

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

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



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.**

6 Shows e Espetáculos

11 Exposição

12 Cinema

**14 Cursos, Oficinas
e Encontros**

20 Sesc Verão

**33 Esporte e
Atividade Física**

35 Crianças

42 Pessoas Idosas

43 Turismo Social

44 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!





Divulgação

Show Dj Jota

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



Lu Zanollo

Show Maria Butcher

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



Alécio Cezar

Teatro Restinga dos Canudos**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



Cinema Betânia

Divulgação

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

PIEDADE

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



Haroldo Palo Jr

Vivência Jogos e brincadeiras do povo kalapalo

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 Dória

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 MATÉRIA

Com Isadora Dória, 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.



Divulgação

Oficina Emaranhados fios - Construção de mandalas

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.



Divulgação

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.

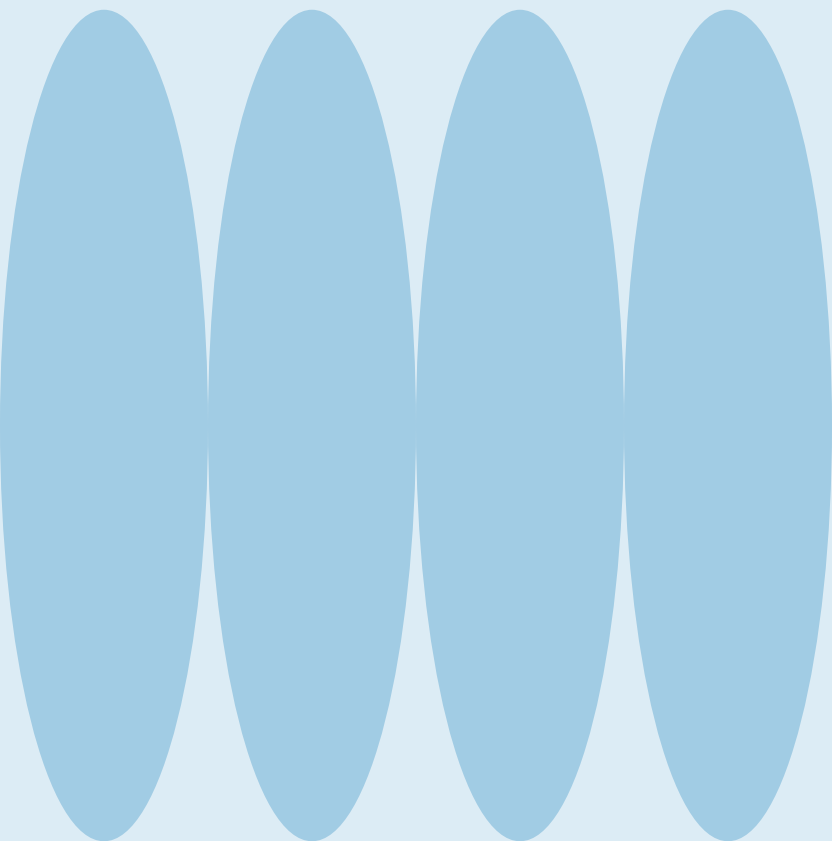
Sesc Verão

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 31ª 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

Cíntia 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.



Wander Roberto

Luta Boxe

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 córners.

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.



Luta Judô

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.



Práticas Corporais Tai Chi Chuan

Divulgação

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.



Mariana Camargo Siarens

Aula aberta Treino em grupo: Condicionamento Físico

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 Maurício

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.



Nathalia Andrade Catalano

Vivência na piscina Hidrorecreativa**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 Maurício

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.



João Moura

Triatlo

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.



Paulo Arruda

Curso Ginástica Multifuncional

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.





Paulo Arruda

Aula aberta Esporte Criança

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 SEGUINTES TURMAS:

Esporte adulto
Práticas Aquáticas 3 a 6
Práticas Aquáticas 6 a 12
Práticas Aquáticas Adulto
Movimento Consciente

Retorno: Dia 6/1. Terça.



Paulo Arruda

Encontro Paternidades em roda

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.





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.

Dia 14/1.**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.

Dia 21/1.**Quarta, 18h.**Convivência
interna. Lugares
limitados.**L**



Ricardo Avellar

Circo Raiow Rainhas**TEATRO**

Espectáculo

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**

Espectáculo

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



Paulo Barbuto

Circo Mobile

Espetáculo

MOBILE**Com Circo 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 equilibrismo, 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.





Shalize Manaha Sebrían

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

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 Confeção de bonecos: Potencialidade do corpo que envelhece

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

6

Esporte e Atividade física

Futmesa e
vôleimesa

Artes Manuais - Emaranhando Fios

Construção de
mandalas

7

Crianças

Circo para bebês:
um encontro
em família

8

Tecnologias e Artes

Como fazer
uma pipa

Música

DJ Jota

13

Artes Visuais

Cerâmica -
encontro sensível
com o tempo
e a matéria

14

Quartas de Animação

Juba - Uma
Aventura no Ártico

Teatro

Restinga dos
Canudos

15

Esporte e Atividade física

Verão Jovem
- Basquete

Música

DJ lasmin

20

Esporte e Atividade física

Ritmos

Esporte e Atividade física

Spikeball

21

Quartas de Animação

Uma Aventura
no Gelo

22

Esporte e Atividade física

Verão Jovem
- Basquete

Música

Tocaya

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

Divulgação



Divulgação



Divulgação



Divulgação



SEXTA

2

Biblioteca

Consulta de jornais e revistas

9

Esporte e Atividade física

Ritmos

Cinema e Vídeo

Betânia

16

Esporte e Atividade física

Ritmos

Cinema e Vídeo

Piedade

23

Esporte e Atividade física

Condicionamento Físico

Cinema e Vídeo

Ilha

30

Esporte e Atividade física

Pickleball

Cinema e Vídeo

Cidade; campo

SÁBADO

3

Esporte e Atividade física

Movimento Consciente

10

Esporte e Atividade física

Práticas Corporais: Tai Chi Chuan

Esporte e Atividade física

Apresentação de Luta Livre

17

Crianças

Catimba

Esporte e Atividade física

Lutas de Boxe

24

Esporte e Atividade física

Práticas Corporais: Kokyu Ho

31

Esporte e Atividade física

Judô com Bia Souza e Alana Maldonado

DOMINGO

4

Esporte e Atividade física

Treino para Triatlo

11

Esporte e Atividade física

Treino para Triatlo

Música

Maria Butcher

18

Esporte e Atividade física

Jogos Populares

Música

The Bartos

25

Esporte e Atividade física

Jogos Populares

Música

Pagode do Wal



João Moura



Lu Zanollo



Divulgação



Priscila Martins



Divulgação

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesc.tv.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 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**. 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 (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Vestiários

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

Cafeteria

Terça a sexta, 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**