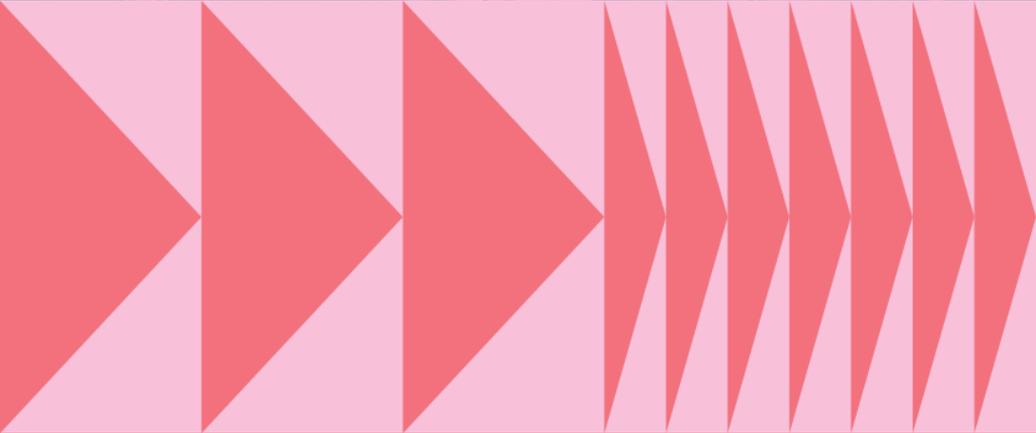




**Fevereiro 2026**

**Sesc São Carlos**



**Guia de Programação**

**Sesc** | **80**<sup>ANOS</sup>



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

	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

Acessível

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

## Funcionamento

Dias 16 e 17, segunda e terça, unidade aberta das 9h30 às 18h30.  
Dia 18, quarta, unidade fechada

## 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
2/2 a 8/2	27/1	28/1
9/2 a 1/3	3/2	4/2

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



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

## 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	<b>Carnabrincando</b>
14	<b>Shows e Espetáculos</b>
18	<b>Exposição</b>
19	<b>Cinema</b>
21	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
28	<b>Sesc Verão</b>
36	<b>Esporte e Atividade Física</b>
39	<b>Crianças</b>
43	<b>Pessoas Idosas</b>
44	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

## As áreas de atuação do Sesc - Lazer e Cultura

Ao longo destes 80 anos de atuação no país, os serviços e ações do Sesc são voltados para cinco principais áreas: **Lazer, Cultura, Educação, Saúde e Assistência**. Em cada uma, existem diversas atividades voltadas para atender o trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo e seus dependentes, como também, a população em geral.

Vamos saber um pouco mais sobre as áreas do Lazer e da Cultura:

**LAZER** - Por meio de uma ampla estrutura e projetos variados, direcionados a todas as faixas etárias, a instituição proporciona oportunidades de descanso, diversão, aprendizado e convívio social. Praticar esportes, viajar, participar de atividades recreativas ou simplesmente relaxar em espaços de convivência são algumas das ações oferecidas pelo Sesc como forma de contribuir para o bem-estar social.

**CULTURA** - O Sesc atua na área de Cultura como disseminador de vivências e valores. O estímulo ao debate e à reflexão, a



Sesc São Carlos Quintal

valorização do artista, a promoção e difusão das manifestações artístico-culturais são bases do trabalho realizado pela instituição em todo o país. Atividades de teatro, dança, circo, artes visuais, música, literatura e audiovisual, por meio de uma programação acessível, diversa e plural, são desenvolvidas tanto em espaços especializados, nas capitais e interiores, como em espaços públicos, territórios de encontro e intercâmbio entre artistas e espectadores. Além disso, o Sesc atua nos processos de incentivo à produção artística, preservação da memória e em ações formativas, possibilitando conhecimento e troca entre diferentes saberes, expressões e experiências.

Na programação de fevereiro, é possível vivenciar o **lazer** com as atividades do Sesc Verão que continuam colocando todo mundo para se movimentar e a **cultura**, por meio das diversas atividades do projeto **Carnabrincando**, que acontecem nos quatro dias do Carnaval e nos espetáculos de teatro, dança, circo e literatura durante todo o mês.

Vem experimentar o Sesc! É para todas as pessoas!



## CARNABRINCANDO

Com atividades lúdicas, oficinas criativas e apresentações musicais voltadas ao público infantil, o Sesc convida todo mundo a cantar, dançar, criar e se divertir junto. Um carnaval colorido, acolhedor e participativo, onde a brincadeira é o centro da festa, com alegria garantida!



Tatiane Silvestroni

**Intervenção musical** Bloquinho dos Bichos

## INTERVENÇÃO MUSICAL

### DJ FULÔ

DJ e produtor musical, Fulô traduz a força das periferias brasileiras em sets cheios de energia e identidade. Já dividiu palco com Djonga, Tasha e Tracie e Racionais MC's, levando ao público uma experiência marcada por ritmo e resistência. Seu trabalho também ganhou dimensão internacional, conectando-se com artistas de Londres, Paris, Porto, Moçambique e Barcelona, projetando o som da cultura brasileira para o mundo.

**De 14 a 17/2.**

**Sábado a terça, a partir das 14h.**

Galpão.  
Grátis. Lugares limitados.

AL

### BLOCO DA CAVERNA

O show é a combinação de tradicionais marchinhas carnavalescas, samba-reggae e músicas pop em ritmo de marchinhas de artistas como Tim Maia, Jorge Ben, Michael Jackson, As Frenéticas, Tribalistas e James Brown.

**Dia 14/2.**

**Sábado, 16h.**

Galpão. Grátis.  
Lugares limitados.

AL

### BLOQUINHO DOS BICHOS

#### Com a Casa do Ritmo

Um passeio nas paisagens sonoras das florestas. Os animais brincam com sons de pergunta e resposta, em melodias que se completam com harmonia. Passarinhos, grilos, macacos, onças: quais sons são graves? Quais são agudos? Vamos brincar de descobrir paisagens sonoras com os sons da natureza.

**Dia 15/2.**

**Domingo, 16h.**

Galpão. Grátis.  
Lugares limitados.

AL



Divulgação

**Intervenção musical** Carnavais do Brasil para crianças

### **CARNAVAIS DO BRASIL PARA CRIANÇAS** **Com Cantinho do Joe**

Ao som dos ritmos que embalam os carnavais do Brasil, o show apresenta canções do universo infantil recriadas com a riqueza rítmica e as cores da nossa identidade brasileira.

**Dia 16/2.**  
**Segunda, 16h.**  
Galpão.  
Grátis. Lugares limitados.

AL

### **FANFARRINHA ZAPINA**

Uma fanfarrinha de música instrumental só para crianças. A palhaça Mirta Zapina rege seis músicos com uma coletânea de músicas do nosso repertório infantil e popular.

**Dia 17/2.**  
**Terça, 16h.**  
Galpão. Grátis.  
Lugares limitados.

**Acessibilidade**



**Libras**

AL

## **VIVÊNCIAS E OFICINAS**

Vivência de circo

### **CARNAMALABARIZANDO** **Com Trupe No Clima do Riso**

Para trazer movimento, cor e diversão ao carnaval, um espaço que apresenta aos foliões as diferentes modalidades circenses, como tecido acrobático, trapézio, lira, slackline, cilindro de equilíbrio e malabares.

**De 14 a 17/2.**  
**Sábado a terça,**  
**10h às 12h e**  
**14h às 18h.**  
Convivência interna. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.



**Oficina** Avôa pro salão!

Divulgação

Vivência

### **TARDE LÚDICA - JOGOS E BRINCADEIRAS** **Com educadores físico-esportivos**

Espaço de recreação esportiva com jogos, brincadeiras entre outras atividades lúdicas para toda a família. Um ambiente de convivência para todas as idades, promovendo prática espontânea, integração e diversão.

**De 14 a 17/2.**  
**Sábado a terça,**  
**14h às 18h.**

Quadra externa.  
Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.

Oficina

### **AVÔA PRO SALÃO!** **Com Bianca Habib**

Um ateliê que nos convida a pensar como pássaros e outros animais nativos vivenciam a cidade, por meio de postais com colagens e carimbos. Nesta versão carnavalesca, os cartões criados são afixados em tiaras especiais para carregar os bilhetes dos bichos pela festa no salão.

**Dia 14/2. Sábado,**  
**14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
A partir de 6 anos.

Oficina

### **CABELO CARNAVALESCO - VEM SE MONTAR: TRANÇAS E ADEREÇOS** **Com Passarim Produções**

Explorar a arte das tranças e dos adereços para enfeitar e dar vida ao visual, trazendo um toque único ao carnaval. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Dia 14/2. Sábado,**  
**14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Para crianças até 12 anos.



**Oficina** Crie sua maquiagem carnavalesca

Divulgação

Oficina

### **BICHARADA: ESTAMPARIA DE BANDANAS Com Bianca Habib**

Bandanas são peças vestíveis versáteis que podem colorir uma cabeça, um pescoço, uma mochila ou o que se quiser. Neste ateliê, a artista traz pro jogo seus desenhos e palavras para povoarem bandanas com a técnica de estamparia com carimbos. Carnaval é época de multidão e entre muitos seres em festa estão também os pássaros, gambás, tatus e quatis.

**Dia 15/2. Domingo,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e  
horário da atividade.  
Lugares limitados.  
A partir de 6 anos.

Oficina

### **CRIE SUA MAQUIAGEM CARNAVALESCA Com Passarim Produções**

Oficina sustentável de maquiagem carnavalesca com glitter ecológico e tinta atóxica. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Dia 15/2. Domingo,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e  
horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Para crianças  
até 12 anos.

Vivência

### **BLOQUINHO DO BRINCAR Com Mylene Corcci, Maíra Miller e Vini Florido**

Cortejo sensorial para bebês com estações onde serão propostas atividades que despertam sensações e movimentos. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Dias 16 e 17/2.  
Segunda e terça,  
10h30 às 12h.**

Sala de atividades  
corporais. Grátis.  
Inscrições no local e  
horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Para bebês e  
crianças até 3 anos.

Oficina

### **CARNA-ESTAMPE**

#### **Com Coletivo Unsquepensa**

Em um ateliê dinâmico, participantes criam composições livres com carimbos de frases e imagens festivas, celebrando a alegria e a experiência coletiva da folia na criação de um saquinho porta trecos personalizado. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Dia 16/2.**

**Segunda,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Para crianças até 12 anos.

Oficina

### **MÁSCARA DE PAPEL**

#### **Com Ateliê Moitará**

Criação de máscaras confeccionadas com papel kraft (saco de pão), recortadas livremente ou a partir de moldes disponibilizados. A pessoa participante é convidada a explorar texturas, cores e combinações naturais, decorando sua máscara com tecidos, flores, penas, papéis coloridos e bioglitter.

**Dia 16/2.**

**Segunda,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.

Oficina

### **FANTASIA NA CABEÇA**

#### **Com Coletivo Unsquepensa**

Nessa oficina de criação de adereços de cabeça, com ajuda dos artistas do Unsquepensa, cada pessoa pode imaginar e criar com materiais variados um modo de expressar sua fantasia de carnaval - mas usando somente um acessório na cabeça. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Dia 17/2. Terça,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Para crianças até 12 anos.

Oficina

### **TATUAGEM NATURAL**

#### **Com Ateliê Moitará**

Com tintas naturais feitas de beterraba, cúrcuma, açafraão e argilas, e stencils inspirados em folhas, flores e biomas brasileiros, as pessoas participantes experimentam tatuar a pele de forma efêmera e poética.

**Dia 17/2. Terça,  
14h às 16h.**

Galpão. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.



Divulgação

**Especial Sylvester Stallone** Rambo - Programado para matar

---

## ESPECIAL SYLVESTER STALLONE

No Carnaval, o Sesc São Carlos apresenta uma maratona imperdível com Sylvester Stallone! Prepare-se para reencontrar heróis lendários, lutas intensas e muita ação em clássicos que marcaram gerações. Adrenalina, emoção e força de vontade te esperam na telona.

---

Exibição

**RAMBO - PROGRAMADO PARA MATAR**

**EUA, 1982. Cor. Dir.: Ted Kotcheff.**

**Ação/Drama. 97 min.**

Rambo, um veterano da Guerra do Vietnã, após ser injustamente preso pelo xerife Will Teasle em uma pequena cidade, foge e inicia uma luta sangrenta contra a autoridade local. No processo, ele não apenas confronta Teasle, mas enfrenta toda a cidade, provocando pânico e destruição enquanto tenta escapar de uma armadilha mortal.

---

**Dia 15/2.**

**Domingo, 16h.**

Teatro. Grátis.

Ingressos 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.

14



**Especial Sylvester Stallone** Falcão - O campeão dos campeões

Divulgação

Exibição

### **STALLONE COBRA**

**EUA, 1986. Cor. Dir.: George Pan Cosmatos. Ação. 87 min.**

O policial Marion Cobretti, conhecido como Cobra, é indicado para as missões de alto risco ou impossíveis. Enquanto a criminalidade cresce desenfreada nos Estados Unidos, Cobra é visto como a única cura para combater o crime urbano, por seu modelo de trabalho ser tão violento quanto. Quando um grupo começa a cometer atrocidades, ele se empenha ao máximo para detê-los e proteger uma testemunha importante.

**Dia 16/2.**

**Segunda, 16h.**

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

16

Exibição

### **FALCÃO - O CAMPEÃO DOS CAMPEÕES**

**EUA, 1987. Cor. Dir.: Menahem Golan. Ação/Drama/Família. 93 min.**

Quando descobre que sua ex-mulher sofre de uma doença incurável, Lincoln Hawk, caminhoneiro e ex-lutador, tenta reconquistar o amor do filho do casal, educado em um colégio militar e fortemente influenciado pelo avô materno. Para poder ficar com a guarda do filho ele participará de um campeonato mundial de queda de braço para ganhar dinheiro suficiente para criá-lo.

**Dia 17/2.**

**Terça, 16h.**

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

L



Show Os Garotin

Pedro miceli

## Shows e Espetáculos

### MÚSICA

Música de concerto

#### MAAT DUO APRESENTA CARTOGRAFIAS SONORAS

Idealizada pela violinista gaúcha Izandra, em parceria com a harpista mineira NÁLù Pimenta, a série reúne repertório para violino e harpa que atravessa o barroco, o clássico, o moderno e o contemporâneo, num mapeamento sensível da música de concerto a partir de diferentes tempos, territórios e matrizes estéticas.

**Dia 19/2.**

**Quinta, 20h.**

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

AL

Show

#### OS GAROTIN

O trio soul apresenta o repertório de seu primeiro álbum, Os Garotin de São Gonçalo, que recebeu três indicações ao Grammy e reúne 12 faixas autorais, incluindo os sucessos "Curva Escura", "Calor do Momento" e "Garota", com influências do R&B, soul, MPB, pop e dos bailes blacks antigos.

**Dia 25/2.**

**Quarta, 20h.**

Galpão.  
● R\$15  
■ R\$25  
▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 3/2 e presencial a partir das 17h de 4/2. Lugares limitados.

A14



Caio Luigi

**Show** Os Lossios

## 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

### LUCCA MUNHOZ

#### Raul Acústico

Uma viagem ao universo poético do Maluco Beleza através de uma experiência musical em um formato acústico e intimista.

**Dia 1/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

### NEIDE NAZARÉ

#### No compasso do forró

Um espetáculo que celebra a autêntica festa nordestina, com repertório que revisita grandes nomes como Luiz Gonzaga, Dominginhos e Marinês, além de composições autorais, trazendo toda a energia do forró pé de serra em ritmos como baião, xote e arrasta-pé.

**Dia 8/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

### OS LOSSIOS

#### Cantam Tribalistas

Com formação em duo, os artistas apresentam repertório que passeia por clássicos como Velha infância, Já sei namorar e É você, além de releituras de canções que dialogam com a essência poética e rítmica dos Tribalistas.

**Dia 22/2.**

**Domingo, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL



**Dança** 1300° Qual é a saúde de um vulcão?

Sergio Fernandes

## DANÇA

Espetáculo

### **1300° QUAL É A SAÚDE DE UM VULCÃO?**

**Com Malu Avelar, artista,  
pesquisadora e arte-educadora**

Utilizando a energia vulcânica como metáfora e o manuseio da argila como símbolo, a obra propõe uma descolonização do corpo e sugere que a saúde é um processo dinâmico, que atravessa a destruição e a renovação, onde o humano se fragmenta e se reconstrói, acolhendo o caos como fonte de vitalidade.

**Dia 5/2.**

**Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 27/1 e presencial a partir das 17h de 28/1.

Lugares limitados.

At2

**Teatro** Freud e o Visitante

Ronaldo Gutierrez

**TEATRO**

Espetáculo

**FREUD E O VISITANTE****Com Grupo Tapa**

Na noite de 22 de março de 1938, em que Anna, a filha de Sigmund Freud é levada para interrogatório pela Gestapo, o renomado psicanalista recebe uma inusitada visita. Quem será o cavalheiro que surge em traje de gala para colocar em xeque as certezas do pai da psicanálise? Em um mundo polarizado por certezas, a peça trabalha sobre a dúvida e relativiza o absoluto.

**Dia 12/2.****Quinta, 20h.**

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 3/2 e presencial a partir das 17h de 4/2.

Lugares limitados.

At2



**Intervenção** Mergulho interior

APONTE produtora (Detalhe)

## Exposição

### IMAGENS TRANSITÓRIAS

Periodicamente, o Sesc convida artistas para apresentarem seus trabalhos nos muros da unidade. Cada nova imagem traz mundos diversos que intervêm na dinâmica dos espaços e criam diálogos com as obras anteriores, que se sobrepõem ao longo do tempo.

Intervenção

#### **MERGULHO INTERIOR**

**Por Luna Bastos**

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

**Terças a sextas,**  
**13h às 21h30.**

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

Quadra de  
tênis. Grátis.

**AL**

Intervenção

#### **JÁ PENSOU? OUVIR O RIO NO QUINTAL**

**Por Bianca Habib**

Com a técnica de estêncil, a artista compõe o mural com bichos, palavras e representações urbanas para deslocar o olhar e o sentir para o nosso habitat compartilhado com a fauna nativa: pássaros, capivaras, saruês, preás e outros tantos, uma vizinhança presente e nem sempre percebida na cidade.

**Terças a sextas,**  
**13h às 21h30.**

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

Quintal.  
Grátis.

**AL**



Divulgação

**Cinema** A Partilha

## Cinema

Exibição

### A PARTILHA

**EUA, 2020. Dir.: Paul Riccio.**

**Drama/Comédia. 98 min.**

Após a morte de seu pai, um nova-iorquino retorna a Cape Cod para preparar sua casa de infância para venda. Com o namorado de seu pai ainda morando lá, eles entram em conflito e negociam como se lembrar do homem que ambos amavam.

**Dia 6/2. Sexta,  
19h30.**

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

12

Exibição

### AS INVISÍVEIS

**FRA, 2018. Cor. Dir.: Louis-Julien**

**Petit. Drama/Comédia. 102 min.**

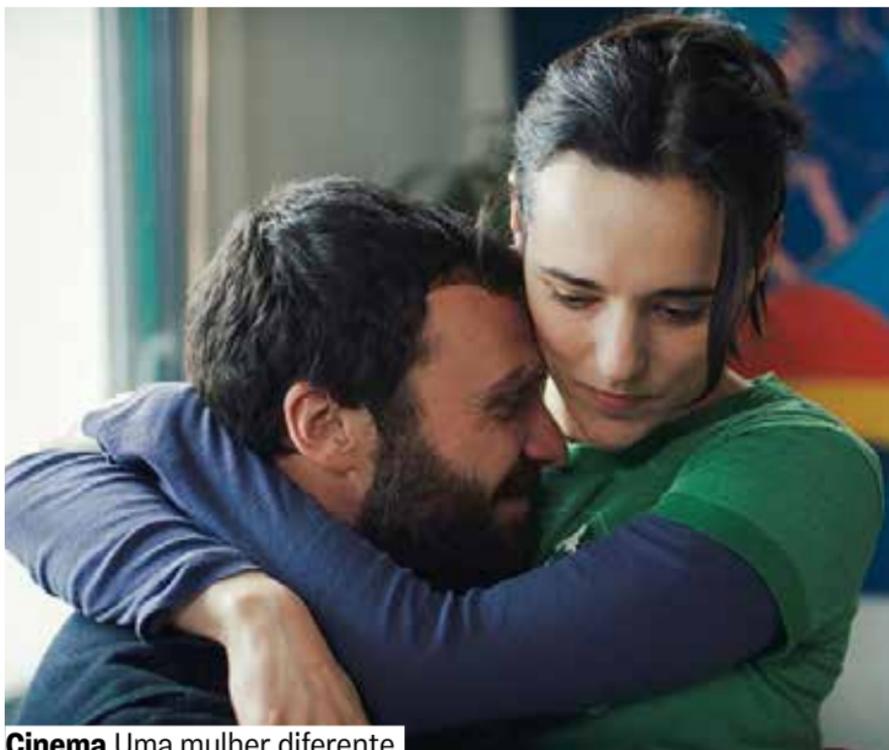
Em virtude de uma decisão municipal, um abrigo para mulheres sem-teto está prestes a fechar as portas. As assistentes sociais fazem o possível para evitar o desamparo das moradoras. Vale tudo, inclusive mexer os pauzinhos, distorcer a verdade e contar mentiras deslavadas.

**Dia 13/2. Sexta,  
19h30.**

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

L

**Acompanhe a programação de cinema do projeto CARNABRINCANDO com o Especial Sylvester Stallone. Páginas 12 e 13.**



**Cinema** Uma mulher diferente

Divulgação

Exibição

**DAAAAAALI!**

**FRA, 2023. Cor. Dir.: Quentin Dupieux.**

**Drama/Comédia. 77 min.**

Uma jornalista francesa encontra o icônico artista surrealista espanhol Salvador Dalí em várias ocasiões. Ela quer realizar um documentário, que se revela bem difícil e cheia de surpresas, principalmente devido às extravagâncias do renomado pintor.

**Dia 20/2. Sexta, 19h30.**

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

L

Exibição

**UMA MULHER DIFERENTE**

**FRA, 2025. Cor. Dir.: Lola Doillon.**

**Romance/Comédia. 100 min.**

Uma brilhante documentarista de 35 anos trabalha numa produtora de documentários. Quando o assunto é amor, a jovem ainda parece perdida, marcada por um histórico de relacionamentos caóticos. Um novo trabalho, entretanto, abre um mundo inédito para ela, que descobre que seu jeito diferente tem um nome. O diagnóstico de autismo liberta a pesquisadora, despertando-a para uma nova parte de si mesma. Ao dar forma aos seus sentimentos, passa a usufruir suas relações de outra maneira.

**Dia 27/2. Sexta, 19h30.**

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

14



Paulo Arruda

**Encontro** Paternidades em roda

## Cursos, Oficinas e Encontros

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 1/2. Domingo, 9h30 às 10h30.**

Espaço de Brincar. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 16 anos.



**Oficina** Arco e flecha Matipu

Divulgação

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

### VIVÊNCIAS CULTURAIS XINGUANAS COM O POVO MATIPU

Os Matipu são um dos povos do Alto Xingu (MT). Sua cultura valoriza a vida coletiva, a oralidade e a transmissão de saberes por meio de histórias, cantos e práticas comunitárias. No artesanato, destacam-se pelo trançado do buriti, pela produção de miçangas e pela aplicação de grafismos tradicionais.

Oficina

#### **ARCO E FLECHA MATIPU**

**Com Mestres de Saberes Matipu**

Introdução sobre o papel do arco e flecha na cultura Matipu, seguida de confecção das peças e prática supervisionada de tiro ao alvo.

**Dia 4/2. Quarta,  
15h30 às 18h.**

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

Oficina

#### **GRAFISMOS MATIPU**

**Com Mestres de Saberes Matipu**

Introdução aos grafismos tradicionais Matipu, seus significados e usos em pinturas corporais, objetos e suportes diversos. Prática da pintura em papel ou tecido.

**Dia 5/2. Quinta,  
15h30 às 18h.**

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



**Curso** Argila, corpo e memória

Divulgação

## 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

#### **ARGILA, CORPO E MEMÓRIA**

**Com Gabriella Marinho, artista plástica**

Uma introdução às práticas com barro, resgatando saberes ancestrais da cerâmica. A partir do corpo e da escuta da matéria, a proposta ativa memórias e técnicas tradicionais como forma de criação e reconexão.

**Dias 26 e 27/2.**

**Quinta e sexta,  
19h às 21h.**

**Dia 28/2. Sábado,  
14h às 18h.**

Sala Multiuso

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line ou presenciais de 19/2, às 14h a 26/12. Lugares limitados.

A partir de 14 anos.



**Meio ambiente** Feira de qualquer maneira

Paulo Arruda

## MEIO AMBIENTE

### **FEIRA DE QUALQUER MANEIRA Com produtores e artistas locais**

Pequenos empreendimentos de agricultura familiar, artesanato e alimentação da cidade e região ocupam o espaço com suas produções diversas e criam dentro do Sesc o ambiente agradável, descontraído e solidário das feiras. Participantes: Assentamento Santa Helena, Assentamento Capão das Antas, CooperAbelhas, Assentamento Nova SC, Abirú Orgânicos, Boom Natural, Sítio Nelson Guerreiro (Brotas), Belana Pães artesanais e Queijos Vegetais, Tandem - Comunidade de Consumo Responsável, DaTerra, Recriart, Tasca Tudo Vira Bolsa, Pães Segredos da Casa e Queijos Vegetais

**Dia 22/2.**  
**Domingo, 9h30  
às 14h30.**  
Galpão. Grátis.  
Todas as idades.

## SAÚDE

Oficina

### **COSMÉTICOS NATURAIS COM SUBPRODUTOS DAS ABELHAS Com Daniela Campanatti, bióloga, especialista em cosmetologia natural**

Elaboração de cosméticos naturais e ecológicos, feitos com mel, própolis e cera de abelha, com consciência, afeto e respeito à natureza.

**Dia 21/2. Sábado,**  
**14h às 17h.**  
Sala Multiuso.  
Grátis. Senha 30  
min. antes na Loja  
Sesc. Lugares  
limitados.  
A partir de  
14 anos.

## TECNOLOGIA E ARTES

---

Ateliê

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

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

---

**Sábados.**

**14h às 16h.**

Corredor do Ginásio. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Todas as idades.

---

Oficina

**FOLIA NATURAL - OFICINA DE BIO-MAQUIAGEM: BATOM SÓLIDO BRILHANTE NATURAL****Com Suzana Costa, artesã, aromaterapeuta, pequena produtora de cosméticos naturais e arte educadora**

A partir de pó de mica (pigmento de rochas), óleos e ceras vegetais, vamos produzir juntos um batom sólido natural, que dispensa embalagem de plástico.

---

**Dia 10/2. Terça, 19h às 21h.**

Sala Multiuso. Grátis. Inscrições online de 3 a 6/2 para Credencial Plena e 7 a 10/2 para público geral. A partir de 15 anos.

---

oficina

**FOLIA NATURAL - OFICINA DE BIO-MAQUIAGEM: ILUMINADOR NATURAL****Com Suzana Costa, artesã, aromaterapeuta, pequena produtora de cosméticos naturais e arte educadora**

A partir de pó de mica (pigmento de rochas), água e glicerina vegetal são produzidas diferentes cores de iluminador líquido em spray para rosto e corpo.

---

**Dia 11/2. Quarta, 19h às 21h.**

Sala Multiuso. Grátis. Inscrições online de 3 a 6/2 para Credencial Plena e 7 a 11/2 para público geral. A partir de 15 anos.

---

oficina

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

Criação de uma máscara iluminada utilizando LEDs em um circuito.

---

**Dia 12/2. Quinta, 19h às 21h.**

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



**Oficina** Criação de brincos e pulseiras carnavalescos

Divulgação

Curso

### **BORDADO BOTÂNICO COM AQUARELA**

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

A oficina convida os participantes a explorar as possibilidades de representações da natureza combinando duas técnicas artísticas: aquarela e bordado livre. Ao longo da atividade, serão introduzidos pontos fundamentais do bordado botânico, culminando na criação de uma peça única que mistura cor, textura e poesia visual

**Dias 3, 10 e 17/3. Terças, 19h às 21h.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições online de 24 a 28/2 para Credencial Plena e de 1 a 3/3 para público geral.

A partir de 16 anos.

### **SEXTOU NO ETA**

Encontro do público com as Tecnologias e Artes

Oficina

### **BIJULAB DE CARNAVAL: CRIAÇÃO DE BRINCOS E PULSEIRAS CARNAVALESCOS**

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

Técnicas de costura, dobradura e montagem em alumínio, explorando materiais leves e versáteis para a criação de bijuterias únicas.

**Dia 4/2. Quarta, 18h30 às 20h30.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 16 anos.

Oficina

### **REELS: DO ZERO AO VÍDEO!**

**Com Danny Santos, Luiz Salles e Glauco Toledo**

Aprenda sobre roteiro, gravação de imagens e como postar o vídeo no Instagram, fazendo com que ele chegue até o público-alvo desejado.

**Dia 6/2. Sexta, 18h30 às 21h30.**

Sala Multiuso.

Grátis. Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 16 anos.

**Oficina** Autorretrato

Divulgação

Oficina

**INVESTIGAÇÕES EM ACRÍLICA:****BANDEIRAS DECORATIVAS****Com educadores do Espaço de Tecnologias e Artes**

Uma imersão nas possibilidades expressivas da pintura em tecido de algodão cru com tintas acrílicas, explorando cores, gestos e texturas.

**Dia 13/2. Sexta, 18h30 às 20h30.**

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

Oficina

**AUTORRETRATO****Com Renata Maniassi, artista visual autodidata e ilustradora**

A partir da técnica cartesiana de desenho, participantes, com ou sem experiência, irão criar autorretratos e usar criatividade e inspirações para intervenções em pintura e colagem através de materiais diversos.

**Dia 20/2. Sexta, 19h às 21h.****Dia 21/2. Sábado, 10h30 às 12h30.**

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 Demonstração de Aikido

Divulgação

## LUTAS

Torneios e campeonatos

### 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. Domingo,**  
**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.

Vivência

### AIKIDO

**Com Senseis Rodrigo Zanc e Pedro Ivo**

Venha conhecer o Aikido e vivenciar os princípios filosóficos e práticos da modalidade, mantendo corpo, mente e espírito em harmonia.

**Dias 3 a 5/2.**

**Terça a quinta,**  
**19h às 21h.**

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

Demonstração

### AIKIDO

**Com Senseis Fabio Piovesan e Fabio Oliveira**

Venha acompanhar de perto essa demonstração de Aikido e conhecer um pouco mais sobre a trajetória dos Yudanshas, mestres que aliam tradição, técnica e excelência.

**Dia 7/2. Sábado,**  
**14h às 16h.**

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

**Oficina** Luta Huka Huka

Divulgação

Aula aberta

**AIKIDO****Com os Senseis Fabio Piovesan e Fabio Oliveira**

Um convite a todas as pessoas, praticantes ou não, a participarem de uma aula aberta de Aikido.

**Dia 7/2. Sábado,  
16h às 18h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Inscrições 30 min. antes no local da atividade. Lugares limitados. A partir de 12 anos.

Oficina

**LUTA HUKA HUKA****Com Mestres de Saberes Matipu**

Apresentação e prática supervisionada da luta ritual e corporal tradicional huka huka, presente nos povos xinguanos e praticada também pelos Matipu, povo do Alto Xingu (MT), cuja cultura valoriza a vida coletiva, a oralidade e a transmissão de saberes por meio de histórias, cantos e práticas comunitárias.

**Dia 6/2. Sexta,  
18h às 21h.**

Galpão. Grátis. Senha 30 min. antes no local da atividade. Lugares limitados. A partir de 14 anos.

Vivência

**JIU JITSU****Com Sensei Sebá Sebastião Alexandre da Cunha**

Venha vivenciar a modalidade Jiu-Jitsu, desenvolvendo técnica, resistência e consciência corporal em uma aula segura, dinâmica e desafiadora.

**Dias 10, 11 e 12.  
Terça a quinta.  
19h às 20h.**Galpão. **13/2. Sexta  
19h às 20h.** Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. A partir de 12 anos.



**Práticas Corporais** Movimento consciente

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.

**Dias 7 e 14/2.**  
**Sábados, 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.

**De 1 a 15/2.**  
**Domingos, 9h30**  
**e 10h30.**

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



**Aula aberta** Treino em grupo: Condicionamento Físico

Mariana Camargo Sjares

## 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 3, 6 e 10/2.**

**Terças a sextas,  
8h e 15h30.**

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.

**De 3 a 12/2.**

**Terças e sextas,  
18h30 às 19h30.**

Convivência interna.

**13/2. Sexta,  
18h30 às 19h30.**

Galpão.

Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 12 anos.

## VIVÊNCIAS

### JOGOS POPULARES

#### Com educadores físico-esportivos

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

**Dia 8/2. Domingo,  
16h às 18h.**

Quadra externa inferior. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 6 anos.



**Vivência na piscina Standup**

Mayara Dias

## 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.

**Dia 7/2. Sábado, 15h às 16h.**

Piscina externa. Grátis. Inscrições 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, Passe o protetor solar e venha se divertir com a gente. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**Dias 1 e 8/2. Domingos, 14h30 às 15h30.**

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

### STAND UP PADDLE E CAIAQUE

#### Com Jacaré Ki Pira

O SUP (stand up paddle) e o caiaque são esportes aquáticos que garantem contato direto com a natureza e muita diversão. As atividades, realizadas sobre a água, exigem equilíbrio, coordenação motora e agilidade, proporcionando uma experiência completa de lazer e aventura. Necessário Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**Dias 14 e 15/2. Sábado e domingo, 10h às 18h.**

Piscina externa. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Todas as idades.



**Esportes para mulheres** Futsal para mulheres

Fábio Maurício

## ESPORTES PARA MULHERES

Aula aberta

### VÔLEI PARA MULHERES

**Com educadores físico-esportivos**

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Vôlei realizada por mulheres.

**De 1 a 15/2.**

**Domingos,  
13h às 15h.**

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

Aula aberta

### FUTSAL PARA MULHERES

**Com educadores físico-esportivos**

Aulas abertas de Futsal destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade Futsal realizada por mulheres.

**Dia 7/2. Sábado,  
14h às 16h.**

Quadra externa.  
**14/2. Sábado,  
14h às 16h.**

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.

**Dia 1/2. Domingo, 8h às 9h30.**

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

**FESTIVAL DE TRIATLO****Com educadores físico-esportivo**

Esta atividade é especialmente pensada para quem está iniciando a prática do triatlo, e tem como objetivo contribuir para a democratização do esporte. O evento é composto por provas de natação de 200m, ciclismo 10,2Km e corrida 3,4 Km. Categorias: Individual Feminina, Individual Masculina e Equipes Mistas ou não (2 a 3 integrantes).

**Retirada de kits**  
**Dia 7/2. Sábado, 14h às 18h.**

Galpão.  
**Festival**  
**Dia 8/2.**

**Domingo, 7h.**  
Diversos espaços.  
**Inscrições encerradas.**  
A partir de 12 anos.



**Aula aberta** Movimento consciente

Paulo Arruda

## Esporte e Atividade Física

Aula aberta

### **MOVIMENTO CONSCIENTE**

**Com educadores físico-esportivos**

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

**Sábados, 10h.**

Galpão. Grátis.

Lugares limitados.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

### **FUTSAL PARA MULHERES**

**Com educadores físico-esportivos**

Aulas abertas de futsal destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade futsal realizada por mulheres.

**Sábados, 14h  
às 16h.**

Ginásio de eventos. Grátis.

Inscrições no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

A partir de

16 anos.



**Aula aberta** Vôlei para Mulheres

Mariane Camargo Soares

Aula aberta

### **VÔLEI PARA MULHERES**

**Com educadores físico-esportivos**

Espaço destinado às mulheres com o objetivo de incentivar a prática esportiva nos momentos de lazer e dar visibilidade à modalidade vôlei realizada por mulheres.

**Domingos,  
13h às 15h.**

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

Aula aberta

### **INTEGRAÇÃO: MOVIMENTO CONSCIENTE E YOGA**

**Com educadores físico-esportivos**

Uma experiência única que conecta os cursos Movimento Consciente e Yoga em uma aula intensa, fluida e profundamente relaxante.

**Dia 22/2  
Domingo,  
10h às 12h.**

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

### **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.**



**Curso** Ginástica Multifuncional

Paulo Arruda

## CURSOS PERMANENTES

### Com educadores físico-esportivos

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

**Atenção:** de acordo com a sua idade, ou ainda dependendo da legislação municipal da cidade onde você está, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação de alguns documentos, como:

- 3 a 14 anos: apresentar autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: apresentar atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válido por 1 ano).
- Para programa de Atividades Aquáticas apresentar também atestado dermatológico (válido por 6 meses).

### 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.





Oficina Se Joga

Paulo Arruda

## Crianças

Oficina

### PEQUENOS EXPERIMENTOS

#### Com Educadores do Espaço de Brincar

Linhas, papéis, tecidos, flores secas, tintas - cada material nos convida a experimentar diferentes gestos, sensações, imagens, descobertas, tempos a serem vividos. Em torno desses elementos e diversos desafios, nos reunimos para explorar, criar, compartilhar nossos fazeres e brincar juntos. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**Quartas,  
16h30 às 18h.  
Exceto 18/2.**

Espaço de brincar.  
Grátis. Lugares limitados.  
Para crianças até 6 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.**

Corredor do Ginásio. Grátis.  
Inscrições no local e horário da atividade.  
Lugares limitados.  
Todas as idades.

### ESPAÇO DE BRINCAR

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



**Vivência** Brincar na água

Mariane Camargo Soares

Vivência

## **BRINCAR NA ÁGUA**

**Com educadores do Espaço de Brincar**

Baldes, bacias, esponjas, borrifadores e água, muita água! Bebês e crianças pequenas são convidadas a se refrescar, experimentar o corpo e as sensações de brincar junto, envolvidas pela água. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**De 6 a 20/2.**

**Sextas, 14h30 às 16h30.**

Corredor Colorido. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Para bebês e crianças até 3 anos.

Vivência

## **BRINCAR E DANÇAR**

**Com Mylene Corcci e Maíra Miller**

As crianças participantes serão incentivadas a explorar e aprimorar suas habilidades físicas, cognitivas e sociais por meio de brincadeiras populares e jogos de dança que estimulam a imaginação e a interação. Crianças devem estar acompanhadas por um adulto de referência.

**De 7/2 a 1/3.**

**Sábados e domingos, 10h30 às 12h30.**

Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrições no local e horário da atividade. Lugares limitados. Para crianças de 3 a 6 anos.

## **CURUMIM**

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



**Circo** A viagem do Jiló

Herbert Baratella

## LITERATURA

Contação de história

### **CONTOS DE 4 PATAS**

**Com Emilie Andrade**

Juntos, vamos passear por contos tradicionais de lugares distantes como o Zimbábue e a Índia, ou daqui mesmo deste nosso Brasil enorme: histórias tradicionais de diversos países em que os animais são os personagens principais. Vamos visitar um tempo muito especial onde os animais falavam e nós sabíamos escutar.

**Dia 7/2.**

**Sábado, 16h.**

Convivência interna. Grátis. Lugares limitados.

AL

## CIRCO

Espectáculo

### **A VIAGEM DO JILÓ**

**Com Giba Freitas**

Jiló está de malas prontas e bike equipada rumo a investigar a "tal fake news" de que a maior festa do Brasil, o carnaval de Olinda, não existe mais. Logo no início do trajeto ele ganha como parceiro um Cão Caramelo, aparentemente comum, mas que vai se revelando muito importante para tornar essa viagem mais diversa, leve e claro, divertida.

**Dia 21/2.**

**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos

Venda on-line a partir das 17h de 3/2 e presencial a partir das 17h de 4/2.

**Acessibilidade**



Libras

AL



**Teatro** Laia e o voo da imaginação

Ricardo Avellar

## TEATRO

Espectáculo

### **LAIA E O VOO DA IMAGINAÇÃO** **Com Cia Tu Mateixa Marionetes**

Com bonecos construídos à mão, a obra desperta a curiosidade pelo que é feito engenhosamente de forma artesanal. Objetos ganham vida. Fantasia e realidade se misturam com comicidade e poesia. A peça nos leva a refletir sobre nossos sonhos de infância, exaltando o valor da criatividade e da imaginação em tempos de excesso de telas.

**Dia 28/2.**  
**Sábado, 16h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Grátis para crianças até 12 anos

Venda on-line a partir das 17h de 3/2 e presencial a partir das 17h de 4/2.

AL



**Palestra** Ponto de encontro

## Pessoas Idosas

Palestra

### **PONTO DE ENCONTRO - COMO A MUSICOTERAPIA PODE AUXILIAR NO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA** Com Diego Lima, musicoterapeuta

Neste mês, conheça os benefícios da musicoterapia no cotidiano, por meio de atividades musicais leves e envolventes, que estimulam a escuta, a expressão e o bem-estar. Um momento de aprendizado, troca e vivência musical coletiva.

**Dia 7/2. Sábado, 10h às 12h.**

Sala Multiuso.  
Grátis. Senhas 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Prioritário para público a partir de 60 anos.

Vivência

### **AS CANÇÕES DAS NOSSAS VIDAS: MUSICOTERAPIA** Com Diego Lima, musicoterapeuta

Através de atividades musicais acessíveis, como canto, percussão, jogos, danças e conversas, as pessoas participantes vivenciam experiências de expressão e relaxamento, promovendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. A proposta incentiva a escuta, a troca e a valorização de repertórios significativos, fortalecendo vínculos e contribuindo para uma vida mais saudável e integrada.

**Dia 8/2. Domingo, 10h às 12h.**

Sala Multiuso.  
Grátis. Senhas 30 min. antes na Loja Sesc. Lugares limitados. Prioritário para público a partir de 60 anos.

## AGENDA DE DESTAQUES

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



3

### Esporte e Atividade física

Ritmos

**Esporte e  
Atividade física**  
Vivência de Aikido

4

### Ações para a Cidadania

Arco e flecha  
Matipu

**Crianças**  
Pequenos  
Experimentos

5

### Ações para a Cidadania

Grafismos Matipu

**Dança**  
1300° Qual  
é a saúde de  
um vulcão?

Ronaldo Gutierrez



10

### Esporte e Atividade física

Jiu Jitsu

11

### Tecnologias e Artes

Folia Natural:  
Oficina de  
bio-maquagem:  
Iluminador Natural

12

**Teatro**  
Freud e o Visitante

16

### Vivências e oficinas

Máscara de papel

**Área**

Atividade

17

### Vivências e oficinas

Fantasia na  
Cabeça

18

### unidade fechada

19

### Música

Maat Duo -  
Izandra e Nalu

Divulgação



24

**Biblioteca**  
Consulta de  
jornais e revistas

25

**Música**  
Os Garotin

26

**Artes Visuais**  
Argila, Corpo  
e Memória

---

**SEXTA**

---

**SÁBADO**

---

**DOMINGO**

---

**1**

---

**Crianças**

Paternidades  
em roda

---

**Música**

Lucca Munhoz

---



Paulo Arruda

---

**6**

---

**Crianças**

Brincar na água

---

**Cinema e Vídeo**

A partilha

---

---

**7**

---

**Idosos**

Ponto de Encontro

---

**Literatura**

Contos de 4 patas

---

---

**8**

---

**Esporte e****Atividade física**

Jogos Populares

---

**Música**

Neide Nazaré

---



Divulgação

---

**13**

---

**Cinema e Vídeo**

As invisíveis

---

---

**14**

---

**Vivências e  
oficinas**

Carna-  
malabarizando

---

---

**15**

---

**Vivências e  
oficinas**

Brincar e Dançar

---

**Intervenção  
musical**

DJ Fulô

---



Divulgação

---

**20**

---

**Crianças**

Brincar na água

---

**Tecnologias  
e Artes**

Oficina de  
Autorretrato

---

---

**21**

---

**Saúde**

Cosméticos  
Naturais com  
Subprodutos  
das Abelhas

---

---

**22**

---

**Ações para a  
Cidadania**

Feira de qualquer  
maneira

---

**Música**

Os Lossios

---



Paulo Arruda

---

**27**

---

**Cinema e Vídeo**

Uma mulher  
diferente

---

---

**28**

---

**Teatro**

Laia e o voo da  
imaginação

---



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](http://sescsp.org.br/sescdigital)

## SescTV

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

Assista também em [sescsp.org.br/agorantv](http://sescsp.org.br/agorantv)

## Edições Sesc

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

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

## Selo Sesc

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

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

## Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 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](http://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](http://sesc.com.br/bibliotecas)

### Espaço de Brincar

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

### Quadras e Ginásio

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

### Exame dermatológico

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

---

### Parque aquático

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

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

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**



## **SESC SÃO CARLOS**

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

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