



Fevereiro 2026

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia.

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotclassificada

		Livre			14 anos
		10 anos			16 anos
		12 anos			18 anos

Legendas de Acessibilidade

- Braille
- Legenda Closed Caption
- Áudio Descrição
- Legenda Open Caption
- Legendas
- Formato Alternativo
- Recursos Táteis
- Libras

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



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

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 18h.
Dias 16 e 17, segunda e terça, a unidade funciona das 9h às 18h.
Dia 18, quarta, a unidade fecha.

Ingressos

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

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

Inscrições on-line

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

Preços

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

6
15
17
19
20

24
27

30
35
36

Fuzuê
Shows e Espetáculos
Exposições
Cinema
Cursos, Oficinas
e Encontros
Sesc Verão
Esporte e
Atividades Físicas
Crianças
Saúde
Agenda de Destaques

Editorial

Fevereiro chega trazendo uma pergunta que atravessa o cotidiano: como celebrar, cuidar e criar juntos em um tempo que pede mais encontros, mais trocas e mais alegria compartilhada? No Sesc Thermas, a resposta se constrói em ritmo de carnaval, mas também com os pés fincados na terra, nas tradições e nos saberes que fortalecem a vida em comunidade.

Neste mês, a programação convida o público a vivenciar o carnaval para além da festa. A folia aparece como linguagem de expressão, criatividade e pertencimento, ocupando o Bosque com oficinas de acessórios onde cada participante pode personalizar cores, brilhos e enfeites, em uma experiência leve que celebra a liberdade da imaginação. Cortejos, baterias de escola de samba e a energia contagiante do axé music dialogam com a tradição das escolas de samba, valorizando o território e as pessoas que fazem a cultura pulsar todos os dias na região.

Fevereiro também é tempo de olhar para a terra e para os modos de produzir e viver em equilíbrio. A Feira de Pequenos Produtores,

as ações de Mãos na Terra: Bioconstrução e Saberes Ancestrais e a aula aberta Agroecologia na prática: Revitalização Agroecológica reforçam a importância da sustentabilidade, do consumo consciente e da preservação dos conhecimentos ancestrais. São encontros que aproximam quem planta, quem aprende e quem cuida, criando redes de afeto e responsabilidade coletiva.

A música e o corpo seguem como fios condutores dessa experiência múltipla. A aula aberta Afro-ritmos celebra matrizes culturais africanas, enquanto propostas que passam pelo baião, coco, cantigas de roda e brinquedos cantados transformam o carnaval em espaço de memória e reinvenção. Completam a programação o circo, a literatura, a dança contemporânea, o hip hop, o jazz funk e encontros musicais diversos, reafirmando que a pluralidade também é essência da festa.

Entre cores, sons e saberes compartilhados, o Sesc Thermas convida você a ocupar seus espaços, celebrar os encontros e viver fevereiro como um tempo de criação coletiva, cuidado e alegria.



Fuzuê

Em quatro dias de festa, o Sesc apresenta diferentes ritmos, manifestações da cultura popular e maneiras de brincar o Carnaval, originárias das várias regiões que compõem um país diverso e plural como o nosso.

FUZUÊ



Foto: Maila Alves

Aula aberta Afro-ritmos

Aula aberta **AFRO-RITMOS**

Com o professor de dança William Ferraz

Durante os dias de Carnaval, o público do Sesc Thermas é convidado a celebrar exercitando corpo e mente. Nesta aula de dança, além de trabalhar o condicionamento físico e a coordenação, o objetivo é aliviar o estresse e promover um espaço de vivência do corpo com base nos ritmos afro-brasileiros que contam e recontam a história do carnaval brasileiro.

De 14 a 17/2. Sábado à terça, 10h.

Parque Aquático.
Grátis.

Todas as idades.
*Para acessar o
Parque Aquático,
é necessário
possuir Credencial
Sesc e exame
dermatológico
válidos.*

Discotecagem

VERÃO DA LATA - SOM, PELE E RUA Com DJ GZN | Coletivo Lata Records

Durante as tardes de Carnaval, o coletivo Lata Records esquentar a pista do Fuzuê com discotecagens que misturam música e cultura urbana, reunindo e valorizando artistas locais. *GZN, de Presidente Prudente (SP), explora uma gama de gêneros, do MPB ao post punk e às diversas vertentes da música eletrônica. Há mais de sete anos na cena, tem como marcas o gosto diversificado e a paixão por graves encorpados e envolventes.*

Dia 14/2. Sábado, 14h30 às 16h.

Área de
Convivência
Grátis. 



Oficina Cores que Voam: Crie suas Asas e Caia na Folia!

Foto: Maila Alves

Oficina **CORES QUE VOAM: CRIE SUAS ASAS E CAIA NA FOLIA!**

**Com a artesã e costureira
Alexandra Nascimento.**

Nesta oficina rotativa, o público é convidado a soltar a imaginação e personalizar suas próprias asas de carnaval. As estruturas estarão prontas para receber cores, brilhos e enfeites, em uma atividade leve e criativa que celebra a alegria e a liberdade da folia.

**Dia 14/2.
Sábado,
14h30 às 17h.**

Grátis. **AL**

Vagas limitadas.
Turmas a cada
30 minutos com
entrega de senhas
a partir das 14h.

Cortejo **RITMISTAS DE CÁ**

Tamborim, surdo, chocalho, ripa, caixa, malacacheta: esses são alguns dos instrumentos que compõem a bateria de uma escola de samba. Conheça sua sonoridade, energia e transforme nossa pista de caminhada em avenida, acompanhando os músicos da cidade em um cortejo.

**Dias 14 e 17/2.
Sábado e terça,
15h30 e 17h.**

Bosque.

Grátis. **AL**

Show

MANIA DE SAMBA

Grupo de samba raiz criado em 2004, em Araraquara (SP). Neste show, Gilson (surdo), Saimon (pandeiro e malacacheta), Marcinho Silverio (violão), Guga (chimbau e caixa), Joseph (cuíca) e Junior Barros (cavaco e voz principal) apresentam uma seleção dos melhores sambas-enredo que já passaram pela avenida.

Dia 14/2.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência

Grátis. **AL**

Discotecagem

VERÃO DA LATA - SOM, PELE E RUA

DJ Xmenke | DJ CAMISKA | Coletivo Lata Records

Durante as tardes de Carnaval, o coletivo Lata Records esquentará a pista do Fuzuê com discotecagens que misturam música e cultura urbana, reunindo e valorizando artistas locais.

Xmenke, de Presidente Prudente (SP), desenvolve pesquisa artística desde 2022, com base na construção de atmosferas sonoras que dialogam com diferentes contextos e públicos, transitando entre gêneros como minimal house, bass music e brasilidades. CAMISKA, de Araçatuba (SP), é DJ e pesquisadora da música desde 2018, explorando uma vasta gama de gêneros que incluem música eletrônica mundial, brasileira e hip-hop.

Dia 15/2.

**Domingo,
14h30 às 16h.**

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**



Discotecagem DJ CAMISKA | DJ Xmenk

Fotos: Filipe Plaza e Maila Alves

Oficina

**FOLIA JURÁSSICA:
ENFEITE SUA CAUDA!**

Com a artesã e costureira Alexandra Nascimento

Em clima de carnaval e criatividade, o participante poderá personalizar caudas de dinossauro nesta ação. As estruturas estarão prontas para receber cores, brilhos e enfeites, em uma atividade leve e criativa que celebra a alegria e a liberdade da folia.

Cortejo

BATERIA FURIOSA

Fundada em 2005, a Furiosa veio para integrar a torcida atleticana nos jogos universitários, porém ao longo dos anos, a bateria cresceu e obteve diversas experiências, conquistando espaço em grandes torneios e shows pelo Brasil. Hoje, com uma bagagem de premiações e participações, a Furiosa continua levando a Cadência do Velho Oeste por onde passa.



Cortejo Bateria Furiosa

Foto: Gas Alucinação

Dia 15/2.

**Domingo,
14h30 às 17h.**
Quiosque.

Grátis.
Todas as idades.
Vagas limitadas.
Turmas a cada
30 minutos com
entrega de senhas
a partir das 14h.

Dia 15/2.

**Domingo,
15h30 e 17h.**
Bosque.
Grátis. **AL**



Show Diga Bahia

Foto: Cristiano Zanardi

Show

DIGA BAHIA

A banda de São José do Rio Preto (SP) apresenta canções de Daniela Mercury, Ivete Sangalo, Asa de Águia entre outros nomes que fizeram a história da Axé Music.

Discotecagem

**VERÃO DA LATA - SOM, PELE E RUA
DJ Isza | Coletivo Lata Records**

Durante as tardes de Carnaval, o coletivo Lata Records esquentava a pista do Fuzuê com discotecagens que misturam música e cultura urbana, reunindo e valorizando artistas locais. *Isza, de Presidente Prudente (SP), transforma sua imersão na cena eletrônica em uma assinatura sonora única, combinando referências dos anos 80 com sonoridades contemporâneas e transitando com fluidez entre as vertentes da house music e brasilidades.*

Oficina

**GRITO BATUCADO:
CONFEÇÃO DE INSTRUMENTOS
Com Débora Bueno, atriz, musicista
e educadora social.**

A oficina propõe a construção de instrumentos de percussão a partir de materiais recicláveis, oferecendo uma experiência prática e criativa. Durante a atividade, os participantes exploram sons, ritmos e texturas, despertando a musicalidade individual e coletiva, estimulando a colaboração, a expressão artística e a consciência sobre a reutilização de materiais no dia a dia.

Dia 15/2.

Domingo, 16h.
Área de
Convivência
Grátis. **AL**

Dia 16/2.

**Segunda,
14h30 às 16h.**
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Dia 16/2.

**Segunda,
14h30 às 17h.**
Quiosque.
Grátis.
Todas as idades.
Vagas limitadas.
Turmas a cada
30 minutos com
entrega de senhas
a partir das 14h.



Foto: Gas Alucinação

Show Bloquinho ÊtaNóis para Crianças

Cortejo e show

BLOQUINHO ÊTANÓIS PARA CRIANÇAS**Com os grupos Taquitá, Rosa dos Ventos, Histórias da Nana e Pontão de Cultura Galpão da Lua**

Um bloquinho dedicado a crianças de 0 a 100 anos que promete levar ao público um repertório de marchinhas, frevo, baião e ainda transformar cantigas de roda, brinquedos cantados e músicas do folclore brasileiro em ritmos carnavalescos. Com uma banda muito engraçada, o bloquinho tem também pernas de pau, palhaços e brincantes, todos com muita alegria e samba no pé!

Dia 16/2.
Segunda, 15h30.Bosque e
Área de
Convivência.
Grátis. 

Foto: Lipeh

Vivência Carnaval para bebês: Pequenos Foliões

Vivência musical

CARNAVAL PARA BEBÊS:**PEQUENOS FOLIÕES****Com Cia. Pé de Ciranda**

Preparem-se para uma jornada encantadora repleta de música, dança e diversão, levaremos você a uma aventura carnavalesca, onde a magia da infância se encontra com a folia do Carnaval. Em um show interativo e intimista, crianças e seus cuidadores participam ativamente, dançando, cantando e se divertindo. Com coreografias cativantes, músicas contagiantes e muita energia, este show é dedicado a criar memórias inesquecíveis para toda família.

Dia 17/2.**Terça, 11h.**

Quintal.

Grátis.

De 0 a 3 anos.

Discotecagem

VERÃO DA LATA - SOM, PELE E RUA**DJ Frita | Coletivo Lata Records**

Durante as tardes de Carnaval, o coletivo Lata Records esquentará a pista do Fuzuê com discotecagens que misturam música e cultura urbana, reunindo e valorizando artistas locais. *Frita, de Presidente Prudente (SP), é DJ residente da Caixa Preta Prod. e produtora cultural na cena prudentina. Desde 2022, agita as pistas das festas universitárias, conectando um público diverso à sua pesquisa autêntica e vivaz.*

Dia 17/2.**Terça,**
14h30 às 16h.

Área de

Convivência.

Grátis. 



Foto: Maila Alves

Oficina de acessórios: Imaginação, Cor e Folia!

Oficina

OFICINA DE ACESSÓRIOS: IMAGINAÇÃO, COR E FOLIA!

**Com Débora Bueno, atriz, musicista
e educadora social**

A oficina propõe a criação de acessórios de carnaval, como máscaras, tiaras e adereços, estimulando a criatividade e a expressão artística dos participantes. Por meio de materiais diversos, a atividade promove a exploração de cores, texturas e formas, fortalecendo o trabalho coletivo, a imaginação e o espírito festivo do carnaval.

Dia 17/2.

Terça,
14h30 às 17h.
Quiosque.

Grátis.

Todas as idades.
Vagas limitadas.
Turmas a cada
30 minutos com
entrega de senhas
a partir das 14h.

Show

SAMBA DO MEIO

Uma composição de samba paulista, com jeito carioca e um toque baiano: esse é o Samba do Meio, que traz a musicalidade de diversos estilos desse gênero brasileiro.

Dia 17/2.

Terça, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Pop rock

NACHOS

Formada em 2006 em Osvaldo Cruz (SP), a banda tem influências que vão do reggae ao hardcore. No repertório, canções de bandas marcantes na cena dos anos 1990 e 2000, como Charlie Brown Jr. e O Rappa, além de músicas autorais.

Dia 7/2.

Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Folk rock

THE BARTOS

Mãe e filha. Cantoras, compositoras e multi-instrumentistas. A dupla Sirlei e Luanna Barto, brasileira e americana, respectivamente, já circulou pelos Estados Unidos, México, Itália, França e agora apresenta no Brasil clássicos do country rock e do folk.

Dia 21/2.

Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

show

MODA DE ROCK: METAL!

Desde 2007, a dupla Ricardo Vignini e Zé Helder adapta clássicos do rock para a viola caipira. Neste show, lança seu novo álbum, com versões de heavy metal para a viola.

Dia 28/2.

Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**



Folk rock The Bartos

Foto: Divulgação



Espetáculo O Vestido da Rainha

Foto: Rosane Benezi

TEATRO

PALCO TERRITÓRIO

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

Espetáculo

O VESTIDO DA RAINHA

Com Cia Bambolina, de Paraguaçu Paulista (SP)

A história se passa na época da monarquia no Brasil. Athos, Porthos e Aramis são modistas que vivem um período de decadência, já que exercem uma profissão considerada, à época, “coisa de mulher”. Tudo muda quando eles são contratados pela rainha Bernardete III para produzir um vestido que será usado no maior evento da realeza. O que parecia um sonho, porém, transforma-se em pesadelo, e os três terão de bater muito cabelo para conseguir entregar um bom modelo.

Dia 26/2.

Quinta, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. 

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

 Libras

Exposições

Intervenção artística

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

Com a multiartista indígena Tamikuã Txihi

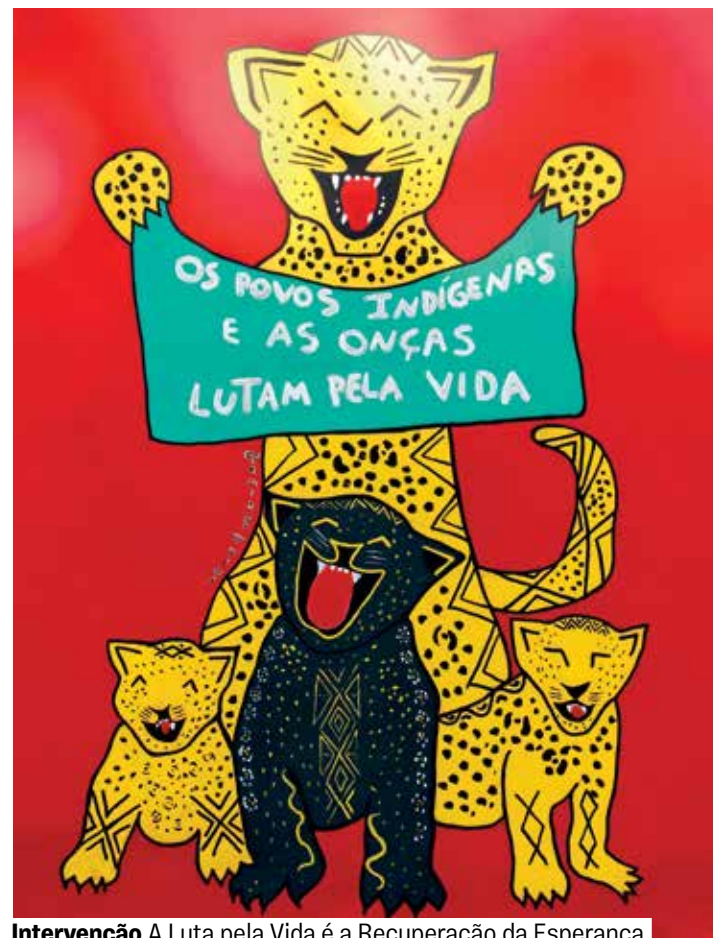
Tendo a onça como símbolo de inspiração, a artista indígena Tamikuã Txihi traz aos muros do Sesc Thermas pinturas que estão intimamente ligadas às memórias do seu povo Pataxó e em especial às vivências compartilhadas com sua mãe e avó. Sua arte tem como mote central a resistência e a luta pela defesa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

Terça a sexta,
8h às 19h30.

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

Bosque.

Todas as idades.



Intervenção A Luta pela Vida é a Recuperação da Esperança

Foto: João Roberto Falarque



Foto: Maila Alves

Intervenção Origens da Terra: Arte Mural com Tintas Naturais

Intervenção artística

ORIGENS DA TERRA:

ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

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

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

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

Bosque.
Grátis.
Todas as idades.

Intervenção artística

BORA? VER DO ALTO NO MURO

Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib

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

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

Bosque.
Todas as idades.
Grátis.

Cinema

Exibição

PLACAR, A REVISTA MILITANTE

Dir.: Ricardo Correa e Sérgio Xavier Filho

Brasil | 2024 | 101 min.

O documentário resgata a história da icônica revista que marcou época no jornalismo brasileiro e influenciou gerações. Com depoimentos de craques como Pelé, Zico e Casagrande, além de mestres do jornalismo como Juca Kfoury, Mauro Beting e Paulo Vinicius Coelho (PVC), o filme é um mergulho no papel transformador da imprensa esportiva em momentos cruciais da história do Brasil.

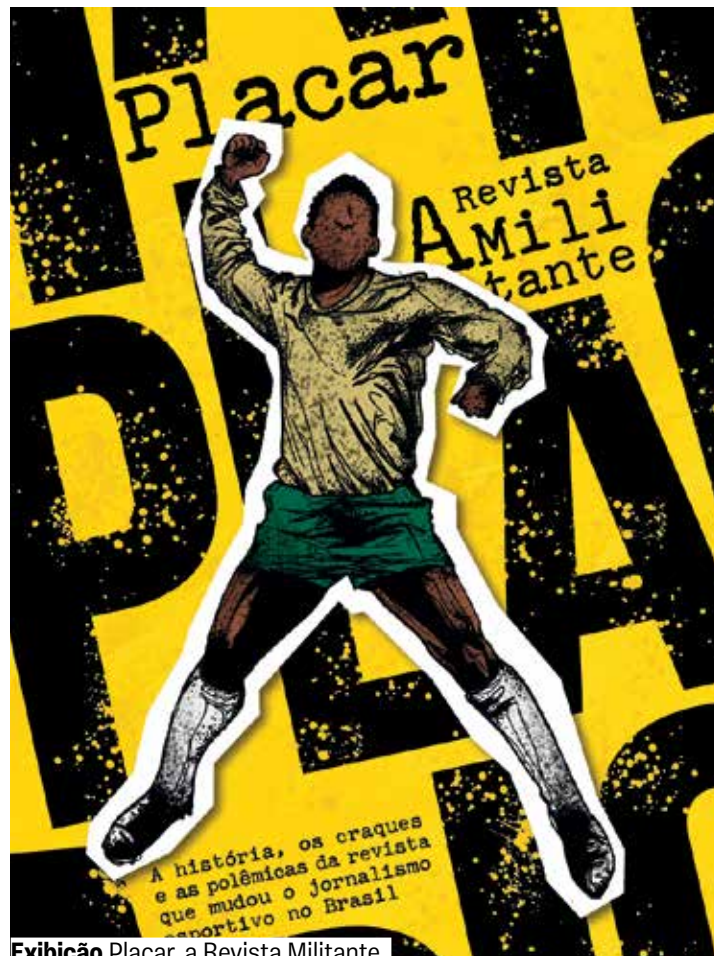
Dia 10/2.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. 16

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



Exibição Placar, a Revista Militante

Foto: Divulgação

Cursos, oficinas e encontros

DANÇA

Aula aberta

RITMOS: DANÇAS URBANAS

Com os bailarinos Vinymemo e Melissa (Ensaio Dance Studio)

Hip hop, breaking, voguing, jazz funk... são mais do que estilos da dança contemporânea, são movimentos que unem arte e resistência urbana. Nesta aula aberta, os professores apresentam e introduzem os passos-base do hip hop e jazz funk, e mostram coreografias pensadas na vivência individual e coletiva dos corpos que habitam nosso território.

Dias 4 e 11/2.

**Quartas,
18h30 às 20h.**

Área de
Convivência.
Grátis.
Todas as idades.

Vivência

FLASHMOB - DANÇAS URBANAS

Com os dançarinos Vinymemo e Melissa (Ensaio Dance Studio)

Mais do que estilos da dança contemporânea, o hip hop e o jazz funk são movimentos que unem arte e resistência urbana. Neste Flashmob, os professores conduzem o público em uma grande coreografia não ensaiada, agitando as pistas do Bosque durante domingo de Carnaval.

Dia 15/2.

Domingo, 11h.

Bosque.
Grátis.
Todas as idades.



Aula aberta Ritmos: Danças Urbanas

Foto: Divulgação



Feira Pequenos Produtores

Foto: Milla Alves

MEIO AMBIENTE

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

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

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES

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

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

Dia 21/2.

**Sábado,
9h30 às 13h.**

Quintal.
Grátis.
Todas as idades.



Oficina Mãos na Terra: Bioconstrução e Saberes Ancestrais

Oficina

MÃOS NA TERRA: BIOCONSTRUÇÃO, E SABERES ANCESTRAIS**Com Isaías dos Reis, gestor ambiental, graduando em Agronomia e pós-graduado em Agricultura Orgânica**

A vivência propõe a prática de introdução à bioconstrução e ao design ecológico, com diagnóstico participativo, reparo de canteiros da horta elevada e aplicação de argamassas e tintas naturais à base de terra, cal e pigmentos vegetais. A atividade promove o aprendizado sobre o uso de materiais sustentáveis na manutenção de espaços vivos.

Oficina

AGROECOLOGIA NA PRÁTICA: REVITALIZAÇÃO AGROECOLÓGICA**Com Isaías dos Reis, gestor ambiental, graduando em Agronomia e pós-graduado em Agricultura Orgânica**

Encontros mensais dedicados ao cuidado das hortas do Sesc Thermas, com a orientação de diferentes iniciativas agroecológicas da região. A cada edição, o público participa de práticas voltadas ao cultivo sustentável e ao fortalecimento da relação com a terra. Em fevereiro, Isaías conduz a atividade com foco na revitalização agroecológica, apresentando uma introdução às técnicas de manejo do solo, adubação orgânica e uso de biofertilizantes.

Dia 21/2.**Sábado, 14h30.**

Horta.

Grátis.

Todas as idades.

Senhas 30

min. antes.

Dia 22/2.**Domingo, 14h30.**

Horta.

Grátis.

Todas as idades.

Senhas 30

min. antes.

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

MARCENARIA BÁSICA: LUMINÁRIA-CÃO
Com Eduardo Paiva, educador do Espaço de Tecnologia e Artes do Sesc São Bento

Prezando pela experimentação prática com uso de diferentes ferramentas, equipamentos e técnicas para estimular a criatividade da artesanaria com madeira, os participantes utilizam técnicas de corte e acabamento simples, além de noções básicas de elétrica para confeccionar esta luminária.

Dia 21/2.**Sábado, 9h30 às 13h30.**Espaço de Tecnologias e Artes
Grátis.

A partir de 16 anos.

Inscrições on-line de 11 a 21/2.



Oficina Marcenaria Básica: Luminária-Cão

Sesc Verão

31ª Edição

Realizado desde 1995, nos meses de janeiro e fevereiro, em todas as unidades do Sesc São Paulo, tem o objetivo de sensibilizar a comunidade para a importância da continuidade das práticas esportivas e atividades físicas. Além de atividades como cursos, oficinas, clínicas, apresentações de atletas e festivais esportivos, são realizadas instalações, ambientações cenográficas e uma campanha temática que busca promover a cultura esportiva, bem como motivar as pessoas para a inclusão de esportes e atividades na vida diária, com foco no bem-estar e na qualidade de vida.

O Sesc Verão 2026 conta com o apoio promocional da TV TEM.



Foto: Estevão Salomão

Vivência Treinando Força: Vivência de LPO

Aula aberta

YOGA

Com a instrutora Edna Branco

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

De 1 a 22/2.
Domingos, 10h.
Quintal.
Grátis.
Todas as idades.

Vivência

TREINANDO FORÇA: VIVÊNCIA DE LPO

Com o profissional de educação física William Carlos

Venha conhecer e vivenciar o Levantamento de Peso Olímpico (LPO), prática que trabalha coordenação motora, força, potência muscular, entre outras valências físicas.

De 3 a 26/2.
Terças e quintas,
8h30 e 18h30.
Dia 17/2.
Terça, 10h.
Sala de Ginástica
Multifuncional
Grátis.
A partir de 12 anos.

Aula aberta

FUTSAL FEMININO - INICIAÇÃO ESPORTIVA

Com a orientação da educadora Francione Sorriso

Aprenda os fundamentos básicos do jogo como passe, drible e chute ao gol. Um convite para todas as pessoas entrarem em contato com a modalidade!

De 4 a 25/2.
Quartas,
18h30 às 20h.
Exceto 18/2.
Quadra Esportiva.
A partir de 12 anos.



Vivência Flashmob - Danças Urbanas

Foto: Freepik

Discotecagem

VERÃO DA LATA - SOM, PELE E RUA
Com Coletivo Lata Records, de
Presidente Prudente (SP)

O coletivo Lata Records ocupa o Sesc Verão com discotecagens que misturam música e cultura urbana. Além de criar uma atmosfera leve e envolvente, os DJs atuam como MCs, interagindo com o público e conectando as atividades do evento por meio de uma trilha sonora viva, que valoriza a convivência e a diversidade musical.

Exibição

PLACAR, A REVISTA MILITANTE
Dir.: Ricardo Correa e Sérgio Xavier Filho
Brasil | 2024 | 101 min.

Ver sinopse na página 20.

Vivência

FLASHMOB - DANÇAS URBANAS
Com os dançarinos Vinymemo e
Melissa (Ensaio Dance Studio)

Ver sinopse na página 20.

Dia 1/2.

Domingo,
10h30 às 12h.

Parque Aquático
Dias 7 e 8/2.

Sábado e domingo,
14h30 às 16h.

Bosque.
Grátis. **AL**

Dia 10/2.

Terça, 20h.

Área de
Convivência.

Grátis. **16**

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

Dia 15/2.

Domingo, 11h.

Bosque.

Grátis.

Todas as idades.

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a
prática regular das modalidades.

BASQUETE

Com a orientação do educador
Luiz Waldemar

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

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

BEACH TENNIS

Com orientação do educador
Gustavo Akio

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

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

VÔLEI DE AREIA

Com orientação da educadora
Lorraine Henn

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

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

FUTSAL

Com a orientação do educador
Francione Sorriso

Terças, sábados e domingos, 15h às 17h30.

Exceto 3 e 10/2.

16/2, segunda, 16h às 17h30.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

TÊNIS DE MESA

Recreação livre.

Sábados e domingos, 9h30 às 13h.

Área de Convivência*. Grátis. A partir de 10 anos.
O Sesc fornece material para os participantes.
Não é necessário agendamento.

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



Recreação Vôlei de Areia

Foto: Estevão Salomão



Foto: Leandro Oliveira

Esporte Jovem Basquete Feminino

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

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

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

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



Foto: Maíla Alves

Ginástica Multifuncional

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

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

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

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

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

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

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

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

Crianças

Espectáculo teatral

TRILHA DA HISTÓRIA

Com Cia Pé de Ciranda | 60min.

Por meio da contação de histórias, a obra aguça o imaginário das crianças e, de forma lúdica, desperta reflexões sobre sentimentos que interferem em nossa vida, como a ganância e o mau humor, além da persistência e da importância de não desistir dos sonhos.

Contação de história

O MENINO DOS PÉS DE BARRO

Com a Composta Cia.

A história de Tico e de sua amiga Folhuda destaca o poder da imaginação e da simplicidade. Ao trocar o quintal e seus brinquedos naturais por eletrônicos, Tico perde a alegria, mas, ao retornar, redescobre sua essência e se torna o "Menino Bonito dos Pés de Barro". Inspirada no livro "O Menino dos Pés de Barro", de Andrea Lopes, a contação convida crianças e famílias a brincarem nesse quintal imaginário e explorar, de forma lúdica, o poder da invenção.

Vivência

JOGOS ANALÓGICOS DE MADEIRA

Com o educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

Ocupação do espaço com jogos feitos em madeira, combinando experiências com jogos de tabuleiro, de destreza e narrativos. Uma oportunidade para explorar a linguagem dos jogos e suas relações com arte, tecnologia e educação, de forma lúdica e instigante para públicos de todas as idades.

Dia 1/2.

Domingo, 16h.

Área de Convivência.
Grátis. 

Dia 7/2.

Sábado, 15h.

Quintal
Grátis. 

Dias 8 e 22/2.

Domingos,
14h às 17h30.

Quintal.
Grátis.
A partir de 10 anos.



Mediação de leitura Pé de Livros

Foto: Dani Souza

Mediação de leitura

PÉ DE LIVROS

Com Composta Cia.

Em meio a uma estrutura de bambus com formato de morada e aconchego, com diversos livros pendurados, as crianças poderão escolher a leitura desejada, desenvolvendo seu próprio repertório e autonomia. Os títulos possuem temas relacionados a natureza, propondo um reflorestamento do imaginário infantil.

Dia 8/2.

Domingo,
14h às 17h.

Quintal
Grátis. 



Espetáculo circense Cine Circo

Foto: Maila Alves

Espetáculo circense

CINE CIRCO

Com Cia. Lacozzamia | 60min.

Em um set de cinema tudo pode acontecer! Durante um intervalo das gravações, dois palhaços encarregados da limpeza resolvem encenar cenas de filmes consagrados que marcaram suas vidas.

**Dia 8/2.
Domingo, 16h.**

Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Oficina

CONFECÇÃO DE MANDALAS

**Com o educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc**

As mandalas são diagramas circulares de grande significado para concentração, equilíbrio e relaxamento. Além disso, você pode usá-la para decorar sua casa. Nesta oficina, aprenda o uso de diferentes técnicas para elaborar e colorir suas próprias mandalas.

Dias 10 e 24/2.

**Terças,
14h30 às 16h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes

Grátis.

A partir de
10 anos.

Senhas no local
30 min. antes.

Oficina

CONFECÇÃO DE OBJETOS TRIDIMENSIONAIS: TÉCNICAS DE PAPIETAGEM

**Com educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc**

A atividade convida o público a conhecer a papietagem, prática artesanal que consiste na aplicação de camadas de papel (como tiras de jornal, revista ou papel sulfite), umedecidas em cola sobre uma estrutura. Com essa técnica, é possível moldar máscaras, bonecos, adereços e outras peças tridimensionais, que depois de finalizadas podem servir para diversas finalidades.

Dias 11 e 25/2.

**Quartas,
14h30 às 16h e
18h30 às 20h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

A partir de
10 anos.

Senhas no local
30 min. antes.



Vivência Jogos Analógicos de Madeira

Foto: Leandro Oliveira



Foto: Jô Padovan

Espetáculo Perico em Alto Mar, Nem Tão Mar Assim!

Espetáculo circense

PERICO EM ALTO MAR, NEM TÃO MAR ASSIM!
Com Cia. Perico | 50min.

Em um espetáculo repleto de hilaridade e aventura, o destemido Perico se transforma em um Guarda-Vidas atrapalhado que mergulha de cabeça nas águas turbulentas do humor, trazendo as mais inusitadas técnicas de salvamento - seja em um oceano de risadas ou nas profundezas de uma piscina. Mas, por trás das trapalhadas, existe uma missão maior que só pode ser cumprida quando o riso se transforma em correnteza coletiva, fazendo do público parte essencial dessa inesperada travessia.

Dia 22/2.
Domingo, 16h.

Área de
 Convivência.
 Grátis. **AL**

 Libras
AD  Áudio
 Descrição

Saúde

Aula aberta

ALONGUE-SE

Com as fisioterapeutas do Sesc Thermas

A prática adequada do alongamento é fundamental para ampliar a flexibilidade do corpo. Exercitar-se regularmente contribui para aliviar tensões musculares, melhorar a postura e prevenir lesões. Venha se alongar: não é só a vida que fica mais curta com o passar dos anos.

Dias 7 e 28/2.

Sábados, 10h.

Quintal.
 Grátis. **A12**

Aula aberta

YOGA PARA GESTANTES

Com a educadora do Sesc Thermas

Atividade de yoga dedicada a gestantes e seus acompanhantes, que une práticas suaves e respiração consciente para relaxar, fortalecer o corpo e promover bem-estar físico e emocional. A vivência integra técnicas de doulagem e propõe, ao final, um bate-papo, criando um espaço de acolhimento, troca de experiências e autocuidado.

Dia 21/2.

Sábado, 10h.

Área de
 Convivência.
 Grátis. **AL**



Aula aberta Yoga para gestantes

Foto: Freepik

QUINTA

5

Sesc Verão
8h30 e 18h30
- Vivência -
Treinando Força:
Vivência de LPO

12

Sesc Verão
8h30 e 18h30
- Vivência -
Treinando Força:
Vivência de LPO

19

Sesc Verão
8h30 e 18h30
- Vivência -
Treinando Força:
Vivência de LPO

26

Palco Território
20h30 - *Espetáculo*
- O Vestido da Rainha

DOMINGO

Crianças
16h - Espetáculo -
Trilha da História

8

Crianças
16h - Espetáculo
circense - Cine
Circo

15

Fuzuê
15h30 e 17h -
-Cortejo -Bateria
Furiosa

22

Crianças
16h - Espetáculo
- Perico em Alto
Mar, Nem Tão Mar
Assim!

28

Música
16h - Show -
Moda de Rock:
Metal!

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 sescctv.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

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

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

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

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

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

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

Espaço de tecnologias e artes

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

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

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

Espaço aberto para todos os públicos visando a prática recreativa de diversas modalidades.

O Sesc Thermas possui uma quadra esportiva e uma quadra de areia.

Bosque e pista de caminhada

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

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

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

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

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

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

Exame dermatológico

Horários:

Terça a quinta: 8h15 às 13h45.

Sextas: 8h15 às 19h30

Sábados e domingos: 9h15 às 17h30.

Feriados: 12h15 às 17h30

**Sujeito a alterações pontuais.*

Valores:

R\$ 11,50 (Credencial Plena)

R\$ 23 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de

60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

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

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

Odontologia

Tel.: 18 3226-0418.

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

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

Brigada de incêndio

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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

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

sescsp.org.br/prudente