

Março 2026

Sesc São Carlos



Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

| | | | |
|--|---------|--|---------|
| | Livre | | 12 anos |
| | 6 anos | | 14 anos |
| | 10 anos | | 16 anos |
| | | | 18 anos |

Legendas de Acessibilidade

- abafadores
- acessível*
- audiodescrição
- braille
- cão-guia*
- dublagem
- formato alternativo
- CC legenda *closed caption*
- OC legenda *open caption*
- LSE legendas
- LIBRAS
- recursos táteis

* 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 São Carlos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

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

Ingressos

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

| Data da Atividade | Venda On-line | Venda Presencial |
|-------------------|---------------|------------------|
| 2/3 a 8/3 | 24/2 | 25/2 |
| 9/3 a 15/3 | 3/3 | 4/3 |
| 16/3 a 22/3 | 10/3 | 11/3 |
| 23/3 a 29/3 | 17/3 | 18/3 |
| 30/3 a 5/4 | 24/3 | 25/3 |

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

Preços

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

| | |
|----|---|
| 6 | Direitos Humanos para Todas as Pessoas |
| 10 | Shows e Espetáculos |
| 13 | Exposição |
| 14 | Cinema |
| 16 | Cursos, Oficinas e Encontros |
| 21 | Esporte e Atividade Física |
| 24 | Crianças |
| 30 | Pessoas Idosas |
| 31 | Turismo Social |
| 32 | Agenda de Destaques |

Editorial

As áreas de atuação do Sesc - Educação, Saúde e Assistência

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.

Neste mês, vamos saber sobre as áreas da Educação, saúde e assistência:

EDUCAÇÃO - No Sesc, todos os espaços são educativos e favorecem uma aprendizagem significativa. Crianças, jovens, adultos e idosos encontram um ambiente que promove o desenvolvimento integral, respeita as identidades culturais e os valores éticos e de cidadania, por meio da oferta de todos os segmentos e modalidades da Educação Básica – Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA).



Odontologia

SAÚDE - No campo da saúde - ações de Educação em Saúde, Cuidado Terapêutico, Nutrição e Saúde Bucal- o Sesc desenvolve atividades que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, por meio da promoção, prevenção e recuperação da saúde, adotando uma visão integral das condições de vida do indivíduo e da coletividade.

ASSISTÊNCIA - Garantir os direitos humanos através da mobilização e articulação de coletivos, redes comunitárias e organizações sociais é o maior propósito da atuação do Sesc no campo da Assistência. Por meio de projetos nas áreas de Segurança Alimentar e Apoio Social, Desenvolvimento Comunitário e Trabalho Social com Grupos, é realizado um trabalho que visa promover a cidadania ativa e o desenvolvimento das comunidades.

Conheça mais sobre o Sesc e faça parte.



Direitos Humanos para Todas as Pessoas

Territorialidades

O projeto Direitos Humanos para Todas as Pessoas - Territorialidades, tem por objetivo ressaltar que o território para além do espaço físico delimitado, é um campo de relações, identidades e disputas, compreendido como o modo de viver, organizar e transformar o espaço.



Espetáculo TR3S PORCOS

Michel Iguelka

Bate-papo

ARTE E CULTURA QUE TRANSFORMA
Com Carla Regina Silva, Carolina Firmino,
Dentinho, Fernanda Ribeiro, Marcos
Felipe e mediação de Gustavo Enrique.

Uma diversidade de pessoas que trazem suas bagagens de estudos e vivências para falar do tema “População em situação de rua”, mais especificamente de como a cultura e a arte podem transformar realidades e inspirar novas possibilidades.

Dia 5/3. Quinta,
19h30 às 21h30.

Teatro. Grátis.
Ingresso 1h antes
na Loja Sesc.
Lugares limitados.
Todas as idades.

 Libras

Espetáculo

OS TR3S PORCOS
Com A Próxima Companhia

Três porcos procuram um lugar para construir suas casas. O conto infantil desta vez dirige-se também aos adultos e se passa na cidade, onde o espaço está cada vez mais disputado com o Lobo, o dono do lugar, que fará de tudo para obrigar os porcos a beneficiá-lo e impedir que eles atrapalhem a manutenção e a construção de seus empreendimentos.

Dia 7/3.
Sábado, 16h.

Convivência
interna. Grátis.
Lugares limitados.

 Libras

AL



Jairo Araújo

Show Pagode na Lata

Show

PAGODE NA LATA

Mais do que um gênero musical, o samba é um importante instrumento de reflexão e transformação social para o projeto Pagode na Lata, que proporciona alegria, redução de danos e geração de renda para os frequentadores da Cracolândia, na região central da capital. O grupo, formado por 9 músicos que trabalham e residem na região, apresenta grandes clássicos do samba e do pagode com influência das sonoridades das ruas e quebradas de São Paulo.

Dia 8/3.

Domingo, 16h.

Convivência interna. Grátis.

Lugares limitados.

AL

Encontro

LABORATÓRIO DIREITOS HUMANOS - POP RUA Com Fernanda Almeida

Encontro e bate-papo sobre a população em situação de rua, conduzido por Fernanda Almeida: assistente social da Prefeitura de São Paulo, atualmente trabalha na Rede Pública de Saúde (SUS) em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD).

**Dia 12/3. Quinta,
19h às 21h.**

Sala Multiuso. Grátis. Senha 30 min antes na loja Sesc. Lugares limitados.

Todas as idades.



ARTE NA RUA PARA TODAS AS PESSOAS

CIRCUITO
Sesc
de ARTES

133
CIDADES

21 DE MARÇO
A 26 DE ABRIL
2026

ATIVIDADES GRATUITAS DE ARTES VISUAIS E
TECNOLOGIA, CINEMA, CIRCO, DANÇA,
LITERATURA, MÚSICA E TEATRO

ESPETÁCULOS, SHOWS, OFICINAS,
PASSEIOS TURÍSTICOS E FEIRAS DE SABERES
TRANSFORMAM PRAÇAS E PARQUES EM PALCOS
ABERTOS E ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA.



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E
DESCUBRA QUANDO O CIRCUITO SESC
DE ARTES CHEGA NA SUA CIDADE!

SESCSP.ORG.BR/CIRCUITO

APOIO

SINDICATOS DO COMÉRCIO
DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO
PREFEITURAS MUNICIPAIS

REALIZAÇÃO





Show Eudoxia de Barros

Divulgação

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show - Música de concerto

EUDOXIA DE BARROS

Considerada uma das grandes intérpretes da música brasileira e internacional, a pianista se apresenta interpretando obras de importantes nomes da música, como Ernesto Nazareth e Zequinha de Abreu, Bach, Schumann e Shostakovitch.

Dia 4/3.

Quarta, 20h.

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

AL

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

GRAÇA CUNHA

A Graça delas

A artista exalta a força feminina de diferentes formas, em dez canções inéditas. Com mais de 30 anos de carreira, completados em 2023, Graça enaltece o novo trabalho, que conta com a parceria de diversos compositores e foi produzido por Dino Bariori.

Dia 1/3.

Domingo, 16h.

Convivência
interna. Grátis.
Lugares limitados.

AL



Vagner Brandao

Show Aydê

Show

PAGODE NA LATA**Samba**

O projeto Pagode na Lata une alegria, redução de danos e geração de renda para os frequentadores da Cracolândia, na região central da capital.

Neste show, o grupo apresenta grandes clássicos do samba e do pagode com influência das sonoridades das ruas e quebradas de SP.

Dia 8/3.**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

LAIS GOMES**Temperou - canção nordestina**

A cantora e compositora canta canções autorais e de autores(as) nordestinos(as), como Geraldo Azevedo, Dominginhos, Cátia de França, Ednardo, Xangai, entre outros, destacando a influência da música nordestina em sua formação musical.

Dia 15/3.**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

IRAÊ GARCIA**Auê**

Uma mistura gostosa de ritmos, como axé, samba e MPB.

Dia 22/3.**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL

Show

AYDÊ**Celebra cantoras brasileiras**

A cantora e compositora cearense apresenta um espetáculo em homenagem às grandes vozes femininas da música brasileira, numa fusão de samba, pop rock e MPB.

Dia 29/3.**Domingo, 16h.**

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

AL



Matheus Ramalho

Teatro Vermes Radiantes

TEATRO

Espectáculo

VERMES RADIANTES

Com Rui Ricardo Diaz, Maria Eduarda de Carvalho e Marco França

Jill e Ollie querem contar para vocês sobre a casa dos sonhos - ou melhor, sobre como eles conseguiram a casa dos sonhos. Algumas coisas que eles fizeram para isso talvez não tenham sido legais. Tem gente que vai dizer que foram até mesmo chocantes. Mas eles vão explicar. Vocês vão entender. Vocês **PRECISAM** entender. Escutem a história e me digam: Vocês não fariam o mesmo?

Dia 26/3.

Quinta, 20h.

Teatro.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Venda on-line a partir das 17h de 17/3 e presencial a partir das 17h de 18/3. Lugares limitados.

A16

DANÇA

Performance

SUSTENTAÇÃO

Com Núcleo Fuga!

Elas carregam a si mesmas e as outras. No passo do presente se acolhem com a força de todas as que vivem nelas. AMPARAR . APOIAR . VINGAR.

Dia 6/3.

Sexta, 15h.

Calçadão da General Osório. Grátis.

A6



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



Exibição Picasso: um rebelde em Paris

Divulgação

Cinema

Exibição

CINEPIANO COM TONY BERCHMANS:

PARIS ADORMECIDA

FRA, 1925. Pb. Dir.: René Clair. Ficção. 67 min.

Tony Berchmans improvisa em seu piano a trilha de “Paris adormecida”, centenário filme francês considerado uma obra-prima do cinema mudo e do visionário diretor René Clair, que faz de Paris, um cenário mágico e enigmático.

Dia 6/3. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Ingresso 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.



Exibição

PICASSO: UM REBELDE EM PARIS

ITA/FRA, 2023. Cor. Dir.: Simona Risi.

Documentário/Cinebiografia. 90 min.

Este documentário investiga a natureza contraditória do personagem de Picasso, explorando sua generosidade e despotismo, luz e sombra, muitas vezes ocultos por trás da máscara. O filme aborda o debate: é possível separar o artista do homem?

Dia 13/3. Sexta, 19h30.

Teatro. Grátis. Ingresso 1h antes na Loja Sesc.

Lugares limitados.





Exibição A Grande Beleza

Divulgação

Exibição

A GRANDE BELEZA

ITA/FRA, 2013. Cor. Dir.: Paolo Sorrentino. Drama/Comédia. 135 min.

Em Roma, durante o verão, o escritor Jep Gambardella reflete sobre sua vida. Ele tem 65 anos de idade, e desde o grande sucesso do romance "O Aparelho Humano", escrito décadas atrás, ele não concluiu nenhum outro livro e sua vida se passa entre as festas da alta sociedade, os luxos e os privilégios de sua fama. Quando se lembra de um amor inocente da sua juventude, Jep cria forças para mudar sua vida, e talvez voltar a escrever.

Dia 20/3. Sexta, 19h30.

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

14

Exibição

NISE - O CORAÇÃO DA LOUCURA

BRA, 2015. Cor. Dir.: Roberto Berliner. Biopic/Drama. 108 min.

Ao voltar a trabalhar em um hospital psiquiátrico no subúrbio do Rio de Janeiro, a doutora Nise da Silveira propõe uma nova forma de tratamento aos pacientes que sofrem da esquizofrenia, eliminando o eletrochoque e lobotomia. Com a discordância do seu método de tratamento resta a ela assumir o abandonado Setor de Terapia Ocupacional, onde dá início a uma nova forma de lidar com os pacientes, através do amor e da arte.

Dia 27/3. Sexta, 19h30.

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

12



Alimentação Cozinhar é transformar

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 14/3. Sábado, 9h30 às 10h30.

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

ALIMENTAÇÃO

Oficina

COZINHAR É TRANSFORMAR

Com Gabriela Brucoli e Hélio Hintze

Através de um bate-papo repleto de dicas práticas, as pessoas participantes aprendem a otimizar o tempo na cozinha, reduzir desperdícios e valorizar os alimentos de forma integral, destacando seus benefícios para a qualidade de vida e para a economia doméstica.

Dia 14/3. Sábado, 14h às 16h.

Galpão. Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados. A partir de 10 anos.



Artes visuais Casulos em crochê: recolhimento e transformação

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

CASULOS EM CROCHÊ: RECOLHIMENTO E TRANSFORMAÇÃO

Com Lídia Lisboa

O casulo é um templo dentro de cada um de nós: lugar de recolhimento e transformação. Ao unir gesto, memória e matéria, revelamos histórias que pedem para nascer de novo. No processo imersivo conduzido por Lídia Lisbôa, o fazer manual torna-se cura, afeto e potência criativa. É ali, entre fios e camadas, que acontece um reencantamento da vida a partir de dentro.

De 25 a 27/3.

Quarta a sexta,
19h às 21h.

Dia 28/3. Sábado,
14h às 18h.

Turma única.

Galpão.

● R\$9

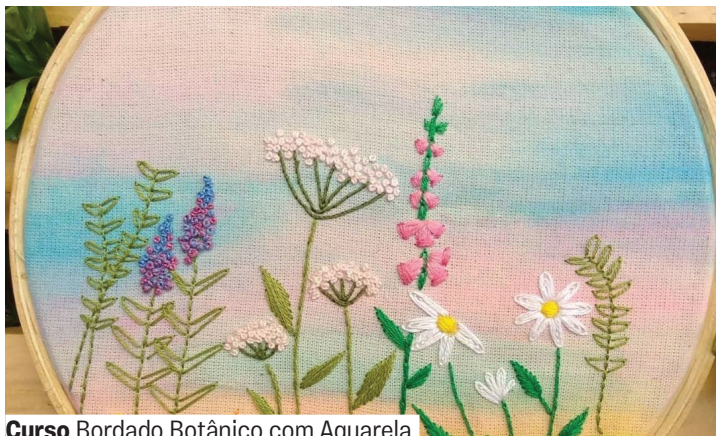
■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições on-line
ou presenciais
de 10 a 25/3.

Lugares limitados.

A partir de
16 anos.



Curso Bordado Botânico com Aquarela

Divulgação

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

ATELIETA: PRÁTICAS ARTÍSTICAS

Com Pessoa Educadora em 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.

Curso

BORDADO BOTÂNICO COM AQUARELA

**Com Priscila Sena, Educadora
em Tecnologias e Artes**

Uma experiência sensível e criativa, em que as pessoas participantes irão dialogar com as formas e cores da natureza por meio de duas linguagens: a fluidez da aquarela e a delicadeza do bordado livre.

**De 4 a 18/3.
Quartas, 19h
às 21h.**

Sala Multiuso.

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

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

A partir de 16 anos.



Divulgação

Curso TPM -Todas podem mixar

Oficina

PESO DE PORTA

Com Renato Assis, Educador em Tecnologias e Artes

Com uma caixa de suco e um pouco de cimento você vai criar um peso para porta, rápido fácil de produzir.

Dias 5 e 19/3.

Quintas, 18h30 às 20h30.

Sala Multiuso.

Grátis. Senha

30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

A partir de 14 anos.

Curso

SEXTOU NO ETA: CURSO DE DJ TPM - TODAS PODEM MIXAR

Com Miria Alves, produtora e idealizadora do projeto social Todas Podem Mixar

Com aulas práticas e teóricas, aprenda sobre estrutura musical, diferentes estilos, mixagem, coordenação motora e receba orientações para ingressar neste mercado de trabalho.

De 6 a 27/3.

Sextas, 19h às 21h.

Sala Multiuso.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Inscrição online de 1 a 3/3 para Credencial Plena e de 4 a 6/3 para público geral.

Exclusivo para mulheres e pessoas

LGBTQIAPN+ a

a partir de 16 anos.

Oficina

PINGENTE DE CERÂMICA FRIA DECORADO COM FLOR DESIDRATADA

Com Renato Assis, Educador em Tecnologias e Artes

Uma atividade simples com cerâmica fria e flores desidratadas para criar um artesanato: um pingente decorado com flores.

Dias 10 e 14/3.

Terças, 18h30 às 20h30

Sala Multiuso.

Grátis. Senha

30 min antes no local da atividade.

Lugares limitados.

A partir de

10 anos.



Hellena Kuasne

Curso Mão na massa: Upcycling Agênero - Ressignificando Roupas

MÃO NA MASSA: TECNOLOGIAS E OFÍCIOS NO ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Espaço que oferece cursos livres aos domingos no ETA, integrando economia solidária, ofícios manuais e formação prática em diferentes áreas.

Curso

MÃO NA MASSA: UPCYCLING AGÊNERO - RESSIGNIFICANDO ROUPAS

Com Hellena Kuasne e Kaká Tomazelli

Criação de roupas usando as técnicas de upcycling (modificar uma roupa que já existe com novos elementos e ressignificar seu uso) por uma ótica não-binária. Nos encontros, também será falado sobre questões que permeiam a comunidade LGBTQIAPN+ e o mundo contemporâneo da moda.

De 8 a 29/3.

**Domingos,
14h às 17h.**

Sala Multiuso.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

Inscrição online de 24 a 28/2 para Credencial Plena e de 1 a 8/3 para público geral.

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.



Aula aberta Yoga

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

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.

**Domingos, 9h30
e 10h30.**

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



Divulgação

Torneios e campeonatos Copa de Futsal Feminino

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.

Torneios e campeonatos

COPA DE FUTSAL FEMININO

O torneio tem como proposta a integração, promoção do esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

**De 13 a 27/3.
Quartas,
19h às 22h.
De 15 a 29/3.**

**Domingos,
10h às 12h.**
Ginásio de eventos. Grátis. Jogos em andamento. A partir de 16 anos.

Torneios e campeonatos

ABERTO DE VÔLEI - FEMININO E MASCULINO

O torneio tem como proposta a integração, promoção do esporte de lazer e contribuir para o desenvolvimento de valores ligados não somente ao esporte, mas a vida das pessoas, como solidariedade, respeito, cidadania e socialização.

**De 15 a 29/3.
Domingos,
10h às 18h.
Dias 18 e 25/3.
Quartas, 19h
às 22h.**

Ginásio de eventos. Grátis. Jogos em andamento. A partir de 16 anos.



Curso Condicionamento físico aquático

Paulo Arruda

CURSOS PERMANENTES

Com educadores físico-esportivos

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

INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO

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.

Durante os primeiros cinco dias as vagas são exclusivas para credenciais plenas (titulares e dependentes). Após esse período, se houver vagas remanescentes, elas podem ser disponibilizadas para o público geral.

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Necessário credencial Sesc e exame dermatológico válidos.

CONFIRMAÇÃO DA INSCRIÇÃO

De acordo com a idade, pode ser necessário o comparecimento à unidade de interesse para a conclusão presencial da inscrição mediante a apresentação dos documentos:

- 3 a 14 anos: autorização (pais ou responsáveis) (válida por 1 ano).
- A partir de 70 anos: atestado médico de liberação para a prática de atividades físicas e/ou esportivas (válida por 1 ano).

COMO SE INSCREVER:

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. Faça seu login na Central de Relacionamento Digital, ou no app Credencial Sesc SP. Toda 1ª e 3ª quinta-feira do mês, a partir das 18h, liberamos as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida.

GRATUIDADE

Para participantes com idade até 16 anos, os cursos são gratuitos.

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





Oficina Pequenos experimentos

Divulgação

Crianças

Oficina

PEQUENOS EXPERIMENTOS

Com educadores de Infâncias e Juventudes

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.**

Espaço de Brincar.
Grátis. Inscrições
no local e horário
da atividade.
Lugares limitados.
Até 6 anos.

ESPAÇO DE BRINCAR

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

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.

Vivência

BRINCAR E DANÇAR

Com Mylene Corcci e Maíra Miller

O projeto Brincar e Dançar oferece práticas corporais voltadas à consciência corporal, com base nas brincadeiras populares e jogos de dança. Através dessas atividades, as crianças serão incentivadas a explorar e aprimorar suas habilidades físicas, cognitivas e sociais por meio de jogos e brincadeiras que estimulam a imaginação e a interação.

Dia 1/3. Domingo, 10h30 às 12h30.

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

Oficina

CONSTRUÇÃO DE ZOOTRÓPIO

Com Cine 16

O zootrópio é um carrossel que produz ilusão de ótica de movimento por meio de imagens. Uma invenção de quase dois séculos que fascina as pessoas e pode ser feito com materiais muito simples.

Dia 7/3. Sábado, 10h às 12h.

Sala de atividades corporais. Grátis. Inscrição online ou presencial de 24/2 a 3/3 para credencial plena e 4/3 a 6/3 para público geral. A partir de 10 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


Bate-papo Saúde bucal na primeira infância

Vivência

ILHAS SONORAS
Com Ateliê Passarada

A partir da fruição de estações sensoriais guiadas pelo som e narrativas estéticas, o público é convidado para habitar ilhas sonoras ativadas e mediadas pelos artistas.

Dias 8 e 22/3.

Domingos, 10h30 às 12h30.

Sala de atividades corporais.

Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

Para bebês e crianças até 6 anos.

Vivência

BRINQUEDOS SONOROS
Com Ateliê Passarada

Vivência musical exploratória a partir de sonoridades existentes em brinquedos tradicionais da cultura popular brasileira e do mundo, possibilitando descobertas de instrumentos musicais (in)esperados e instrumentos excêntricos inventados. Todos os instrumentos e objetos sonoros fazem parte do acervo do Ateliê Passarada.

Dias 15 e 29/3.

Domingos, 10h30 às 12h30.

Sala de atividades corporais.

Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.

Lugares limitados.

Até 6 anos.

Bate-papo

SAÚDE BUCAL E PRIMEIRA INFÂNCIA

Roda de conversa entre os profissionais da Odontologia, crianças de 0 a 6 anos e seus adultos cuidadores sobre cuidados em saúde bucal na primeira infância.

Dias 21 e 28/3.

Sábados, 10h30 às 12h30.

Grátis. Inscrição no local e horário da atividade.

Para bebês e crianças até 6 anos.



Marcos Zaniboni

Ateliê Costuras e costurinhas

Ateliê

COSTURAS E COSTURINHAS - OFICINAS DE COSTURA AFETIVA PARA ADULTOS: ALMOFADA DE AMAMENTAÇÃO**Com educadores de Infâncias e Juventudes**

Nos encontros não processuais, convidamos pessoas adultas a explorarem técnicas simples de costura à máquina, criando peças afetivas para crianças vinculadas a elas. Além disso, o projeto visa reviver memórias de pessoas que nos presenteiam com itens costurados.

Dia 27/3.**Sexta, 14h30 às 17h30.**

Sala Multiuso.
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
A partir de 16 anos.

Oficina

BOLHAS DE SABÃO GIGANTES**Com Laguz Circo**

As pessoas participantes irão criar o instrumento para fazer bolhas de sabão gigantes e brincar na sequência.

Dia 29/3.**Domingo, 14h às 16h.**

Corredor do Ginásio.
Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.
Todas as idades.



Literatura Contação de Histórias

Izabel Cristina

TEATRO

Espetáculo

OS TR3S PORCOS

Com A Próxima Companhia

Três porcos procuram um lugar para construir suas casas. O conto infantil desta vez dirige-se também aos adultos e se passa na cidade, onde o espaço está cada vez mais disputado com o Lobo, o dono do lugar, que fará de tudo para obrigar os porcos a beneficiá-lo e impedir que eles atrapalhem a manutenção e a construção de seus empreendimentos.

Dia 7/3.

Sábado, 16h.

Convivência interna.

Grátis. Lugares limitados.

 Libras

AL

LITERATURA

Contação de história

CORDEL DE FEIRA CONTA BUMBA MEU BOI

Com Cia Terezinha

Em torno de uma mini barraca de feira, 3 artistas munidos de seus instrumentos, tocam músicas do cancionero popular, cantigas, toadas, bem como declamam versos, quadrinhas e narram o auto do Bumba meu Boi.

Dia 14/3.

Sábado, 16h.

Teatro.

Grátis. Ingresso 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL



Teatro Pedra no Sapato

Freddy Costa

CINEMA

Exibição

TARSILINHA

BRA, 2022. Cor. Dir.: Célia Catunda, Kiko Mistrorigo. Animação/Aventura. 93 min.

Tarsilinha descobre que a Lagarta roubou a memória de sua mãe e se lança em uma aventura para recuperá-la. Ela entra em um mundo fantástico, povoado por estranhos seres, onde precisará buscar aliados e enfrentar inimigos.

Dia 21/3.

Sábado, 16h.

Teatro.

Grátis. Ingresso 1h antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

AL

CIRCO

Espectáculo

PEDRA NO SAPATO

Com Laguz Circo

Nesse espetáculo de palhaçaria clássica repleto de números circenses consagrados - malabares, mágica e acrobacias - o palhaço Suspiro é constantemente sabotado pela irresistível bagunça de Burbuja, a faxineira do teatro.

Dia 28/3.

Sábado, 16h.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

Venda on-line a partir das 17h de 17/3 e presencial a partir das 17h de 18/3. Grátis para crianças até 12 anos.

Lugares limitados.

AL



Vivência Redução postural para pessoas idosas

Pessoas Idosas

Vivência

REEDUCAÇÃO POSTURAL PARA PESSOAS IDOSAS

Com Jaques Assis, fisioterapeuta

A postura influencia diretamente o bem-estar, por isso, identificar as tensões e desequilíbrios acumulados pelas informações dadas pela cabeça, ombros, coluna, é importante para pensar em maneiras seguras de deitar-se, sentar-se, ficar em pé e até utilizar aparelhos eletrônicos, para reduzir dores e promover uma rotina mais consciente.

Dia 28/3. Sábado, 10h às 11h30.

Sala de atividades corporais.

Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

Prioritário para público a partir de 60 anos.

Palestra

PONTO DE ENCONTRO - O CORPO FALA. MAS SERÁ QUE EU SEI OUVIR?

Com Jaques Assis, fisioterapeuta.

Como o nosso corpo fala? Quais sinais ele nos envia? E como podemos aprender a percebê-los e acompanhar suas mudanças ao longo do tempo? Conhecer esses sinais nos ajuda a prevenir problemas e a melhorar a qualidade de vida, especialmente quando direcionamos o olhar para as capacidades de cada pessoa.

Dia 29/3.

Domingo, 10h às 11h30.

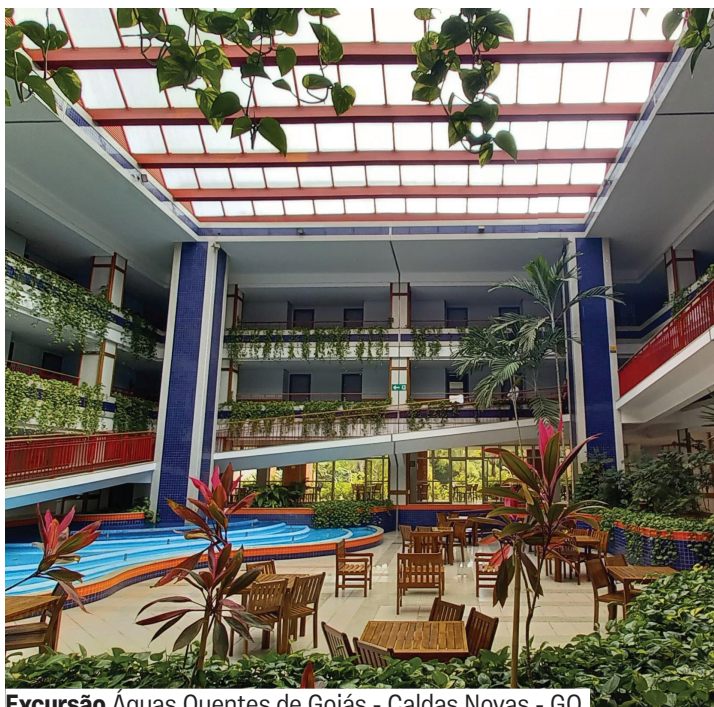
Teatro.

Grátis. Senha 30 min antes na Loja Sesc. Lugares limitados.

Prioritário para público a partir de 60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSPI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em sescsp.org.br/tspi



Excursão Águas Quentes de Goiás - Caldas Novas - GO

Márcia Regina de Oliveira

Turismo Social

Excursão

ÁGUAS QUENTES DE GOIÁS CALDAS NOVAS - GO

Caldas Novas se destaca por suas características naturais, com seus mananciais de água quente, resultado de sua formação geológica e do aquecimento das águas subterrâneas. Neste roteiro, serão abordados os benefícios das águas termais para a saúde e a riqueza da gastronomia do cerrado, valorizando a cultura local e a importância de vivenciar novas cores e sabores. Inclui pensão completa e hospedagem no Sesc Caldas Novas em apartamentos duplos e triplos.

De 13 a 18/5.

Quarta a segunda.

Consulte valores na Central de Relacionamentos ou pelas redes sociais do Sesc São Carlos.

Inscrições online

De 18/3, quarta, 16h até 24/03, terça.

Pagamento presencial

De 20 a 25/3, sexta a quarta. Inscrições não confirmadas serão automaticamente canceladas.

Lista de espera

Dias 26 e 27/3, caso haja disponibilidade.

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



3

Tecnologias e Artes

Bordado Botânico com Aquarela

4

Música

Eudoxia de Barros

5

Ações para a Cidadania

Arte e cultura que transforma

Divulgação



10

Tecnologias e Artes

Bordado Botânico com Aquarela

11

Crianças

Pequenos Experimentos

12

Ações para a Cidadania

Laboratório Direitos Humanos - Pop Rua

Renato Assis



17

Tecnologias e Artes

Bordado Botânico com Aquarela

18

Tecnologias e Artes

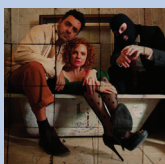
Pingente de cerâmica fria decorado com flor desidratada

19

Tecnologias e Artes

Batente de porta

Matheus Ramalho



24

Biblioteca

Consulta de jornais e revistas

25

Esporte e Atividade física

Vôlei Feminino

26

Teatro

Vermes Radiantes

Paulo Arruda



30

Biblioteca,

Consulta de jornais e revistas

31

Crianças

Pequenos experimentos

SEXTA

6**Dança**

Sustentação

13**Tecnologias e Artes**

Sextou no ETA:
TPM - Todas
Podem Mixar

20**Cinema e Vídeo**

A grande beleza

Esporte e**Atividade física**

Futsal Feminino

27**Tecnologias e Artes**

Sextou no ETA:
TPM - Todas
Podem Mixar

SÁBADO

7**Crianças**

Construção de
zootrópio

Teatro

Os Tr3s Porcos

14**Crianças**

Paternidades
em roda

21**Saúde**

Saúde bucal e
primeira infância.

Cinema e Vídeo

Tarsilinha

28**Saúde**

Reeducação
Postural para
pessoas idosas

DOMINGO

1**Música**

Graça Cunha

8**Crianças**

Ilhas Sonoras

**Ações para a
Cidadania**

Pagode na Lata

15**Esporte e****Atividade física**

Futsal Feminino

Crianças

Brinquedos
Sonoros

22**Tecnologias e Artes**

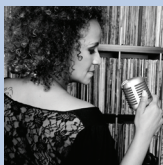
Upcycling Agênero
- Ressignificando
Roupas

29**Crianças**

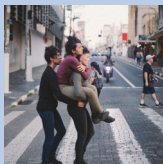
Bolhas de Sabão
Gigantes

Música

Aydé



Studio8_lanni



Divulgação



Divulgação



Hellena Kuasne



Vagner Brandao

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sescsp.org.br/agorandatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

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

Informações e horários

Sesc São Carlos

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

Central de atendimento

Tel.: 16 3373-2333

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

Loja Sesc

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

Biblioteca

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

Espaço de Brincar

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

Quadras e Ginásio

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

Exame dermatológico

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

Parque aquático

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

Para frequentar a piscina, é necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos, traje de banho (maiô, biquini, calção de banho ou sunga, não transparentes).

Vestiários

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

Cafeteria

Terça a sexta, 8h às 21h15.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
Em dias de shows/espetáculos, a Cafeteria poderá atender com cardápio alterado ou reduzido.

Bicicletário

Terça a sexta, 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 18h.
É obrigatório o uso da corrente e cadeado por bicicleta.
Permanência da bicicleta somente durante horário de funcionamento da unidade.

Odontologia

Tel.: 16 3373-2306
Terça a sexta, 7h30 às 21h30.
Sábado, 9h30 às 17h.
Serviço exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

Brigada de incêndio

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



Quintal e Redário

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

SESC SÃO CARLOS

Av. Comendador Alfredo Maffei, 700

Tel.: +55 16 3373-2333

  /sescsaocarlos

sescsp.org.br/saocarlos



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA