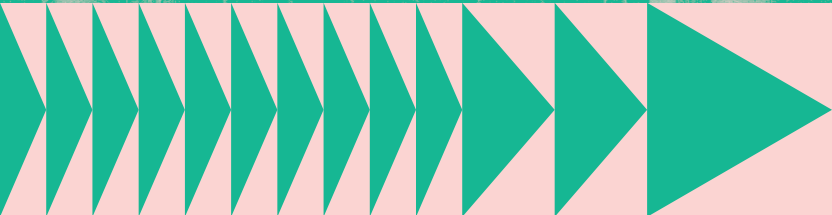


Março 2026

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**



Guia de Programação



Sesc

80 ANOS



Acesse a versão PDF do guia.

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotranscrita

L	AL	Livre	12	A12	12 anos
6	A6	6 anos	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
			18	A18	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 Presidente Prudente. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

Funcionamento

Terça a sexta, 8h às 20h.

Sábados, domingos e

feriados, 9h às 18h.

Ingressos

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

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

Inscrições on-line

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

Preços

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

7	Direitos Humanos para Todas as Pessoas - Territorialidades
9	Shows e Espetáculos
12	Esquenta Thermas do Rock
13	Exposição
14	Mostra Alemã de Cinema "Elas Dirigem!"
17	Cursos, Oficinas e Encontros
24	VIAS - Vivências de Ações Integradas do Sesc Thermas
26	Esporte e Atividade Física
30	Crianças
34	Pessoas Idosas
35	Saúde
36	Agenda de Destaques

Editorial

A cultura se constrói no encontro. Nos gestos cotidianos, nas histórias compartilhadas, nas possibilidades de expressão que se abrem quando diferentes pessoas ocupam os mesmos espaços. Falar de direitos humanos é reconhecer que o acesso à arte e à convivência faz parte da vida em sociedade, ampliando repertórios, fortalecendo vínculos e criando oportunidades de diálogo.

Em março, o Sesc Thermas propõe esse olhar por meio do projeto Direitos Humanos para Todas as Pessoas – Territorialidades, que atravessa a programação do mês. As atividades convidam o público a perceber os territórios como espaços vivos, formados por múltiplas experiências, saberes e formas de existir. Ao valorizar essas diferenças, a cultura se torna um campo de escuta, aprendizado e construção coletiva.

Nesse contexto, o protagonismo das mulheres ganha evidência em diferentes linguagens. A Mostra Alemã de Cinema “Elas Dirigem!” apresenta filmes realizados por cineastas que colocam mulheres no centro das narrativas, oferecendo novos pontos



de vista sobre trajetórias, escolhas e relações. São olhares que ampliam a compreensão sobre o mundo e reforçam a importância da diversidade de vozes na criação artística.

A programação do mês também reafirma a ideia de que a cultura se fortalece quando é compartilhada por pessoas de todas as idades. Espetáculos infantis, atividades para jovens, propostas pensadas para o público adulto e para pessoas idosas, além de shows, oficinas e vivências, convivem na unidade e ampliam as formas de participação. Ao reunir diferentes linguagens e públicos, o Sesc constrói um espaço em que a arte se aproxima do cotidiano e se adapta às necessidades de quem chega.

Março, assim, se desenha como um convite à presença e à convivência. Um tempo para experimentar a cultura como direito e como experiência comum. Nas páginas a seguir, você encontra propostas que estimulam esse encontro. Esperamos você para vivenciar conosco a programação do mês e ocupar, juntos, os espaços da cultura.





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](https://sescsp.org.br/circuito)

APOIO

SINDICATOS DO COMÉRCIO
DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO
PREFEITURAS MUNICIPAIS

REALIZAÇÃO

Sesc | **80** ANOS

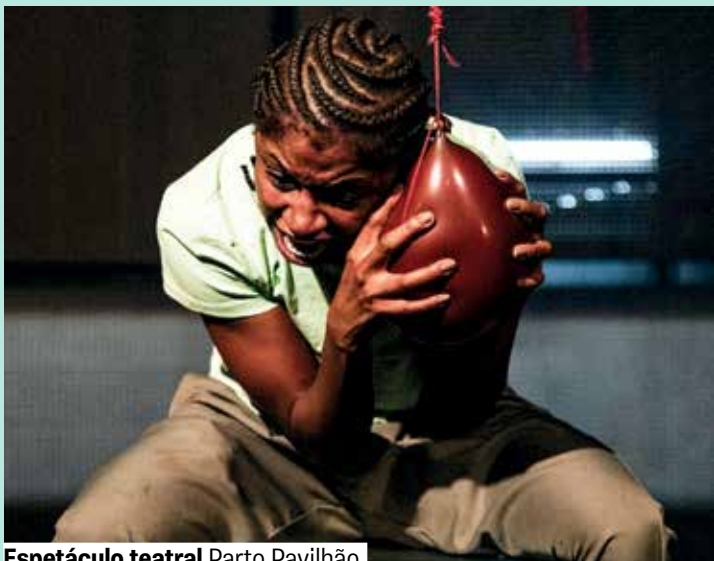


Foto: Noelia Najera

Espectáculo teatral Parto Pavilhão

Ações Para a Cidadania

DIREITOS HUMANOS PARA TODAS AS PESSOAS - TERRITORIALIDADES

O projeto acontece de 4 a 15 de março de 2026 e propõe o conceito de “Territorialidades”, dando continuidade às reflexões e práticas voltadas ao fortalecimento das redes locais. A iniciativa busca discutir as múltiplas formas de viver, construir identidades e atribuir sentidos aos territórios.

Espectáculo teatral

PARTO PAVILHÃO

Com Aysha Nascimento | 60min.

Direção de Jhonny Salaberg e texto de Naruna Costa, o monólogo discute o encarceramento de mulheres negras e mães no Brasil a partir da perspectiva de Rose, ex-técnica de enfermagem e detenta em uma penitenciária provisória para mães. Ela ajuda nos serviços de parto e cuidados com os filhos, até que, durante um jogo da seleção brasileira, vê a chance de organizar uma fuga. Com nuances de realismo fantástico, o trabalho é livremente inspirado na fuga de um grupo de presas, com seus bebês no colo, do Centro de Progressão Penitenciária do Butantã, em 2009. *Após o espetáculo haverá bate-papo com o elenco.*

**Dia 12.
Quinta, 19h30.**

Teatro Paulo Roberto Lisboa (Centro Cultural Matarazzo).

Grátis. **A14**

Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento do Sesc a partir das 12h do dia 4/3.

 **LIBRAS**



Foto: Keith Feliz

Música Regional Venezuela em Flor

Música regional

VENEZUELA EM FLOR

O quarteto de músicos da Venezuela e do Peru (voz, violão, piano e maracas) percorre canções do repertório folclórico e popular venezuelano - tonadas, merengues, joropos e vales -, revisitadas em arranjos minimalistas e cheios de emoção. Cada música se transforma em um convite à escuta atenta, revelando riquezas melódicas e rítmicas.

Dia 14.
Sábado, 16h.
Área de
Convivência.
Grátis. **AL**

Shows e Espetáculos

MÚSICA

MPB

BLACK PIANO

Este show apresenta músicos afro-brasileiros e suas histórias, reforçando a importância dos referenciais da diáspora africana em nossa sociedade e seus reflexos na cultura, em especial na música. No repertório, canções de Chiquinha Gonzaga, Pixinguinha, Cartola, Dona Ivone Lara, Paulo Moura, Naná Vasconcelos entre outros.

Dia 7.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. AL

Música regional

VENEZUELA EM FLOR

Ver sinopse na página 8.

Dia 14.

Sábado, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. AL



MPB Black Piano



Foto: Divulgação

Música latina Trio Revirado

Música latina

TRIO REVIRADO

Formado por Javiera Hunfan (clarinete e voz), Gustavo de Medeiros (violão 7 cordas) e Matias Rojas (acordeon), o trio, que surgiu em 2020, interpreta valsas, milongas e, especialmente, tangos. Apresenta peças instrumentais e canções de importantes autores do século XX como Carlos Gardel e Astor Piazzolla, promovendo uma viagem pelo gênero na Argentina e em toda a América Latina.

Dia 21.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL**

Música latina

ETC E SALSA

A banda de Araraquara (SP) apresenta repertório de mambo, rumba, bolero e, claro, salsa. Ritmos latinos que compõem um show dançante e repleto de energia.

Dia 28.**Sábado, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL**

TEATRO

PALCO TERRITÓRIO

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

Espetáculo

CAMA DE GATO

Com Pagu Cia. de Teatro, de Presidente Prudente (SP) | 50min.

É possível escapar de um emaranhado quando já estamos profundamente imersas nele? O espetáculo parte dessa pergunta para iluminar a complexa rede de experiências que aprisionam a vida de tantas mulheres. A peça investiga o impacto das falhas “inevitáveis e humanas” e questiona por que elas costumam cobrar um preço tão desproporcional, resultando em invisibilidade, isolamento e na perda dos direitos mais básicos de existência.

Após o espetáculo haverá bate-papo com o elenco.

Dia 19.

Quinta, 20h30.

Área de Convivência.

Grátis. 

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

 LIBRAS



Espetáculo Cama de Gato

ESQUENTA THERMAS DO ROCK

De março a junho, o Sesc Thermas aquece os motores para a 16ª edição do Festival Sesc Thermas do Rock. Serão meses de programações especiais que percorrem diversas linguagens – do audiovisual às artes visuais, do corpo à tecnologia – sempre conectadas ao universo da música e suas múltiplas expressões. Workshops, encontros e vivências compõem esse percurso que prepara o público para celebrar, em julho, mais um festival marcado pela diversidade sonora, pelo diálogo entre gerações e pela potência da cena musical.

Curso

SONORA LAB:

DISCOTECAGEM PARA MULHERES

Com Camilla Fortes (DJ Camiska).

Propõe um espaço de experimentação musical que aproxime o público dos processos criativos que envolvem a atuação de DJs, seletores, produtores e curadores sonoros. Destinado às mulheres, busca incentivar a participação feminina na cena musical e contribuir para a formação de novas representatividades em Presidente Prudente, fortalecendo espaços de criação, expressão e autonomia.

De 24 a 26/3.

**Terça a quinta,
18h30 às 21h30.**

Quiosque.

A partir de 14 anos.

Inscrições on-line
de 10 a 24/3.

● R\$ 12

■ R\$ 20

▲ R\$ 40



Curso Sonora Lab: Discotecagem Para Mulheres

Exposições

Intervenção artística

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

Com a multiartista indígena Tamikuã Txihi.

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

Intervenção artística

ORIGENS DA TERRA:

ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS

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

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

Intervenção artística

BORA? VER DO ALTO NO MURO

Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib.

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

**Terça a sexta,
8h às 19h30.**

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

Bosque.

Todas as idades.

**Terça a sexta,
8h às 19h30.**

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

Bosque.

Grátis.

Todas as idades.

**Terça a sexta,
8h às 19h30.**

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

Bosque.

Todas as idades.

Grátis.

Mostra Alemã de Cinema "Elas Dirigem!"

Parceria entre o Consulado da Alemanha em São Paulo, Goethe-Institut São Paulo e Sesc São Paulo, a mostra de filmes dirigidos por cineastas alemãs acontece em março e abril em sete unidades da capital e interior.



Foto: Reprodução

Exibição Karla

Exibição

O SOM DA QUEDA

Dir.: Mascha Schillinski

Alemanha | 2025 | 150 min.

A trama acompanha Alma na entrada do século 20, Erika na década de 1940, Angelika nos anos 1980 e Lenka no momento presente. Ao longo de um século, os ecos do passado permanecem nas paredes da antiga fazenda isolada onde vivem essas quatro gerações de mulheres. Vencedor do prêmio do júri no Festival de Cannes.

Dia 10.

Terça, 20h .

Área de
Convivência.

Grátis. **16**

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

Exibição

KARLA

Dir.: Christina Tournatzés

Alemanha | 2025 | 105 min.

Munique, 1962. Karla, 12 anos, sai de casa e acusa o próprio pai de abuso sexual. Em uma época em que as crianças eram pouco ouvidas, a menina conta com um experiente juiz que cria um espaço de proteção emocional para que ela consiga contar sua história e buscar justiça. Filme baseado em fatos.

Dia 17.

Terça, 20h.

Área de
Convivência.

Grátis. **12**

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

Exibição

CIGARRAS

Dir.: Ina Weisse

Alemanha | 2025 | 110 min.

A vida de Isabell sofre uma reviravolta quando seus pais idosos não conseguem mais viver de forma independente. Enquanto busca cuidadores, enfrenta problemas em seu próprio casamento e encontra Anja, mãe solteira de Greta. Surge um vínculo inesperado entre as mulheres e Isabell se sente cada vez mais insegura sobre a vida que pensava conhecer. Filme exibido no Festival de Berlim.

Dia 24.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **12**

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

Exibição

WALCHENSEE PARA SEMPRE

Dir.: Janna Ji Wonders

Alemanha | 2020 | 110 min.

A cineasta embarca em uma jornada pela memória de sua família através de um século. Utilizando o Rio Walchensee como condutor, a diretora explora a vida de diferentes gerações de mulheres e busca respostas para as perguntas: o que é pátria? Até que ponto minha origem me influencia? O que realmente importa no final? Filme premiado no 70º Festival Internacional de Berlim.

Dia 31.

Terça, 20h.

Área de Convivência.

Grátis. **16**

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



Exibição Walchensee para Sempre



Foto: Freepik

Oficina Guia Alimentar na Prática

Cursos, Oficinas e Encontros

ALIMENTAÇÃO

Oficina

GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA: SUBSTITUINDO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Com a nutricionista Jane Glebia.

Trabalhando os princípios e diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, a nutricionista, chef de cozinha e professora Jane Glebia apresenta formas de substituir alimentos ultraprocessados no dia a dia.

A atividade aborda os princípios do guia, leitura de rótulos e técnicas culinárias, trazendo dicas, preparações e alternativas saudáveis para promover bem-estar e autonomia na cozinha.

De 6 a 8/3

**Sexta a domingo,
14h às 16h
(1 turma por dia).**

Quiosque.

Grátis.

Todas as idades.

Inscrição on-line
de 24/2 a 5/3.

Vagas limitadas.



Foto: Acervo pessoal

Oficina Ateliê de Práticas Artísticas: Tintas Naturais**ARTES VISUAIS**

Oficina

**ATELIÊ DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS:
TINTAS NATURAIS**

Com o artista visual Bernard Oliveira.

Experimentação de diversas práticas no campo das artes visuais e plásticas, como desenho, pintura, escultura, grafismos, lambe, estêncil, colagem, graffiti, entre outras. A cada mês, diferentes técnicas são trabalhadas, sempre norteadas por um eixo de discussão sobre o fazer artístico proposto. Os participantes têm à disposição materiais e suporte para realizar exercícios orientados e desenvolver suas próprias ideias.

De 5 a 26.

**Quintas,
18h30 às 20h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes
Grátis.

A partir de
14 anos
Senhas no local.
Limitado à
capacidade
do espaço.

MEIO AMBIENTE

FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS

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

Oficina

KOKEDAMA

**Com a artesã Priscilla Geraldo,
da Kokedama Arte Viva.**

A atividade propõe uma experiência de conexão com a natureza por meio da técnica japonesa de kokedama, prática que integra cuidado, atenção e sensibilidade no cultivo de plantas. Durante a oficina, as participantes são orientadas no processo de produção de sua própria kokedama, favorecendo um momento de tranquilidade, concentração e valorização do bem-estar.

Dia 14.

Sábado,

14h às 16h.

Quiosque.

Grátis.

A partir de

12 anos.

Senhas 30min.
antes.



Oficina Kokedama

Oficina

MINIKOKEDAMA PARA CRIANÇAS**Com a artesã Priscilla Geraldo,
da Kokedama Arte Viva.**

As crianças têm a oportunidade de aprender, de forma divertida e prática, a técnica de kokedama, criando uma plantinha envolta em musgo. A oficina estimula a criatividade, o cuidado com a natureza e o trabalho em equipe, promovendo um momento de descoberta e contato com o mundo vegetal.

Dia 15.**Domingo,
14h às 16h.**

Quiosque.

Grátis.

A partir de 6 anos.

Senhas 30min.

antes.

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES**Com agricultoras(es) e produtoras(es)
de Presidente Prudente e região.**

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

Dia 21.**Sábado,
9h30 às 13h.**

Quintal.

Grátis.

Todas as idades.

**Feira de Pequenos Produtores**

Oficina

**AGROECOLOGIA NA PRÁTICA:
MULHERES QUE CULTIVAM TERRITÓRIOS**
**Com mulheres da
Feira de Pequenos Produtores.**

Encontros mensais para cuidar das hortas do Sesc Thermas, com orientação de iniciativas agroecológicas da região. Em março, mulheres agricultoras da Feira de Pequenos Produtores mediam a oficina, compartilhando experiências e saberes sobre manejo sustentável da terra, fortalecendo a presença das mulheres no campo e promovendo a troca de aprendizados entre participantes.

Dia 21.

**Sábado,
14h às 17h30.**
Horta.
Grátis
Todas as idades.

Oficina

TERRA VIVA: ARTE EM ARGILA
Com agente de educação ambiental do Sesc.

Propõe uma experiência lúdica e sensorial, em que as crianças são convidadas a explorar a argila como material vivo de criação, moldando formas e texturas com as mãos. A oficina estimula a criatividade, a coordenação motora, a imaginação e o contato direto com a terra, promovendo uma experiência de expressão artística e conexão com a natureza.

Dia 22.

**Domingo,
14h às 16h.**
Quiosque
Grátis.
Todas as idades.
Senhas 30min.
antes.



Oficina Terra Viva: Arte em Argila

Foto: Taine Correa

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

LABORATÓRIO DE COSTURA**Mediado pela costureira Alexandra Nascimento.**

Ateliê livre com máquinas de costura disponíveis para aqueles que são iniciantes ou avançados na arte da costura, permitindo dar continuidade a projetos existentes, estudos ou iniciar novas criações. O espaço sempre terá mediação de uma costureira experiente.

De 4/3 a 29/4.**Quartas,
14h30 às 16h30:
nível avançado e
18h às 19h50:
nível iniciante.
(exceto 1/4).**

Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.

A partir de 14 anos.
Senhas no local.
Limitado à cap.
do espaço.

Oficina

TECNOLOGIAS ASSISTIVAS -**LABORATÓRIO DE PRÁTICAS INCLUSIVAS****Com educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Utilizando recursos e ferramentas que possam ampliar a autonomia e a participação social de jovens neurodivergentes, a proposta desta oficina é incentivar a experimentação e o desenvolvimento de habilidades para uma vida mais independente.

De 5 a 26/3.**Quintas, 14h30
(exceto 12/3).**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.
Grátis.

A partir de
10 anos.

Ação voltada ao
atendimento de
jovens e adultos
da APAE.

**Oficina** Tecnologias Assistivas



Foto: Freepik

Oficina Introdução à Marcenaria

Curso

**AUTONOMIA DIGITAL:
APLICATIVOS DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL
Com educador do Espaço de
Tecnologias e Artes do Sesc.**

Encontros voltados à troca de ideias e conhecimentos práticos sobre segurança digital, com dicas, aplicativos e outros temas relacionados à autonomia no uso do celular e de diferentes dispositivos. Neste mês, a conversa será dedicada a aplicativos de saúde, tanto física quanto mental.

De 10 a 31/3.**Terças,
14h30 às 16h.**Espaço de
Tecnologias
e ArtesGrátis. A partir
de 14 anos.
Inscrição on-line
de 4 a 10/3.

Oficina

**INTRODUÇÃO À MARCENARIA
Com Educador Espaço de
Tecnologia e Artes do Sesc.**

A atividade apresenta as bases da marcenaria por meio de oficinas teórico-práticas, acompanhando as etapas do projeto à execução da peça. Nos primeiros encontros, os participantes aprendem a confeccionar um sargento, ferramenta fundamental para fixação e apoio no trabalho com madeira.

Dias 17 e 31/3.**Terças,
18h30 às 20h.**Espaço de
Tecnologias e Artes.
Grátis.A partir de 16 anos.
Senhas 30min.
antes.

VIAS - Vivências Integradas de Ações do Sesc Thermas

Projeto que expande as ações do Sesc Thermas de Presidente Prudente para diversas cidades da região. Seu objetivo é ampliar o número de municípios atendidos, fortalecendo a relação com o poder público e agentes culturais locais, além de oferecer experiências enriquecedoras nas áreas das artes, educação e esportes, promovendo integração e desenvolvimento para pessoas e comunidades.



Foto: Maila Alves

Vivência Vôlei de Praia com Carol Albuquerque

Vivência

VÔLEI DE PRAIA

COM CAROL ALBUQUERQUE

A ação leva para três cidades uma experimentação da modalidade Vôlei de Praia com a ex-atleta e levantadora da Seleção Brasileira de Vôlei Carol Albuquerque.

Além de medalhista de ouro nas Olimpíadas de 2008, em Pequim, Carol conquistou medalha de ouro no Campeonato Sul-Americano de 2005, nos Jogos Pan-Americanos de 1999 e ainda foi tricampeã do Grand Prix em 2005, 2006 e 2008.

Dia 6/3.

Sexta,

17h às 20h.

E.M. Professor Abner Augusto Pires, em Panorama (SP).

Dia 7/3.

Sábado,

16h às 19h.

Quadra de Areia do Clube Cluming, em Teodoro Sampaio (SP).

Dia 8/3.

Domingo,

10h às 13h.

Pç. Vila Vasconcelos
Rua Antônio Erisvaldo da Silva, 621, em Mirante do Paranapanema (SP).
Grátis.
Todas as idades.

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

YOGA

Com a instrutora Edna Branco.

Prática que estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento. Traga seu tapete e venha participar da vivência de yoga em meio ao verde das árvores do nosso bosque.

De 1 a 29/3.

Domingos, 10h.

Quintal.

Grátis.

A partir de

12 anos.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

As aulas propõem experiências variadas de práticas corporais, proporcionando uma vivência ampla de técnicas, métodos e filosofias que visam o desenvolvimento da consciência corporal e conexão mental.

De 3/3 a 26/11.

Terças e

quintas, 10h.

Quintal.

Grátis.

A partir de

12 anos.



Aula aberta Movimento Consciente

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.

BASQUETE

Com a orientação do educador Luiz Waldemar

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

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

BEACH TENNIS

Quadra de Areia temporariamente interditada para manutenção.

Consulte a liberação em nosso site.

VÔLEI DE AREIA

Quadra de Areia temporariamente interditada para manutenção.

Consulte a liberação em nosso site.

FUTSAL

Com a orientação do educador Murilo Faustino

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

Exceto 3 e 10/2.

16/2, segunda, 16h às 17h30.

Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 12 anos.

TÊNIS DE MESA

Recreação livre.

Sábados e domingos, 9h30 às 13h.

Área de Convivência*. Grátis. A partir de 10 anos.

O Sesc fornece material para os participantes.

Não é necessário agendamento.

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



Recreação Basquete



Foto: Leandro Oliveira

Esporte Jovem Basquete Feminino

PROGRAMA SESC DE ESPORTES

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

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

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

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



Foto: Maila Alves

Ginástica Multifuncional

GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

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

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

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

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO (CFA)

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

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

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

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

Crianças

Espetáculo circense

A VIAGEM DE JILÓ

Com Los Trespaceros.

Jiló está de bike equipada para seguir rumo à maior festa do Brasil quando se depara com um cachorro caramelo cansado das ruas e precisando de um pouco de energia. De carona na bike, a dupla encontrará muitos desafios, aventuras, riso e diversidade.

Dia 1.

Domingo, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. AL

 LIBRAS

Contação de história

KOMBINADO NÃO É CARRO NAS HISTÓRIAS SEM FIM

Com o grupo Respeitável Público.

A Trupe embarca em uma jornada cujos livros - objeto de conhecimento em meio às páginas repletas de imaginação - ganham vida e se tornam portais para o conhecimento. Ao lado dos carismáticos personagens Taiga, Blanco, Perro e Liarin, o público é convidado a explorar mundos fantásticos que ressaltam o poder da leitura e da literatura no florescimento da criatividade e do imaginário humano.

Dia 7.

Sábado, 15h.

Área de
Convivência.

Grátis. AL



Espetáculo circense A Viagem de Jiló

**Espectáculo teatral** Cores de Tarsila

Foto: Maju Malaves

Espectáculo teatral

CORES DE TARSILA**Com o grupo Flor de Chita.**

A menina Tarsila parte numa jornada onde suas pinturas ganham vida e trazem dúvidas e respostas que fazem parte do imaginário das crianças. A cuca, o touro, o sapo, o vendedor de fruta e o famigerado Abaporu acompanham Tarsila nessa viagem repleta de descobertas, ludicidade e arte, com cenário, adereços cênicos e figurinos que trazem referências das obras da artista com suas cores e formas.

Dia 8.**Domingo, 16h.**Área de
Convivência.Grátis. **AL** **LIBRAS**

Aula aberta

YOGA PARA BEBÊS**Com a educadora do Sesc Thermas.**

Uma vivência suave de yoga para bebês de 1 a 4 anos e seus adultos de referência, com movimentos lúdicos, respiração leve e estímulos sensoriais que fortalecem a conexão com o adulto. A prática promove relaxamento, consciência corporal e vínculo afetivo, tudo em um ambiente seguro e acolhedor, que apoia o desenvolvimento motor, a calma e a presença, de forma leve e divertida.

Dia 14.**Sábado, 10h.**

Quintal.

Grátis.

De 1 a 4 anos.



Foto: Mateus Pires

Espectáculo teatral Ikarus

Espectáculo teatral para bebês

NA ROÇA DO TOMATÁ - UMA VIAGEM ESQUECIDA

Com Angela Maria Prestes.

Dir.: Cuca Bolaffi | 45min.

Leva bebês e suas famílias a uma viagem sensorial pelas memórias da infância na roça. Entre cheiros, objetos, luzes e brincadeiras, a atriz revela um universo lúdico que resgata raízes brasileiras e encanta a primeira infância.

Dia 14.

Sábado, 11h.

Área de
Convivência.

Grátis.

De 0 a 3 anos

Espectáculo teatral

IKARUS

Com a Cia. de Teatro InComum.

Dois amigos vivem de fazer música na cidade cinza. Com tantas contas para pagar, não está fácil. Até que um deles tem uma ideia e engana o outro, na intenção de resolver os problemas. Mas o feitiço vira contra o feiticeiro, a dupla se desfaz e a amizade desses dois será colocada em teste. E agora? O que será que é mais importante para eles, a amizade ou o sucesso?

Dia 15.

Domingo, 16h.

Área de
Convivência

Grátis. **AL**

 **LIBRAS**

Contação de história

MINHA MÃE CONTOU: NARRATIVAS DE UMA INFÂNCIA NO SERTÃO

Com Fabi Mengarda.

Prepare-se para uma viagem ao coração do Sertão, onde os dias eram marcados pelo calor e a festa na bodega transformava a noite em celebração. A atriz Fabi Mengarda traz à vida as histórias da infância de sua mãe, num espetáculo que envolve música, poesia e lembranças inesquecíveis.

Dia 21.

Sábado, 15h.

Quintal
Grátis. **AL**

 **LIBRAS**

Espectáculo teatral

GULLIVER - UM GIGANTE DIFERENTE

Com a Cia. Tertúlia.

Gulliver é diferente. Gatos gostam de comer peixes, pássaros e ratos, mas ele, sem deixar de ser gato, não gosta. Sente arrepios só de se imaginar comendo estas coisas. Todos querem que ele mude e não aceitam seu jeito de ser. Triste e um tanto solitário, tentará entender o que há de errado em ser diferente. O que Gulliver não sabe é que a solução pode estar mais perto do que ele imagina.

Dia 22.

Domingo, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

 LIBRAS

Espectáculo circense

COM A PULGA ATRÁS DA ORELHA

Com a BellaCia.

Dois artistas lutam para manter vivo um excêntrico circo de pulgas. Mas, durante uma apresentação, algo sai terrivelmente errado: a estrela do show agarra-se ao dedo de um deles e se recusa a soltar. O caos se instala quando, de forma totalmente inesperada, a pulga cresce cem vezes o seu tamanho! Em meio à confusão, cabe ao palhaço-apresentador tentar recuperar o controle e domar essa nova e gigantesca atração.

Dia 29.

Domingo, 16h.

Área de
Convivência.

Grátis. **AL**

 LIBRAS



Espectáculo circense Com a Pulga Atrás da Orelha



Aula aberta Dança

Foto: Maila Alves

Pessoas Idosas

Aula aberta

DANÇA

Com o professor William Ferraz.

Um convite ao movimento, ao encontro e ao prazer de dançar. O curso propõe vivências corporais acessíveis, com sequências simples e dinâmicas que estimulam a expressão, a coordenação e a convivência. Um espaço para se movimentar com liberdade, compartilhar o ritmo e cuidar do corpo e do bem-estar.

De 4/3 a 29/5.
Quartas e sextas,
14h30 às 16h.
(Exceto 3/4 e 1/5).
Quintal.
Grátis.
A partir de
55 anos.
Inscrições
na Central de
Relacionamento.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSI, 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/tsi

Saúde

Aula aberta

ALONGUE-SE

Com equipe de fisioterapeutas do Sesc.

A prática correta do alongamento é essencial para aumentar a flexibilidade corporal. Alongar-se diariamente auxilia no alívio das tensões musculares, na melhora da postura corporal e na prevenção de lesões. Venha aprender técnicas que podem ser empregadas no seu dia a dia.

Dias 7 e 28/3.

Sábados, 10h.

Quintal.

Grátis

A partir de

12 anos.

Bate-papo

PAPO MATERNO

Com a psicóloga Eduarda Medina e a educadora do Sesc.

Encontro acolhedor de troca de experiências sobre maternidade, voltado a gestantes, mães e mulheres interessadas em refletir sobre esse universo. A proposta é discutir o conceito de “dispositivo materno”, que aborda a forma como a maternidade e o cuidado foram historicamente construídos no campo cultural. Durante o bate-papo, as crianças presentes contam com um espaço sensorial e de leitura, com supervisão de uma educadora.

Dia 25/3.

Quarta, 18h30.

Quintal.

Todas as idades.

Grátis.



Bate-papo Papo Materno

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

3

**Esporte e
Atividade Física**
10h - *Aula aberta*
- Movimento
Consciente

4

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula
aberta* - Dança

5

**Tecnologias
e Artes**
14h30 - *Oficina*
- Tecnologias
Assistivas -
Laboratório de
Práticas Inclusivas

10

**Mostra Alemã
de Cinema “Elas
Dirigem!”**
20h - *Exibição* -
O Som da Queda

11

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula
aberta* - Dança

12

**Ações Para
a Cidadania**
19h30 -
*Espectáculo
teatral* -
Parto Pavilhão

17

**Mostra Alemã
de Cinema “Elas
Dirigem!”**
20h - *Exibição* -
Karla

18

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula
aberta* - Dança

19

Palco Território
20h30 -
Espectáculo -
Cama de Gato

24

**Mostra Alemã
de Cinema “Elas
Dirigem!”**
20h - *Exibição* -
Cigarras

25

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula
aberta* - Dança

26

**Tecnologias
e Artes**
14h30 - *Oficina*
- Tecnologias
Assistivas -
Laboratório de
Práticas Inclusivas

31

**Mostra Alemã
de Cinema “Elas
Dirigem!”**
20h - *Exibição* -
Walchensee para
Sempre

Saúde

18h30- *Bate-papo*
- Papo Materno

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1

Crianças
16h - *Espetáculo circense* -
A Viagem de Jiló

6

Alimentação
14h - *Oficina* -
Guia Alimentar na
Prática

7

Saúde
10h - *Aula aberta* -
Alongue-se

Música
16h - *MPB* - Black
Piano

8

Crianças
16h - *Espetáculo teatral* -
Cores de Tarsila

13

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula aberta* - Dança

14

Ações Para a Cidadania
16h - *Música regional* -
Venezuela em Flor

15

Crianças
16h - *Espetáculo teatral* - Ikarus

20

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula aberta* - Dança

21

Florestar
9h30 - Feira
de Pequenos
Produtores

Música
16h - *Música latina*
- Trio Revirado

22

Crianças
16h - *Espetáculo teatral* - Gulliver
- Um Gigante
Diferente

27

Pessoas Idosas
14h30 - *Aula aberta* - Dança

28

Saúde
10h - *Aula aberta* -
Alongue-se

Música
16h - *Música latina*
- Etc e Salsa

29

Crianças
16h - *Espetáculo circense* - Com
a Pulga Atrás da
Orelha

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/agoranatv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

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

INFORMAÇÕES E HORÁRIOS

Central de relacionamento

Tel.: 18 3226-0400

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

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

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

Loja Sesc

Terça a sexta, 8h15 às 19h30.

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

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

Espaço de tecnologias e artes

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

Quadras

Terça a sexta, 8h às 19h30.

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

**Quadra de Areia temporariamente
interditada para manutenção. Consulte a
liberação em nosso site.*

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

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

Bosque e pista de caminhada

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

Bicicletário

Terça a sexta, 8h às 19h45.

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

Parque aquático

Terça a sexta das 8h às 19h30.

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

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

Exame dermatológico

Horários:

Terça a quinta: 8h15 às 13h45.

Sextas: 8h15 às 19h30

Sábados e domingos: 9h15 às 17h30.

Feriados: 12h15 às 17h30

**Sujeito a alterações pontuais.*

Valores:

R\$ 11,50 (Credencial Plena)

R\$ 23 (Credencial Atividade)

Menores de 16 anos e acima de
60 anos são isentas do pagamento

Cafeteria

Terça a sexta, 9h às 19h.

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

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

Odontologia

Tel.: 18 3226-0418.

Terça a sexta, 11h às 19h30.

Sábados, 9h às 17h30.

Exclusivo para trabalhadores do comércio
de bens, serviços e turismo credenciados
e dependentes. Atendimento com
inscrição prévia que acontece anualmente
pelo site sescsp.org.br/odontologia
O atendimento prioriza indivíduos e/ou
famílias com maior vulnerabilidade social.

Brigada de incêndio

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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

Rua Alberto Peters, 111

Tel.: 18 3226-0400

  /sescthermas

sescsp.org.br/prudente