECÇÃO DE BONECOS: POTENCIALIDADES DO CORPO QUE ENVELHECE

Com FonFinFan Ateliê

A pessoa participante criará seu boneco articulado, estruturado com arame, cortiça, espuma e caracterizado com pintura, roupas em tecido e adereços como linhas e aviamentos, a partir das suas referências e percepções estéticas do corpo que envelhece, unindo memória, estética e movimento.

Dias 17 e

18/1. Sábado e domingo, 10h às 12h30. Turma única.

Sala Multiuso.

Grátis. Senhas 30 min antes na Loja Sesc, no dia 17/1. Lugares limitados. Prioritário para público a partir de 60 anos.

Palestra

PONTO DE ENCONTRO - 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E POSSÍVEL

Com Gabriela Brucoli

O Guia Alimentar para a População Brasileira é a base desta atividade, que transforma os seus 10 passos em uma experiência interativa e adaptada, criando um espaço de reflexão, troca de saberes e valorização das práticas que acompanham a trajetória de cada pessoa participante.

Dia 31/1. Sábado, 10h às 12h.

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

L

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



Excursão Territórios Caiçaras e Quilombolas do Lagamar

Divulgação

Turismo Social

Excursão

TERRITÓRIOS CAIÇARAS E QUILOMBOLAS DO LAGAMAR - CANANEIA SP

A viagem propõe conhecer as tradições locais de caiçaras, como o Cerco Caiçara (um método tradicional de pesca) e quilombolas, com visita ao Quilombo Mandira e à sua produção de ostras, visita a aldeias indígenas, além de passear pelas cidades de Cananeia e Ilha do Cardoso. Embarque 25/2, quarta, no Sesc São Carlos.

**De 25/2 a
1/3/2026, quarta
a domingo.**

Consulte valores
na Central de
Relacionamento.

Inscrições online
Dia 7/1, quarta,
16h, até 11/1,
domingo.

**Pagamento
presencial**

De 9 a 13/1.
Inscrições não
confirmadas serão
automaticamente
canceladas.

Lista de espera
14 a 16/1
caso haja
disponibilidade

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Unidade fechada

Divulgação



6

Esporte e Atividade física

Futmesa e vôleimesa

7

Crianças

Circo para bebês: um encontro em família

8

Tecnologias e Artes

Como fazer uma pipa

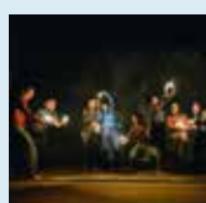
Artes Manuais - Emaranhando Fios

Construção de mandalas

Música

DJ Jota

Alécio Cezar



13

Artes Visuais

Cerâmica - encontro sensível com o tempo e a matéria

14

Quartas de Animação

Juba - Uma Aventura no Ártico

15

Esporte e Atividade física

Verão Jovem - Basquete

Divulgação



20

Esporte e Atividade física

Ritmos

21

Quartas de Animação

Uma Aventura no Gelo

22

Esporte e Atividade física

Verão Jovem - Basquete

Esporte e Atividade física

Spikeball

Música

Tocaya

Divulgação



27

Ações para a Cidadania

Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo

28

Ações para a Cidadania

Lançamento livro Jogos e brincadeiras na cultura Kalapalo

29

Esporte e Atividade física

Verão Jovem - Basquete

SEXTA**2****Biblioteca**Consulta de
jornais e revistas**SÁBADO****3****Esporte e
Atividade física**Movimento
Consciente**DOMINGO****4****Esporte e
Atividade física**

Treino para Triatlo



João Moura

9**Esporte e
Atividade física**

Ritmos

10**Esporte e
Atividade física**Práticas Corporais:
Tai Chi Chuan**11****Esporte e
Atividade física**

Treino para Triatlo



Lu Zanollo

Cinema e Vídeo

Betânia

**Esporte e
Atividade física**Apresentação
de Luta Livre**Música**

Maria Butcher

16**Esporte e
Atividade física**

Ritmos

17**Crianças**

Catimba

18**Esporte e
Atividade física**

Jogos Populares



Divulgação

Cinema e Vídeo

Piedade

**Esporte e
Atividade física**

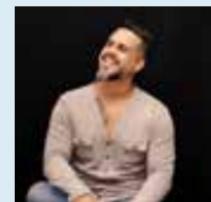
Lutas de Boxe

Música

The Bartos

23**Esporte e
Atividade física**Condicionamento
Físico**24****Esporte e
Atividade física**Práticas Corporais:
Kokyu Ho**25****Esporte e
Atividade física**

Jogos Populares



Priscila Martins

Cinema e Vídeo

Ilha

30**Esporte e
Atividade física**

Pickleball

31**Esporte e
Atividade física**

Judô com Bia

31**Esporte e
Atividade física**

Souza e Alana

Maldonado



Divulgação

Cinema e Vídeo

Cidade; campo

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/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

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 42 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.

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

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

Informações e horários

Sesc São Carlos

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

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

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

Loja Sesc

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

Biblioteca

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

Espaço de Brincar

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

Quadras e Ginásio

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

Exame dermatológico

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

Parque aquático

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

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA