

# Maio 2026

Sesc Sorocaba



Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

	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
- legenda *closed caption*
- legenda *open caption*
- 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 Sorocaba. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 22h.  
Sábados, domingos e feriados, 10h às 19h.  
Unidade aberta no dia 1.

## 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. Em caso de feriado, a venda presencial tem início no primeiro dia útil posterior.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
28/4 a 3/5	21/4	22/4
5 a 10/5	28/4	29/4
12 a 17/5	5/5	6/5
19 a 24/5	12/5	13/5
26 a 31/5	19/5	20/5

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)

## 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.**

## Capa

Arnaldo Antunes  
Leo Aversa

6	<b>Shows e Espetáculos</b>
13	<b>Exposição</b>
16	<b>Cinema</b>
18	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
28	<b>Esporte e Atividade Física</b>
35	<b>Crianças</b>
43	<b>Pessoas Idosas</b>
44	<b>Agenda de Destaques</b>

## Editorial

Em maio, o Sesc Sorocaba convida o público a vivenciar uma programação diversa, que atravessa a música, as artes cênicas, o cinema, as práticas corporais e os encontros de formação, reunindo experiências para diferentes idades e interesses.

Na música, Arnaldo Antunes sobe ao palco com um show que percorre sua trajetória marcada pela experimentação poética e sonora. Já o Cine Concerto de Metrópolis propõe uma experiência imersiva ao unir cinema e música ao vivo, atualizando o clássico do expressionismo alemão.

As artes cênicas ganham força com o Ânima - Mostra de Teatro de Animação, que ao longo do mês apresenta quatro espetáculos, explorando diferentes linguagens e técnicas do teatro de formas animadas. Na dança, o coreógrafo Mario Lopes apresenta os espetáculos Movimento I, parado é suspeito e Movimento II, Kodex Konflikt e Movimento III - Celebration, Espumas Pós-Tsunami, propondo investigações sensíveis sobre corpo, tempo e espaço.

A programação se expande com as ativações de Frestas - Trienal de Artes, que ocupam diferentes espaços com propostas como Confluência: ancestralidade pelas ruas do futuro, que articula cultura e skate, além do Ateliê Frestas, Motoca na Praça, Casa-Ateliê, entre outras experiências que aproximam arte e cotidiano.



Nos encontros e formações, o projeto Orí: Filosofias Negras promove uma palestra sobre raça e saúde, ampliando reflexões sobre cuidado, identidade e sociedade. Oficinas de Meio Ambiente e Tecnologias e Artes convidam o público à experimentação e ao aprendizado coletivo.

O esporte e as práticas corporais ganham espaço com o Dia do Desafio, que mobiliza o público em aulas abertas de parkour, mat pilates e diversas vivências, como futevôlei, muay thai e patinação, incentivando o movimento e o bem-estar.

Para as crianças e suas famílias, a programação valoriza o brincar como direito fundamental, com a Semana Mundial do Brincar, que traz atividades pensadas para estimular a imaginação, a convivência e uma infância plena, rica em experiências.

A programação completa de maio no Sesc Sorocaba está nas próximas páginas, com propostas que transitam por linguagens e dialogam com diferentes públicos.



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### PAGODÃO DOS PERERAS

Com uma proposta intimista, participativa e acessível, o Pagodão dos Pereras promove o encontro do público com a essência da roda de samba, valorizando a cultura popular, o coletivo e a troca entre artistas e espectadores.

**Dia 1. Sexta, 16h.**

Ginásio. Grátis.

AL

Show

### FAMÍLIA MARCIANO'S SOUND

**Com Gleice Barbara, Guilherme Gior, Kevin Marciano, Leide Deh e Nezinho Marciano**

Mais informações na página 14.

**Dia 9. Sábado, 16h.**

Convivência. Grátis.

AL

Show

### ARNALDO ANTUNES

#### Novo Mundo

Arnaldo Antunes é uma das principais figuras do pop rock nacional, ex-integrante dos Titãs e dono de uma carreira solo aclamada pelo público e pela crítica. O disco “Novo Mundo”, recém-lançado, marca o retorno de Antunes a uma sonoridade mais pesada e dançante.

Show sem disponibilidade de assento.

**Dia 10.**

**Domingo, 19h.**

Ginásio. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

AL



**Show** Arnaldo Antunes



**Show** Farid

Divulgação

Show  
**FARID**

Produtor, compositor, músico e artista independente, Farid é um multiartista natural de Sorocaba/SP e que tem uma forte raiz na sonoridade R&B/hip-hop, com influências desde Anderson .Paak à Destiny's Child. Artista revelação no interior de SP, traz soul flow, legitimidade e melodias únicas nas suas faixas.

**Dia 15. Sexta, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

AL

Concerto

**DUO CONVERSA BRASILEIRA**

**Prosas**

Vaisy Alencar (clarinete e clarone) e Marcos de Sá (acordeom e piano) apresentam seu álbum de estreia, "Prosas". Com um repertório exclusivamente brasileiro, o duo justapõe obras que compõem o nosso acervo erudito (Villa-Lobos, Osvaldo Lacerda, Villani Côrtes) a peças e arranjos inéditos para a sua instrumentação (Carol Panesi, Luísa Mitre, Léa Freire, Sivuca).

**Dia 29. Sexta, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

AL

**SOM NA ÁREA**

Apresentações musicais dos mais variados estilos ocupam a Área de Convivência.

Intervenção

**MÁQUINA DELIRANTE SOUND SYSTEM****De Sorocaba a Kingston**

O coletivo Máquina Delirante Sound System realiza uma intervenção para vivenciar um pouco do universo musical e cultural jamaicano, demonstrado através das frequências graves do icônico sistema de som do coletivo, com reforço da palavra consciente propagada em toda a cultura reggae. Uma seleção de músicas em vinil, com intervenções de "Toasters" (cantores), assim como nos bailes em Kingston (Jamaica).

**Dia 3. Domingo, 17h.**  
Anfiteatro. Grátis.

AI2

Show

**FRAN CASTELLAR****Venezuela en Flor**

Um show delicado, poético e envolvente, apresentado em formato de quarteto: voz, violão/cuatro venezuelano, piano e maracas. O quarteto percorre canções do repertório folclórico e popular venezuelano - tonadas, merengues, joropos e valeses - revisitadas em arranjos minimalistas cheios de emoção.

**Dia 17. Domingo, 17h.**  
Convivência.  
Grátis.

AL



**Espectáculo** Para Mariela

Show

### **CÂMBIO LATINO**

Formada em 2011 pelo brasileiro Ilker Ezaki (congas, percussão e voz), a banda nasceu de seu encontro com o cubano Hanser Ferrer (piano e voz), convidado para integrar o projeto. Juntos, reuniram um time de destaque, que inclui o contrabaixista e cantor Carlos Ceiro (Cuba) e o saxofonista e cantor Fernando Ferrer Jr. (Cuba).

**Dia 24.**

**Domingo, 17h.**

Convivência.  
Grátis.

AL

Show

### **MANO UNICA**

#### **Nascentes**

Produzido pelos próprios membros da banda, o álbum Nascentes explora as diversas facetas dos ritmos latino-americanos, mergulhando em maracatu, candombe, coco, chacarera, zamba, vidala, cumbia, ijexá, e muito mais, com composições originais.

**Dia 31.**

**Domingo, 17h.**

Convivência.  
Grátis.

AL

## **TEATRO**

### **ÂNIMA - MOSTRA DE TEATRO DE ANIMAÇÃO**

Um olhar para a contemporaneidade do Teatro de Formas Animadas, expressão artística presente nas mais diversas culturas do mundo há muitos séculos. Por meio de apresentações e ações formativas, busca-se sensibilizar o olhar com técnica, pensamento e estética dos trabalhos.

Espetáculo

### **PARA MARIELA**

**Com Grupo Sobrevento. Direção: Luiz André Cherubini e Sandra Vargas**

O espetáculo explora a busca por um mar utópico, símbolo da infância e dos sonhos perdidos. Baseada em histórias de crianças imigrantes bolivianas da comunidade local, a peça utiliza uma linguagem simples e objetos cotidianos para criar uma narrativa poética e envolvente. Duração: 75 min.

**Dias 8 e 9. Sexta e sábado, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

A12

Oficina

## DRAMA DA MATÉRIA

**Com Juliana Notari, marionetista, diretora e dramaturga**

Nesta imersão, os participantes passarão por travessias e encruzilhadas de forma intensa, deixando o corpo à disposição para interagir com o outro e com diferentes tipos de matéria até chegar à forma, numa marionete que nasce de um processo íntimo. O objetivo é o entendimento dos primórdios da linguagem das marionetes: a relação subjetiva com a matéria, com a forma, e com sua capacidade de mutação.

**De 13 a 15.**

**Quarta a sexta,  
19h às 22h.  
Sequencial.**

Sala de Oficinas.  
Vagas limitadas.  
Grátis. Inscrições online a partir das 14h do dia 6/5 para Credencial Plena e dia 8/5 para público em geral.  
A partir de 16 anos.

Espetáculo

## RIO RUGAS

**Com Juliana Notari**

Um rio é a junção de águas, movimento de pedras, galhos, folhas. É a casa de outros seres. É como nosso corpo, casa de bactérias, fungos, órgãos, e que também abriga emoções e se relaciona com outros corpos. A obra parte do reconhecimento do próprio corpo como um afluente, que compõe algo maior, uma enxurrada que abraça a outra e chega a ser rio. Duração: 45 min.

**Dia 16. Sábado,  
20h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis.  
Retirada de ingressos 1 hora antes.

A14



**Espetáculo** Rio Rugas

Espetáculo

**QUANTA COISA O LIXO É**

**Com Cia. UsFulano. Direção: Nilton Marques**

Dois amigos, que trabalham como coletores de lixo, descobrem através dos materiais descartados a possibilidade de transformá-los em bonecos, brinquedos e elementos lúdicos. Por meio de uma grande brincadeira, esses personagens se divertem e, ao mesmo tempo, pensam em um consumo responsável, na sustentabilidade e na preservação do meio ambiente. Duração: 40 min.

**Dia 17.**

**Domingo, 16h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos (necessário apresentar ingresso).

AL

**DANÇA**

Espetáculo

**VIVÊNCIA DE JONGO**

**Com Jongo Mistura da Raça**

Vivência e roda de jongo envolvendo fundamentos, tradições, toques de tambor, pontos e danças cultivados pela comunidade em São José dos Campos/SP. Mestre Laudení, sua família e os demais integrantes do grupo formam uma roda e, acompanhados dos tambores, contam as histórias da tradição do jongo, seus instrumentos, os motivos, a dança, os toques.

**Dia 16. Sábado,**

**16h.**

Convivência.

Grátis.

AL

Espetáculo

**MOVIMENTO I, PARADO É SUSPEITO E****MOVIMENTO II, KODEX KONFLIKT**

**Com Mario Lopes, coreógrafo**

Integram o projeto Afrotranstopia - Movimentos Coreográficos, obra em três atos complementares, que estrearam em tempos e contextos diferentes e que aprofundam em uma pesquisa extensa realizada por Mario Lopes. Nessa apresentação em dois atos, o público poderá assistir aos espetáculos "Movimento I, parado é suspeito" (2014) e "Movimento II, Kodex Konflikt" (2018). Duração: 45 min. cada.

**Dia 21. Quinta,**

**10h.**

**Dia 23. Sábado,**

**20h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

AL

Espectáculo

### **MOVIMENTO III - CELEBRATION, ESPUMAS PÓS-TSUNAMI**

**Com Mario Lopes, coreógrafo**

Trabalho coletivo transdisciplinar criado em 2021 e que relaciona coreografia, cinematografia, dança, artes visuais, música, arquitetura e pensamento. Ele se articula por meio de um longa-metragem, uma instalação imersiva e da pesquisa sobre a Afrotranstopia.

**Dia 22. Sexta,  
19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

AL

## CIRCO

Espectáculo

### **PERSONALÍSSIMO**

**Com Guilherme Gomieri, mágico**

Este espetáculo íntimo transforma 19 anos de arte mágica em uma conversa pessoal com o público. A magia nasce de memórias, reflexões e humor, onde cada ilusão é um fragmento de uma jornada autobiográfica. Uma experiência única que revela o ofício do mágico como narrador, elevando o truque à pura expressão artística e emocional. Duração: 45 min.

**Dia 7. Quinta,  
19h (1ª sessão) e  
20h (2ª sessão).**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes.

A14

Espectáculo

### **FUMAÇA: PURO VISAGE**

**Com palhaço Satin**

O palhaço Satin, da surreal República das Bananas, conduz o público a um universo de poesia em destruição. Em meio ao caos absurdo, ele questiona: o riso é sempre feliz? Um espetáculo sensível e explosivo que confronta a dor do mundo com a irreverência necessária, transformando o bufão em espelho de nossa própria condição. Duração: 50 min.

**Dia 30. Sábado,  
20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

A16



**Espectáculo** Fumaça: Puro Visage

# Exposição

Exposição

## **FRESTAS - TRIENAL DE ARTES: DO CAMINHO UM REZO**

**Curadoria de Khadyg Fares, Luciara Ribeiro e Naine Terena**

O projeto é apresentado ao público a partir de exposição, intervenções, performances, ocupações artísticas em espaços internos e externos à unidade do Sesc, programas públicos, ações educativas e outras atividades de diversos formatos. A 4ª edição dá continuidade às pesquisas iniciadas nas edições anteriores, reconhecendo a região de Sorocaba, bem como os interiores, como um território em que confluem as relações artísticas e comunitárias. Agendamento de grupos e solicitação de intérprete de Libras devem ser realizados pelo e-mail [agendamento.sorocaba@sescsp.org.br](mailto:agendamento.sorocaba@sescsp.org.br)


**Até dia 16/8.**

**Terças a sextas,  
9h às 21h30.**

**Sábados, 10h às  
20h. Domingos  
e feriados, 10h  
às 18h30.**

Diversos Espaços (Unidade) e Espaços Externos. Grátis.

A12

AD)  LSE

Ativação de obra

## **CONFLUÊNCIA: A ANCESTRALIDADE PELAS RUAS DO FUTURO**

**Vivência de skate com Super House Skate Is Cool**

A vivência propõe a ativação da instalação criada por Deka Costa, Gustavo Leite (Ghum), Weareallchemicals | Dencity (Lagos, Nigéria) e Pedro Street. Por meio do skate, a proposta articula o corpo em movimento, o deslocamento urbano e a experiência coletiva como formas contemporâneas de ativar o território.

**De 1 a 3. Sexta  
a domingo,  
10h às 18h.**

Anfiteatro. Vagas limitadas. Grátis. Quem preferir, pode trazer seu próprio material, mas será fornecido skate e equipamentos de segurança. A partir de 6 anos.

Ativação de obra

## **CHAVOSOS® - A BARBEARIA TEMPORÁRIA Com Wesley Fernandes, Tele Barber, Daniel Neto, Lucas Souza e Everton dos Cortes, barbeiros**

CHAVOSOS® - A Barbearia Temporária abre como uma obra-instalação que apresenta a barbearia de quebrada por meio da arte, da memória e da autoestima. Através de freestyles navalhados atemporais, celebra os barbeiros da periferia sorocabana como artistas visuais e convida o público a se conectar com essa cultura por meio do corte de cabelo chavoso.

**Dias 1 e 10.**

**Sexta e domingo,  
10h30 às 12h30.**

Espaço de Exposições 1º Andar. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas no horário e local da atividade.

AL

Oficina

**ATELIÊ DO PROGRAMA EDUCATIVO****Com equipe do Programa Educativo da exposição**

O Programa Educativo de Frestas convida o público a experienciar a exposição por meio de oficinas e vivências artísticas.

**Dia 1. Sexta, 14h às 15h.****De 2 a 31. Sábados e domingos, 14h às 15h.**

Estacionamento G2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes, no local da atividade. A partir de 6 anos.

Oficina

**ATELIÊ FRESTAS: ESCULTURAS EM PAPELÃO E PINTURA COM TINTAS NATURAIS****Com Étore Piqueira, artista visual**

A partir da visita mediada à obra "Memórias de um rio: Ecos de Resistência", com o artista Étore Piqueira, a oficina convida o público a aprender de uma forma criativa e sustentável técnicas de esculturas de pequeno porte e pinturas com corantes naturais e aproveitamento de resíduos (terra, folhas, cascas), para investigar o universo de diversos padrões orgânicos existentes na natureza.

**Dia 9. Sábado, 14h às 17h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.

Show

**FAMÍLIA MARCIANO'S SOUND****Com Gleice Barbara, Guilherme Gior, Kevin Marciano, Leide Deh e Nezinho Marciano**

O quinteto sorocabano formado em 1995 apresenta um repertório pautado pela ancestralidade e resistência. Através da filosofia de Sankofa, o grupo une canções africanas e afro-brasileiras, do ijexá ao R&B, em uma celebração da identidade negra e do legado deixado pela matriarca Thereza Marciano.

**Dia 9. Sábado, 16h.**

Convivência. Grátis.

AL

**Exibição** Letter to a Friend

Exibição

## LETTER TO A FRIEND

**Direção: Emily Jacir | Documentário |  
Palestina | 43 min. | 2019**

A artista Emily Jacir constrói um relato íntimo sobre sua rua em Belém, na Palestina, após uma ação militar. Por meio de imagens, sons e vestígios de diferentes tempos, o filme revela camadas de memória, história familiar e a violência cotidiana que atravessa o território.

**Dia 13. Quarta,  
20h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

ATM

Ativação de obra

## CASA-ATELIÊ

**Com Lúcia Oliveira e Denise  
Oliveira, multiartistas**

Um espaço vivo de compartilhamento e feitura. Nesse encontro, a dupla mãe e filha inicia um processo de produção conjunta, convidando o público a acompanhar o trabalho, dialogar com as artistas e participar de um ambiente de troca, escuta e convivência.

**Dia 23. Sábado,  
14h às 15h30  
e 16h às 18h.**

Espaço de Exposições. Grátis.

AL

Oficina

## OLHA O CÉU! TEM BELEZA NA CIDADE?

**Com Livia Arruda, educadora**

De quantas maneiras é possível observar o céu? Será que observamos o céu no nosso cotidiano? Quais detalhes costumam passar despercebidos? A partir do convite para a observação da natureza presente na cidade, os participantes podem pintar o céu de forma pouco usual: por meio de espelhos. As crianças devem estar acompanhadas de um adulto responsável.

**Dias 30 e  
31. Sábado e  
domingo, 10h30  
às 12h30.**

Ponto de encontro: Estacionamento G2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 4 a 12 anos.

Ativação de obra

## MOTUCA NA PRAÇA

**Com Livia Arruda, educadora**

A vivência lúdica convida o público infantil a circular de triciclo pelo Sesc Sorocaba, ressignificando os usos do espaço institucional e estimulando reflexões sobre o direito das crianças ao brincar, à livre circulação e à presença ativa nos espaços coletivos. As crianças devem estar acompanhadas de um adulto responsável.

**Dias 30 e  
31. Sábado e  
domingo, 14h  
às 15h (turma  
1) e 16h às 17h  
(turma 2).**

Ponto de encontro: Estacionamento G2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. De 3 a 5 anos.

# Cinema

Exibição

## CINE CONCERTO - METRÓPOLIS

**Com sonorização ao vivo de Guilherme Chiappetta e convidados. Direção: Fritz Lang | Drama/Ficção Científica | Alemanha | 153 min. | 1927 | Leg.**

O ano é 2026, a população mundial se divide em duas classes: a elite dominante e a classe operária; esta é condenada desde a infância a habitar os subsolos, escravos das monstruosas máquinas que controlam a Metrópolis. Quando o filho do criador de Metrópolis se apaixona por Maria, a líder dos operários, tem início a mais simbólica luta de classe já registrada pelo cinema.

**Dia 2. Sábado, 20h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

14

## CINECAFÉ

Idealizada junto ao coletivo Nós Diversos, a mostra celebra a diversidade em várias formas: dramas sobre maternidade e identidade, animações de ficção científica e narrativas sobre desejo.

Exibição

## TUDO SOBRE MINHA MÃE

**Direção: Pedro Almodóvar | Drama | Espanha | 85 min. | 2025 | Leg.**

Esteban é um jovem de 17 anos que está escrevendo uma história chamada "Tudo sobre minha mãe". No dia do seu aniversário, a mãe ia lhe contar tudo sobre seu pai, desconhecido para o menino. Mas um acidente impede que isso aconteça, e a mãe de Esteban decide partir atrás do pai de seu filho.

**Dia 5. Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

14

Exibição

## MORTE E VIDA MADALENA

**Direção: Guto Parente | Dramédia | Brasil | 85 min. | 2025**

Madalena é uma produtora de cinema tendo que lidar ao mesmo tempo com a morte recente do pai, sua gravidez de 8 meses e a produção de uma ficção científica B onde tudo parece dar errado.

**Dia 12. Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

14



Divulgação

**Exibição** Cine Concerto - Metrópolis

Exibição

### **A SAPATONA GALÁTICA**

**Direção: Emma Hough Hobbs | Animação Adulta/Ficção Científica | Austrália | 87min. | 2024 | Leg.**

Uma princesa espacial é expulsa de sua vida protegida, para uma missão galáctica para salvar sua ex-namorada caçadora de recompensas dos Straight White Malien.

**Dia 19. Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

16

Exibição

### **JOYLAND**

**Direção: Saim Sadiq | Drama | Paquistão | 126 min. | 2022 | Leg.**

Uma família patriarcal anseia pelo nascimento de um menino para continuar a linhagem familiar, enquanto seu filho mais novo se junta secretamente a um teatro de dança erótico e se apaixona por uma ambiciosa estrela trans. Sua história de amor impossível começa a iluminar o desejo de toda a família por uma rebelião sexual.

**Dia 26. Terça, 19h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos 1 hora antes.

16

Debate

### **CINEMA EM REFLEXÃO**

**Com Uma Reis Sorrequia, Tom Rodrigues, Larissa Gomes, Victor Guimarães, Viviane Mendonça e Tiago Rodrigues**

Após cada sessão, um encontro para discutir os aspectos técnicos e teóricos dos filmes apresentados.

**De 5 a 26. Terças, 21h.**

Teatro. Grátis.

A16

# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

---

### NÓS DIVERSOS

---

Encontro

#### **CONVERSAS ENTRE NÓS: RODAS DE CONVERSA, TROCAS E ACOLHIMENTOS**

**Com Tom Rodrigues e Petra Serrano, psicólogos**

Roda de conversa quinzenal, idealizada pelo coletivo Nós Diversos, com o objetivo de proporcionar um espaço de acolhimento para a comunidade LGBTQIAPN+ de Sorocaba e região.

**Dias 6 e 20. Quartas, 19h às 21h.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

---

### ORÍ: FILOSOFIAS NEGRAS

---

Palestras, debates e rodas de conversas voltados para a difusão do pensamento africano e afro diaspórico. Um espaço para troca e construção de conhecimento para além dos paradigmas eurocêntricos e valorização da intelectualidade negra e sua produção.

---

Palestra

#### **RAÇA E SAÚDE**

**Com Mônica Gonçalves, psicóloga e doutora em Ciências**

Refletir sobre saúde exige analisar os modos como o racismo determina esse processo. Considerando saúde como estado de bem-estar, ou como conjunto de políticas e serviços para responder às necessidades de pessoas e populações, é necessário compreender os mecanismos discriminatórios, sua incidência nesse campo e enfrentá-los para efetivar a saúde como condição e direito verdadeiramente universais.

**Dia 6. Quarta, 19h às 21h.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

Aula aberta

### **ABDIAS NASCIMENTO E O MOVIMENTO NEGRO BRASILEIRO**

**Com Wellington Ataide, historiador e mestre em Estudos da Condição Humana, Daniel Azevedo, historiador e doutor em História, e Claudinei Roberto, arte-educador e curador**

Os encontros abordam a trajetória de Abdias Nascimento em diálogo com o Movimento Negro Brasileiro no século XX, da Frente Negra Brasileira ao Teatro Experimental do Negro e ao Movimento Negro Unificado.

**De 16 a 30.**

**Sábados, 14h às 17h.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

### **SOROCABA: TERRA INDÍGENA**

O projeto valoriza a diversidade cultural dos povos indígenas no Brasil, com destaque para as etnias que convivem em Sorocaba e região.

Oficina

### **CONFECÇÃO DE COLARES COM COCO DE TUCUMÃ E SEMENTES**

**Com Gabriela da Silva Braga, do povo Baniwa e Joelsa Noneto de Almeida, do povo Mayoruna (ou Matsé), estudantes da UFSCar Sorocaba e integrantes do Centro de Convivência Indígena - CCI**

O encontro, conduzido por dois povos indígenas da Amazônia, proporciona uma vivência prática na criação de adornos corporais com coco de tucumã e sementes, valorizando técnicas artesanais ancestrais e seus significados culturais e socioambientais.

**Dia 17. Domingo, 14h às 16h.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.

## **ALIMENTAÇÃO**

Bate-papo

### **ALIMENTAÇÃO E OS CICLOS FEMININOS: DA MENARCA À MENOPAUSA**

**Com Mariana Barbosa, nutricionista**

Serão abordados alimentos que podem ser incluídos ao longo de todo o ciclo menstrual para minimizar queixas comuns como cólicas, TPM e sintomas de menopausa.

**Dia 5. Terça, 19h às 21h.**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 12 anos.

## DANÇA

Residência

**AFROTRANSTOPIA: KODEX\_KONFLIKT E SALIVAR OS NÓS DO CORPO**

**Com Mario Lopes, coreógrafo, Claudia Adão, assistente social, Guinho Nascimento, performer, Denilson Oliveira, músico e Jovem Palerosi, músico**

Este curso, em formato de residência artística, propõe um mergulho profundo na pesquisa corporal desenvolvida por Mario Lopes no âmbito da Afrotranstopia e da Pedagogia Espumas. Através de práticas físicas intensas, música ao vivo e momentos de reflexão poética, os participantes são convidados a atravessar estados de empedramento, conflito, explosão, escuta e reorganização do corpo.

**De 20 a 22.****Quarta a sexta, 19h às 22h.****Sequencial.**

Sala de Oficinas.

Vagas limitadas.

Grátis. Inscrições

no horário e local,

no primeiro dia da atividade.

A partir de

16 anos.

## JOVENS

Show

**PALCO ABERTO JOVEM**

**Apresentação: THG e DJ BBeka. Artistas convidados: Helen Quintanares e Ester**

O Palco Aberto é um espaço multicultural de apresentações artísticas para jovens de 13 a 29 anos, cujo objetivo é fortalecer e valorizar a juventude que deseja expressar sua arte. Nesta edição, teremos apresentação de THG, som da DJ BBeka, e as convidadas Ester, contadora de histórias e musicista e Helen Quintanares, cantora e cellista.

**Dia 30. Sábado, 16h às 18h30.**

Convivência.

Grátis.

Todas as idades.

AL

**Bate-papo** Lançamento do livro - Espeleosofias

## LITERATURA

---

Bate-papo

**AUTORAS: LITERATURA NOS VESTIBULARES**  
**Com Rosângela Gueriero, especialista em língua portuguesa. Mediação: Janete Campos, pós-graduada em Língua e Literatura Portuguesa**

O encontro deste mês é com a obra "Memórias", de Martha de Júlia Lopes de Almeida. O livro nos leva diretamente para dentro da mente de uma mulher no Brasil do século 19, que reconta as memórias da própria vida ao passar por todos os eventos e experiências que a fizeram ser quem ela é. Publicado originalmente em 1888, o romance traz questões pertinentes a nossa contemporaneidade para discussão.

---

**Dia 7. Quinta,**  
**19h às 21h.**

Sala 1. Grátis.  
A partir de  
14 anos.

---

Bate-papo

**LANÇAMENTO DO LIVRO - ESPELEOSOFIAS**  
**Com Charles Feitosa e Márcia Tiburi, escritores**

Neste novo livro da coleção Pop Filosofia (organizada por Marcia Tiburi), Charles Feitosa lança mão do neologismo "espeleosofias", que significa, literalmente, "sabedorias das cavernas", para pensar novas formas de olhar para o mito da caverna de Platão.

---

**Dia 14. Quinta,**  
**19h às 21h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis.  
Retirada de ingressos 1 hora antes.  
A partir de  
16 anos.

---

Bate-papo

**CLUBE LEIA MULHERES SOROCABA - SOBRE A LOUCURA DE UMA MULHER, DE ASTRID ROEMER**  
**Com Bruna Bengozi, mediadora do Leia Mulheres Sorocaba**

Ambientada no Suriname pós-colonial, a obra acompanha Noenka, que rompe um casamento abusivo e parte em busca de autonomia, enfrentando as pressões sociais, o racismo e os fantasmas do passado.

---

**Dia 16. Sábado,**  
**10h30 às 12h30.**

Biblioteca. Grátis.  
A partir de  
14 anos.

---

Encontro

**CLUBE DE ESCRITA SOROCABA**

Os encontros consistem na troca de saberes e compartilhamento de informações, leitura e exercícios, buscando promover a arte da escrita e incentivar novos escritores.

---

**Dia 26. Terça,**  
**19h às 21h.**

Sala 2. Grátis.  
A partir de  
16 anos.

Bate-papo

**CLUBE DE LEITURA - DE MIM JÁ NEM SE LEMBRA, DE LUIZ RUFFATO**

**Com Thais Morello, psicóloga e escritora**

Nessa obra, a história se desenvolve a partir de uma pequena caixa encontrada no quarto da mãe falecida pelo narrador. Neste livro, o autor recupera a antiga tradição do romance epistolar, transfigurando-a. Em vez de uma troca de correspondência ordenada cronologicamente, na obra há apenas uma voz, num espaço e tempo imprecisos.

**Dia 30. Sábado, 14h às 17h.**

Biblioteca. Grátis.  
A partir de 16 anos.

**MEIO AMBIENTE**

Oficina

**QUADROS VIVOS DE PLANTAS NATURAIS: SUCULENTAS E PLANTAS AÉREAS**

**Com Alexandre Souza, do Estúdio Enquadro Ecoarte**

A oficina teórica e prática é dedicada aos quadros vivos de plantas naturais feitos a partir de espécies de suculentas e plantas aéreas.

**Dia 6. Quarta, 9h15 às 12h15.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas 15 minutos antes.  
A partir de 14 anos.

Oficina

**DICAS PARA CULTIVO DE PLANTAS ORNAMENTAIS (DE INTERIOR)**

**Com Marcos Bravin dos Santos, agente de educação ambiental**

A oficina aborda as principais dicas de cultivo para plantas de interiores: tipo de substrato, rega, quantidade de luz, métodos de reprodução vegetativa, entre outros.

**Dia 7. Quinta, 19h às 21h.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas 1 hora antes.  
A partir de 12 anos.

Feira

**FEIRA DE ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS E ARTESANATOS**

**Com produtores de alimentos agroecológicos e de artesanatos da região de Sorocaba**

Venda de alimentos de base agroecológica de agricultores da Região Metropolitana de Sorocaba e artesanatos. Traga sua sacola retornável.

**Dia 9. Sábado, 10h às 15h.**

Convivência.  
Grátis.  
Todas as idades.

---

Oficina

### **QUADROS VIVOS DE PLANTAS NATURAIS: PLANTAS DE FORRAÇÃO E BROMÉLIAS**

**Com Alexandre Souza, do**

**Estúdio Enquadro Ecoarte**

A oficina teórica e prática é dedicada aos quadros vivos de plantas naturais feitos a partir de plantas de forração e bromélias.

**Dia 13. Quarta,  
9h15 às 12h15.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 15 minutos antes. A partir de 14 anos.

---

Oficina

### **HORTA EM PEQUENOS ESPAÇOS**

**Com Marcos Bravin dos Santos,  
agente de educação ambiental**

Dicas de cultivo orgânico para pequenos locais, em que cada participante poderá aprender a projetar e executar técnicas em seus próprios espaços.

**Dia 14. Quinta,  
19h às 21h.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

---

Oficina

### **PALAVRAS DA TERRA - DO PIGMENTO ÀS LETRAS: O CICLO DA CRIAÇÃO**

**Com Karymy Gonçalves e Mayra  
Lopes, artistas visuais**

A proposta convida o público a produzir suas próprias tintas naturais, feitas com pigmentos de argila e minerais, e a utilizá-las na criação de letreiros artísticos (lettering) sobre suportes de madeira. O encontro propõe um mergulho duplo: de um lado, o encantamento com as cores vivas da terra; de outro, a força simbólica das palavras que nascem das mãos.

**De 20/5 a 3/6.  
Quartas, 9h15  
às 12h15.  
Sequencial.**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online a partir das 14h do dia 13/5 para Credencial Plena e dia 15/5 para público em geral. A partir de 12 anos.

---

Bate-papo

### **PANCS - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS**

**Com Marcos Bravin dos Santos,  
agente de educação ambiental**

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) têm ganhado cada vez mais espaço na culinária, oferecendo variedade à alimentação. São plantas ruderais, ou seja, normalmente encontradas na maioria dos locais, sendo altamente resistentes, uma boa opção de alimentação e novos sabores.

**Dia 21. Quinta,  
19h às 21h.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

Oficina

**AS ÁGUAS E A CIDADE -  
ARMAZENANDO E ESPALHANDO**  
**Com Marcos Bravin dos Santos,  
agente de educação ambiental**

O objetivo da atividade é compreender e vivenciar o funcionamento da captação da água da chuva (cisterna) e dos sistemas de drenagem que ilustram os caminhos percorridos pelas águas após sua captação, de acordo com as Soluções Baseadas na Natureza (SBN).

**Dia 28. Quinta,  
19h às 21h.**

Sala de Oficinas.  
Vagas limitadas.  
Grátis. Retirada  
de senhas 1  
hora antes.  
A partir de  
14 anos.

**SAÚDE**

Vivência

**ASSOALHO PÉLVICO E MENOPAUSA**  
**Com Laura Della Negra, fisioterapeuta**

A vivência proporciona conhecimento e ferramentas para manter o assoalho pélvico funcionando da melhor maneira possível nessas fases. Por meio de práticas corporais, são abordadas temáticas como o impacto da diminuição hormonal na musculatura, estruturas ósseas e a fáscia, além de adquirir uma nova perspectiva sobre esse período desafiador e cheio de possibilidades.

**Dias 5 e 12.  
Terças, 13h30  
às 15h.**

Sala 2. Vagas  
limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas  
1 hora antes.  
A partir de  
50 anos.

**TEATRO**

**ÂNIMA - MOSTRA DE TEATRO DE ANIMAÇÃO**

Oficina

**DRAMA DA MATÉRIA**  
**Com Juliana Notari, marionetista,  
diretora e dramaturga**

Mais informações na página 10.

**De 13 a 15.  
Quarta a sexta,  
19h às 22h.  
Sequencial.**

Sala de Oficinas.  
Vagas limitadas.  
Grátis. Inscrições  
online a partir das  
14h do dia 6/5  
para Credencial  
Plena e dia 8/5  
para público  
em geral.  
A partir de  
16 anos.

## TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

**CORRENTE DECORATIVA PARA CALÇA OU CINTURA****Com Gleice Sales, educadora de tecnologias e artes**

As pessoas participantes são convidadas a criar suas próprias correntes decorativas para calça/cintura. A partir de miçangas, fios e combinações simples, podem surgir acessórios únicos e autorais, explorando cor, ritmo e composição manual e tendências.

**Dia 2. Sábado, 14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.

Oficina

**FAÇA VOCÊ MESMO \_ DIY****Com Célia Harumi e Gleice Sales, educadoras de tecnologias e artes**

Sala disponível para o desenvolvimento de seus projetos pessoais, com o acompanhamento de nossas educadoras, aptas a dar sugestões, ideias e pesquisar junto as melhores formas de realizar seu projeto. Traga sua ideia e seu material. Crianças e jovens até 14 anos devem estar acompanhados de um responsável.

**De 3 a 31. Domingos, 14h às 17h.****De 8 a 29. Sextas, 10h às 12h, 14h às 17h e 18h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. A partir de 8 anos.

**Oficina** Drama da matéria

Curso

**EXPERIMENTAÇÕES COM XILOGRAVURA E LINOLOGRAVURA**

**Com Célia Harumi, educadora de tecnologias e artes**

Neste curso, os participantes serão introduzidos à xilogravura e a linoleogravura, aprendendo desde as técnicas de entalhe da matriz até os processos caseiros de impressão manual, explorando materiais acessíveis, fundamentos do desenho, preparação da tinta e possibilidades expressivas dessa técnica de gravura artística.

**De 6 a 27.**

**Quartas, 10h às 12h. Sequencial.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online a partir das 14h do dia 29/4 para Credencial Plena e dia 1/5 para público em geral. A partir de 12 anos.

Curso

**GOLA DE MACRAMÊ**

**Com Gleice Sales, educadora de tecnologias e artes**

Essa atividade prática de iniciação ao macramê é voltada à criação de uma gola feita com fio de algodão cru. As pessoas participantes aprenderão nós básicos e princípios do trabalho manual, explorando ritmo, textura e criatividade na confecção de uma peça simples e vestível. Não é necessário ter experiência prévia.

**Dias 6 e 13.**

**Quartas, 19h às 21h. Sequencial.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes, no primeiro dia da atividade. A partir de 16 anos.

Oficina

**CARIMBOS RECICLÁVEIS**

**Com Gleice Sales, educadora de tecnologias e artes**

A oficina propõe a criação de carimbos a partir da reutilização de bandejas de isopor. Por meio do recorte e da composição de formas, o material ganha novos sentidos, estimulando a experimentação gráfica, o reaproveitamento e a produção de imagens autorais. Crianças até 12 anos devem estar acompanhadas de responsáveis.

**Dia 16. Sábado, 14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 8 anos.

Curso

**CERÂMICA BORDADA**

**Com Gleice Sales, educadora de tecnologias e artes**

A oficina propõe a criação de peças de cerâmica bordadas, explorando o encontro entre massa fria e o fio. O processo envolve perfurações, tempos de secagem e intervenções manuais que transformam a superfície cerâmica, resultando em peças autorais.

**De 20/5 a 3/6.**

**Quartas, 19h às 21h. Sequencial.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições online a partir das 14h do dia 13/5 para Credencial Plena e dia 15/5 para público em geral. A partir de 16 anos.

Oficina

**PEQUENO RELICÁRIO**

**Com Célia Harumi, educadora de tecnologias e artes**

As pessoas participantes confeccionam um relicário de papel, um pequeno objeto portátil como um micro santuário, um guardador de memórias que se abre revelando três dimensões essenciais, e são convidadas a customizá-lo com desenhos, palavras e memórias, pensando em forças e presenças femininas importantes em sua vida. Crianças até 12 anos devem estar acompanhadas de um adulto responsável.

**Dia 23. Sábado, 14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 10 anos.

Oficina

**BRINCO DE CROCHÊ**

**Com Gleice Sales, educadora de tecnologias e artes**

Nessa atividade, as pessoas participantes são convidadas a criar seus próprios brincos de crochê. A partir de fios coloridos e receitas simples, podem nascer peças únicas e autorais. É necessário saber fazer crochê.

**Dia 30. Sábado, 14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 14 anos.

# Esporte e Atividade Física

---

## DIA DO DESAFIO

O tema deste ano é “Esporte é Direito”.

---

Aula aberta

### **LUDUS: DESAFIO DE PARKOUR**

#### **Com Dash, Escola de Parkour**

O desafio de parkour traz uma vivência esportiva que envolve movimentos eficientes e fluidos em ambientes urbanos ou naturais, utilizando técnicas de salto, escalada e corrida. As pessoas são convidadas a transpor os diversos obstáculos que alternam suas sequências e desafios estruturais.

---

Aula aberta

### **MANHÃS DE PRÁTICAS**

#### **CORPORAIS: MAT PILATES**

#### **Com educadores de atividades físico-esportivas**

Conhecido também como pilates de solo, o mat pilates é um método que desenvolve a consciência corporal, o fortalecimento muscular e a flexibilidade por meio de exercícios pautados pela respiração. Caso tenha, traga seu mat.

---

Vivência

### **ENTRE AREIA E MOVIMENTO:**

#### **VIVÊNCIA DE FUTEVÔLEI**

#### **Com Maria Fernanda Falabella e Giovana Toyosato, professoras**

Que tal conhecer o futevôlei e entrar em contato com um esporte dinâmico, praticado na areia e que mistura movimentos do futebol e do voleibol? A vivência convida você a experimentar a modalidade de forma acessível, explorando saltos, toques, equilíbrio e cooperação.

---

**De 2 a 31.**

**Sábados, 10h às 13h30 e domingos, 10h30 às 13h30. Exceto dias 9 e 10.**

Ginásio. Grátis.

A partir de 3 anos.

---

**De 3 a 31.**

**Domingos, 9h às 10h.**

Dia 10 |

Convivência

Demais dias |

Ginásio

Vagas limitadas.

Grátis.

A partir de

12 anos.

---

**De 6 a 29.**

**Quartas e sextas, 19h30 às 21h |**

**Retirada de senhas 1 hora antes.**

**De 9 a 30.**

**Sábados, 10h às 11h30 | Retirada de senhas no horário e local da atividade.**

Quadra Externa

(Areia). Vagas limitadas. Grátis.

A partir de

13 anos.

Vivência

### **ENTRE GOLPES E RESISTÊNCIA: VIVÊNCIA DE MUAY THAI PARA MULHERES**

**Com Amanda Lima, professora**

Vivência exclusiva para mulheres, em um espaço seguro e acolhedor. A atividade propõe o contato com a modalidade como prática corporal que fortalece o corpo, a autonomia e a autoconfiança, ampliando o acesso das mulheres às lutas e incentivando sua participação no esporte.

**De 6 a 27.**

**Quartas e sextas, 19h30 às 21h.**

Dias 6, 8, 22 e 27 |

Sala de Oficinas

Dias 13, 15 e 20 |

Sala 1

Vagas limitadas.

Grátis. Retirada

de senhas 1

hora antes.

A partir de

16 anos.

Vivência

### **DESAFIO EDUCADORES GMF**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Neste desafio, os alunos da Ginástica Multifuncional do Sesc Sorocaba serão convidados a realizar a sequência de exercício proposta por cada educador.

Cada uma das sequências propõe desafios diferentes: força, coordenação, agilidade, flexibilidade, resistência aeróbia, entre outros.

**Dias 26 e 27.**

**Terça e quarta,**

**7h15 às 21h30.**

Sala de GMF.

Vagas limitadas.

Grátis. Atividade

exclusiva

para alunos

matriculados.

A partir de

12 anos.

Vivência

### **DIA DO DESAFIO - TERMINAL SÃO PAULO**

**Com Ativa**

As pessoas que estiverem passando pelo Terminal São Paulo poderão vivenciar e experimentar esportes de rebater, como peteca, badminton e minigolfe. O terminal fica na R. Leopoldo Machado, 259, Centro, Sorocaba.

**Dia 26. Terça,**

**9h às 20h.**

Atividade

Externa. Grátis.

A partir de 6 anos.

Vivência

### **ENTRE RODAS E ROLÊS: VIVÊNCIA DE PATINAÇÃO INLINE**

**Com Switch Produções**

A vivência oferece monitoria especializada, patins inline e equipamentos de proteção. Uma oportunidade segura e divertida para experimentar a modalidade, se movimentar, desenvolver equilíbrio e curtir o esporte de forma leve e acessível.

**De 26 a 31. Terça**

**a sexta, 10h às**

**21h30. Sábado e**

**domingo, 10h30**

**às 18h30.**

Ginásio. Vagas

limitadas. Grátis.

A partir de 6 anos.



**Vivência** Nos passinhos do Baile Charme

Divulgação

Vivência

### **O CORRE DE QUEM CORRE!**

#### **Com equipe Corre Kilombo**

A atividade propõe uma experiência de corrida e caminhada orientada que transcende o desempenho físico, configurando-se como um ato de celebração da identidade e fortalecimento comunitário. Em parceria com o coletivo Corre Kilombo, o projeto busca democratizar o acesso ao esporte sob a perspectiva do quilombismo moderno: união, resistência e autocuidado.

**Dia 27. Quarta,  
7h15 às 8h15 e  
19h30 às 20h30.**

Ponto de Encontro:  
Ginásio. Grátis.  
A partir de  
16 anos.

Aula aberta

### **DESAFIO GINÁSTICA ARTÍSTICA**

#### **Com Usinarte**

Desafio proposto a partir das diferentes modalidades da ginástica artística, como: trampolim acrobático, barra fixa e argola, trave de equilíbrio, solo. Venha experimentar, aprender mais e se desafiar em todas as estações.

**Dia 27. Quarta,  
9h às 18h.**

Ginásio. Vagas  
limitadas. Grátis.  
A partir de 3 anos.

Vivência

### **PISTA NEON - VIVÊNCIA DE PATINS INLINE**

#### **Com Switch Produções**

Em um ambiente neon vibrante, com luzes, cores e muita energia, o público é convidado a se jogar na pista e curtir os patins de forma leve e divertida. A trilha sonora fica por conta da DJ Brandini. Venha com roupas em cores que refletem a cor neon, como o branco, off-white e tons neon ou fluorescentes, como verde, rosa, amarelo, laranja e azul vibrante. A atividade contará com fornecimento de patins e materiais de proteção.

**Dia 27. Quarta,  
18h30 às 21h30.**

Ginásio. Vagas  
limitadas. Grátis.  
A partir de 6 anos.

Vivência

## **NOS PASSINHOS DO BAILE CHARME**

### **Com equipe Corre Kilombo**

Prepare o seu melhor visual e deixe o corpo encontrar o ritmo. Nesta oficina e vivência, mergulhamos no universo dos Bailes Charme, um dos pilares mais sofisticados da cultura urbana brasileira. Mais do que aprender os icônicos "passinhos", a atividade propõe uma imersão na estética, na história e na elegância do lifestyle charmeiro. Prepare-se para um baile "à luz neon".

**Dia 27. Quarta,  
19h às 20h.**

Ginásio. Grátis.  
Todas as idades.

Ativação de obra

## **CONFLUÊNCIA: A ANCESTRALIDADE PELAS RUAS DO FUTURO**

### **Vivência de skate com Super House Skate Is Cool**

Mais informações na página 13.

**De 1 a 3.**

**Sexta, sábado  
e domingo,  
10h às 18h.**

Anfiteatro. Vagas limitadas. Grátis. Quem preferir, pode trazer seu próprio material, mas será fornecido skate e equipamentos de segurança. A partir de 6 anos.

Vivência

## **PRAIÃO PARA A FAMÍLIA**

### **Com educadores de atividades físico-esportivas**

Que tal colocar o pé na areia e se divertir com a gente? Em nosso praião, a família toda poderá vivenciar mini esportes ou mesmo construir castelos de areia. As crianças deverão estar acompanhadas de um adulto responsável.

**Dia 1. Sexta, 16h  
às 18h30.**

**De 2 a 31.  
Sábados e  
domingos,  
16h às 18h30.**

**Exceto dia 10.**  
Quadra Externa  
(Areia). Grátis.  
Até 12 anos.



**Vivência** Praião para a família

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

Programa de ensino e treino de modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, para todas as idades. Grátis.

	Ter e Qui	Qua e Sex	Sábado	Domingo
<b>Esporte Criança</b>				
3 a 6 anos		17h30		
6 a 10 anos	8h   15h30			
<b>Esporte Jovem</b> 10 a 13 anos		15h30		
<b>Esporte Jovem</b> 13 a 16 anos				
Basquete		18h30		
Futevôlei		15h30		
Futsal	18h30			
Vôlei	18h			
<b>Esporte Adulto</b> A partir de 16 anos				
Beach Tênis				10h15
Basquete		20h		
Corrida		7h15   19h30		
Futevôlei	20h			
Futsal	20h			
Futsal feminino		20h		
Triatlon			10h15	
Vôlei	20h			
<b>Esporte Para</b> <b>Pessoas Idosas</b> A partir de 60 anos		10h45   15h30		

**PRÁTICAS CORPORAIS**

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão e percepção corporal, promovendo o autocuidado e o movimento consciente.

A partir de 12 anos	Terça e Quinta	Quarta e Sexta
<b>Tai Chi Chuan</b>	11h	
<b>Movimento Consciente</b>		11h
<b>Yoga</b>	20h	
<b>Ginástica Para</b> <b>Todos (GPT)*</b>		
A partir de 12 anos		9h
A partir de 60 anos	15h	

● R\$ 42 ▲ R\$ 84 | Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.

## ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

	Terça e Quinta	Quarta e Sexta
<b>Práticas Aquáticas</b>		
<b>3 a 6 anos</b>		16h30
<b>6 a 12 anos</b>	8h15   15h30	18h30
<b>A partir de 12 anos</b>	17h30   19h30	7h15   9h15   20h30
<b>Condicionamento Físico Aquático</b>	7h15   9h15   14h30   16h30   18h30   20h30	8h15   15h30   17h30   19h30
A partir de 12 anos		
● R\$ 32 ▲ R\$ 63   Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.		

## GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL - GMF

Promove uma prática adequada à expectativa e ao estilo de vida de cada pessoa, em treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos.

A partir de 12 anos	Terça e Quinta	Quarta e Sexta	Sáb, Dom e Fer.
<b>Treinos individuais</b>	7h15 às 21h30	7h15 às 21h30	10h às 15h
<b>Aulas em grupo</b>	8h15   9h45   15h30   16h30   18h30   19h30	9h30   10h15   16h30   18h30	

● R\$ 51 ▲ R\$ 111 | Desconto de 50% para maiores de 60 anos. Grátis até 16 anos.

## NOVAS INSCRIÇÕES - CURSOS ESPORTIVOS

Inscrições e consulta de vagas disponíveis no aplicativo Credencial Sesc SP ou site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

**Para pessoas com Credencial Plena (titulares e dependentes):**

• Divulgação das vagas disponíveis: 7 e 21, quintas, a partir das 18h.

**Público em geral:**

• Divulgação das vagas remanescentes: 13 e 27, quartas, a partir das 18h.



**Recreação esportiva** Tênis de mesa

Divulgação

## RECREAÇÃO ESPORTIVA

Com mediação de equipe Sesc. É necessário apresentar Credencial válida. Recomenda-se o uso de trajés esportivos. Grátis.

## GINÁSIO

De 2 a 31. Sábados e domingos. Exceto dias 9 e 10.

**Sáb, Dom e Fer.**

A partir de 6 anos

**Tênis de Mesa**

14h às 15h45.

A partir de 14 anos

**Futsal fem.**

16h às 17h15.

A partir de 16 anos

**Vôlei misto**

14h às 16h15.

**Basquete misto**

16h30 às 18h30.

**Futsal misto**

17h15 às 18h30.

## QUADRA DE AREIA

**Beach Tênis** A partir de 13 anos

De 5 a 29. Terça a sexta, 18h às 19h.

Esta atividade não tem mediação.

**Futevôlei** A partir de 13 anos

Dias 1 e 2. Sexta e sábado, 10h às 12h45.

De 9 a 30. Sábados, 11h30 às 12h45.

**Vôlei de Areia** A partir de 13 anos

Dia 1. Sexta, 13h às 15h45. De 2 a 31. Sábados, 13h às 15h45 e domingos, 12h às 15h45.

# Crianças

Vivência

## **LÊ, BEBÊ!!! - MEDIAÇÃO DE LEITURA PARA BEBÊS E SUAS FAMÍLIAS**

**Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar**

Ler é um ato social dotado de sentidos e significados; ler para um bebê é uma atitude de fundamental importância, além da conexão com seus adultos cuidadores. Nestes encontros, convidamos famílias e bebês a se sentarem para ler e ouvir histórias.

**Dia 1. Sexta, 10h30 às 12h | Retirada de senhas 30 minutos antes. De 8 a 22. Sextas, 16h às 17h | Retirada de senhas 1 hora antes.**  
Biblioteca. Vagas limitadas. Grátis. Até 2 anos.

Vivência

## **LUGARES DE BRINCAR**

**Com educadores de atividades infantojuvenis**

Uma oportunidade para aproveitar em família um espaço para o brincar espontâneo, com jogos, exploração de materiais diversos e atividades em grupo.


**Dia 1. Sexta, 14h às 15h30. De 2 a 31. Sábados e domingos, 14h às 15h30.**  
Diversos Espaços (Unidade). Grátis. De 3 a 12 anos.

Espectáculo

## **O LIVRO DO MUNDO INTEIRO**

**Com Trupe DuNavô**

A partir de um grande livro como fio condutor, palhaças e palhaços convidam os espectadores a criarem juntos uma nova história a cada apresentação, registrando memórias, sentimentos e experiências. Com brincadeiras, escuta ativa e acolhimento, o espetáculo transforma o momento em uma construção coletiva.


**Dia 1. Sexta, 16h.**  
Convivência. Grátis.  


Contação de história

## **MEUS BRINQUEDOS DE CONTAR**

**Com Cia. Clara Rosa**

A narrativa nos convida a abrir uma antiga caixa de brinquedos e reencontrar um tesouro precioso. Nela, uma criança troca sua preciosa coleção de garrafas por um pintinho recém-nascido, dando início à aventura de Fofinho, um filhote curioso que chega a um novo quintal cheio de perguntas sobre si mesmo e sobre o mundo.

**Dia 2. Sábado, 16h.**  
Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes.  


Vivência

## **CANTANDO COM OS BEBÊS**

**Com Lara Gomes, educadora musical e brincante profissional**

Vivência e experiência que visa desenvolver a linguagem musical, através do contato com diversos instrumentos e da exploração de sons, timbres e ritmos, estimulando a criatividade, a livre expressão e a interação entre crianças e adultos.

Espectáculo

## **UMA TARDE DE CIRCO**

**Com Cia. Usinate de Circo**

O espetáculo traz à tona o encanto da tradição com a ousadia da nova geração circense, apresentando números de acrobacia de solo, a destreza dos malabares, o humor da palhaçaria, a poesia da lira, a explosão do cubo aéreo e um emocionante duo acrobático. Uma experiência imperdível de pura maravilha para todas as idades.

Vivência

## **HOJE É DIA DE ARTE, BEBÊ!**

**Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar**

A partir da sua experiência no mundo, os bebês se desenvolvem e criam conexões entre seu corpo, a natureza e as pessoas do seu convívio. Através da música, dos elementos espumados e outros brinquedos não-estruturados, convidamos os bebês para uma vivência livre, guiada pelo encanto e a percepção que possa aflorar em cada um deles.

Ateliê

## **LUGAR DE CRIANÇA É FAZENDO ARTE!**

**Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar**

Arte na primeira infância é diversão, experimentação e ampliação de repertório. Os pequenos artistas são convidados para criar e fazer do nosso ateliê uma experiência única com muita diversão e cheia de sentido.

**Dias 3 e 17.**

**Domingos, 10h30 às 11h30 (turma 1) e 12h às 13h (turma 2).**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. Até 2 anos.

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

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos (necessário apresentar ingresso).

AL

**De 5 a 19. Terças, 14h30 às 15h30 e 16h10 às 17h10.**

**De 7 a 21. Quintas, 10h às 11h e 11h20 às 12h20.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. Até 2 anos.

**De 7 a 28.**

**Quintas, 14h às 16h.**

Espaço de Brincar. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. De 3 a 6 anos.



Divulgação

## Oficina Bichos brincalhões do Brasil

Oficina

### **BICHOS BRINCALHÕES DO BRASIL** Com Jussara Person e Soraia Uno, educadoras e Marcel Bartholo, ilustrador

Nesta atividade, teremos brincadeiras cantadas, contação de histórias e a partir dessas histórias, vamos confeccionar máscaras dos personagens e encerramos com cada criança criando seus próprios personagens.

**Dias 9 e 10.**

**Sábado e domingo, 10h30 às 12h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 4 a 12 anos.

Ateliê

### **MASSINHA DE MODELAR CASEIRA PARA BEBÊS** Com Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar

Qual será o resultado de misturar a água com a farinha? A transformação dos materiais e a curiosidade inspiram os movimentos das crianças. Explorar formas, texturas e observar o resultado sempre vai ser uma diversão. Convidamos os bebês e seus adultos de referência para brincarem com esse universo de cores e formas.

**Dias 10 e 24.**

**Domingos, 10h30 às 12h.**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. Até 2 anos.

Exibição

### **MULAN**

**Direção: Barry Cook | Animação | EUA | 88 min. | 1998 | Dub.**

Durante a invasão mongol à China, o imperador exige que cada família envie um homem ao exército. Para salvar seu pai idoso e doente, uma jovem se disfarça de homem e vai em seu lugar. Os ancestrais enviam um dragão para detê-la, mas ele percebe sua determinação. Então, decide ajudá-la a sobreviver à guerra e cumprir sua missão.

**Dia 10.**

**Domingo, 16h.**

Teatro. Lugares limitados. Grátis. Retirada de ingressos online a partir das 12h ou presencial a partir das 15h.



---

Espetáculo

### VIVÊNCIA DE JONGO

Com Jongo Mistura da Raça

Mais informações na página 11.

---

**Dia 16. Sábado, 16h.**

Convivência.  
Grátis.

AL

---

Espetáculo

### QUANTA COISA O LIXO É

Com Cia. UsFulano. Direção: Nilton Marques

Mais informações na página 11.

---

**Dia 17.**

**Domingo, 16h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos (necessário apresentar ingresso).

AL

---

Oficina

### BRINQUEDOS DE TRONQUINHOS: COBRA

Com Vagalume Brinquedos

A cobra feita com bolachas de tronquinhos é encantadora e desperta a imaginação das crianças. É um brinquedo articulável, permitindo um movimento sinuoso que remete ao movimento real das cobras. Essas criaturas mágicas ganham vida ao serem manipuladas pelas crianças. Ao montar as peças, as crianças desenvolvem habilidades motoras e cognitivas, enquanto exploram formas, texturas e padrões.

---

**Dia 23. Sábado, 10h30 às 12h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis.

Retirada de senhas 30 minutos antes.

De 4 a 12 anos.

---

Espetáculo

### 2 POR 4

Com Grupo Esparrama

Acompanhados por um quarteto de cordas, composto de dois violinos, uma viola e um violoncelo, os desajeitados palhaços maestros Nerdolino e Batatinha disputam para decidir quem será o regente. Durante a competição, eles demonstram suas habilidades e, ao mesmo tempo, ensinam características do som, como intensidade, altura e as diferenças entre os instrumentos.

---

**Dia 23. Sábado, 16h.**

Convivência.  
Grátis.

AL

## CRIANÇAS

Oficina

**BRINQUEDOS DE TRONQUINHOS:  
CRIATURAS DA NATUREZA****Com Vagalume Brinquedos**

As criaturas feitas com gravetos, bolachas de tronquinhos e outros materiais da natureza (folhas, flores, cascas de árvore e sementes) são um convite à criação de personagens, figuras encantadas e seres da natureza que ganham vida pelas mãos das crianças. A combinação de texturas, tamanhos e formas possibilitam o despertar da sensibilidade através do manuseio e da experimentação da matéria.

**Dia 24. Domingo,  
10h30 às 12h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 4 a 12 anos.

Espetáculo

**VRUMVRUMZINHO****Com DMV22. Direção: Mario Lopes**

O movimento constrói objetos, forma figuras e faz dançar o espaço. A pintura digital oferece imagens pelas quais é possível viajar. A sonoridade ora ilustra, ora ambientaliza, ora contrapõem sempre despertando a curiosidade.

**Dia 24.  
Domingo, 16h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos (necessário apresentar ingresso).

AL

Vivência

**CLUBE DE LEITURA PARA CRIANÇAS -  
DIÁRIO DE PILAR NO MÉXICO****Com Camila Morita, artista e educadora e Alan Pablo, educador do Programa Espaço de Brincar**

O livro deste mês é "Diário de Pilar no México", de Flávia Lins e Silva. Pilar descobre que tem uma avó no México e embarca com Breno e Samba na rede mágica rumo à Cidade do México. Além de conhecer sua família, vai se envolver em um grande mistério. É necessário que seja feita a leitura prévia do livro e alguns exemplares serão disponibilizados para empréstimo na Biblioteca do Sesc Sorocaba.

**Dia 30. Sábado,  
10h30 às 11h30.**

Biblioteca. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 8 a 12 anos.

Oficina

**OLHA O CÉU! TEM BELEZA NA CIDADE?****Com Livia Arruda, educadora**

Mais informações na página 15.

**Dias 30 e****31. Sábado e domingo, 10h30 às 12h30.**

Ponto de encontro: Estacionamento G2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. De 4 a 12 anos.

Ativação de obra

**MOTUCA NA PRAÇA****Com Livia Arruda, educadora**

Mais informações na página 15.

**Dias 30 e****31. Sábado e domingo, 14h às 15h (turma 1) e 16h às 17h (turma 2).**

Ponto de encontro: Estacionamento G2. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. De 3 a 5 anos.

Espetáculo

**A CAVALEIRA****Com Cia. Bota Fulô**

Quando uma grande empresa compra o terreno do circo, Palafita e Massapê ficam, ao mesmo tempo, sem lar e ofício. Inspirados pelas aventuras de Dom Quixote - e guiados pelos acordes do narrador - os dois embarcam em uma jornada para recuperar o que parece estar perdido.

**Dia 31.****Domingo, 16h.**

Teatro. Lugares limitados.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Grátis para crianças até 12 anos (necessário apresentar ingresso).

AL

**Espetáculo** A cavaleira

---

**SEMANA MUNDIAL DO BRINCAR -  
A POTÊNCIA DOS ENCONTROS**

A Semana Mundial do Brincar é um convite coletivo para reafirmar a importância de garantir o direito das crianças a uma infância plena, rica em experiências de brincar. Em 2026, o tema "A Potência dos Encontros" nos lembra que cuidar das crianças é uma tarefa compartilhada.

---

Ateliê

**BRINCAR COM TINTAS, SENTIR AS CORES  
COM A BOCA E OS SABORES COM O CORPO**  
**Com Alan Pablo, educador do  
Programa Espaço de Brincar**

Os bebês levam à boca tudo aquilo que tocam; uma forma de conhecer o mundo e experimentá-lo. O doce sabor da beterraba, além do seu vermelho forte; o gosto de mar da spirulina e o seu verde forte e marcante; essas são impressões que podemos garantir para os bebês no seu desenvolvimento e no brincar com as tintas naturais.

---

**Dia 26. Terça,  
16h às 17h30.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas  
1 hora antes.  
Até 2 anos.

---

Vivência

**O SOM QUE PULSA EM MIM**  
**Com Alan Pablo, educador do  
Programa Espaço de Brincar**

Vamos brincar e cantar vivenciando o bilum bilum do violão e o tun tá-tá! do pandeiro; ah! o chi-chi-chiiii faz o chocalho participar também e a gente segue brincando de tocar e tocando para brincar, festejando o brincar como linguagem universal das crianças.

---

**Dia 28. Quinta,  
10h às 11h.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas  
1 hora antes.  
Até 2 anos.

---

Vivência

**BRINCADEIRAS E EXPERIMENTAÇÕES  
COM BEBÊS E FAMÍLIAS**  
**Com Alan Pablo, educador do  
Programa Espaço de Brincar**

Vamos explorar os materiais não-estruturados, montando nossas casinhas, brincando de esconde-esconde, saboreando o brincar e as suas possibilidades, junto com outros bebês, com seus afetos e a nossa alegria.

---

**Dia 28. Quinta,  
11h20 às 12h20.**

Sala 2. Vagas limitadas. Grátis.  
Retirada de senhas  
1 hora antes.  
Até 2 anos.

Aula aberta

---

**AS POSSIBILIDADES DA EDUCAÇÃO INFANTIL:  
BRINCADEIRAS, SENSAÇÕES E ESTÍMULOS**

**Com Alan Pablo, educador do  
Programa Espaço de Brincar**

Neste encontro com educadores, vamos conversar sobre as ações do Sesc Sorocaba na educação infantil, a partir do Programa Espaço de Brincar, e as estratégias para desenvolver as ações do cotidiano, acolhendo as crianças e as famílias cuidadoras.

**Dia 29. Sexta,  
10h às 12h.**

Teatro. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 16 anos.

---

Vivência

**EU TE ENCONTRO, E JÁ TE CONTO!**

**Com Alan Pablo, educador do  
Programa Espaço de Brincar**

Celebrando a poética da Semana Mundial do Brincar, propomos o encontro das famílias e seus bebês para brincar com as histórias e através delas, cantar e experimentar de corpo inteiro, inspirados pelos personagens lidos nos livros.

**Dia 29. Sexta,  
14h às 15h.**

Biblioteca. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. Até 2 anos.

---

Vivência

**BEBÊS BRINCANDO E CANTANDO**

**Com Lara Gomes, educadora musical  
e brincante profissional**

Nesta brincadeira, lenços, tecidos e colheres viram instrumentos e inspiram sons e movimentos. Vamos explorar os sons através dos instrumentos, os timbres e ritmos possíveis com as brincadeiras cantadas, a dança e a livre expressão das crianças com seus adultos de referência e entre elas mesmas.

**Dia 31. Domingo,  
10h30 às 11h30  
(turma 1) e 12h  
às 13h (turma 2).**

Sala de Oficinas. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 30 minutos antes. Até 2 anos.

## Pessoas Idosas

Vivência

### **QI GONG (CHI KUNG) - MOVIMENTO, RESPIRAÇÃO E VITALIDADE**

**Com Djanira Ribeiro, educadora de atividades físico-esportivas**

Prática corporal inspirada na Medicina Tradicional Chinesa e reconhecida como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Integra movimentos suaves, respiração consciente e atenção plena, favorecendo equilíbrio, mobilidade, relaxamento e percepção corporal, promovendo bem-estar, vitalidade e qualidade de vida.

**Dias 5 e 19.**

**Terças, 13h30 às 14h30.**

Sala 1. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 60 anos.

Vivência

### **EDUCAÇÃO SOMÁTICA KLAUSS VIANNA: MOVIMENTO SUTIL**

**Com Leandro Rebello e Helena Lobo, especialistas na Técnica Klaus Vianna**

Voltada a pessoas idosas (60+), esta vivência convida a perceber e movimentar o corpo com mais consciência, conforto e autonomia. A partir da Técnica Klaus Vianna, serão explorados movimentos simples e acessíveis que ampliam a mobilidade, o equilíbrio e a presença no dia a dia. Venha vivenciar o movimento com mais escuta, cuidado e bem-estar.

**De 7 a 28.**

**Quintas, 13h30 às 14h30.**

Dia 7 | Sala de Oficinas  
Dias 14 e 28 | Teatro  
Dia 21 | Sala 1  
Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas 1 hora antes. A partir de 60 anos.

Vivência

### **NO RITMO DA ROÇA - VEM DANÇAR QUADRILHA! Com Tatiana Perez e Suellen Dias, educadoras de atividades físico-esportivas**

Venha vivenciar a dança de quadrilha, uma das mais tradicionais expressões da cultura popular brasileira e símbolo da cultura caipira. Durante os encontros, as educadoras conduzirão o aprendizado das músicas, dos passos e das marcações típicas, promovendo movimento, convivência e fortalecimento da identidade cultural.

**Dias 12 e 26/5;**

**2 e 9/6. Terças, 13h30 às 15h.**

**Dias 11 e 18/6. Quintas, 13h30 às 15h. Sequencial.**

Ginásio. Vagas limitadas. Grátis. Inscrições no horário e local, no primeiro dia da atividade. A partir de 60 anos.

## AGENDA DE DESTAQUES

### TERÇA

### QUARTA

### QUINTA

Divulgação



5

#### **Alimentação**

Alimentação e os ciclos femininos: da menarca à menopausa

6

#### **Ações para a Cidadania**

Raça e saúde

7

#### **Literatura**

Autoras: literatura nos vestibulares

Divulgação



12

#### **Cinema**

Morte e vida madalena

13

#### **Meio Ambiente**

Quadros vivos de plantas naturais: plantas de forração e bromélias

14

#### **Literatura**

Lançamento do livro - Espeleosofias

Sergio Fernandes



19

#### **Cinema**

A sapatona galática

20

#### **Dança**

Afrotranstopia: Kodex\_Konflikt e Salivar os nós do corpo

21

#### **Meio Ambiente**

PANCs - Plantas Alimentícias não convencionais

Divulgação



26

#### **Literatura**

Clube de Escrita Sorocaba

27

#### **Esporte e Atividade Física**

O corre de quem corre!

28

#### **Pessoas Idosas**

Educação somática  
Klauss Vianna: movimento sutil

---

**SEXTA**

---

**1****Música**

Pagodão dos  
Pereras

---

**SÁBADO**

---

**2****Cinema**

Cine Concerto  
- Metrópolis

---

**DOMINGO**

---

**3****Crianças**

Uma tarde de circo



Divulgação

---

**8**

---

**Teatro**

Para Mariela

---

**9**

---

**Música**

Família Marciano's  
Sound

---

**10**

---

**Crianças**

Mulan

**Música**

Arnaldo Antunes



Leo Aversa

---

**15**

---

**Música**

Farid

**Teatro**

Drama da matéria

---

**16**

---

**Tecnologias  
e Artes**

Carimbos  
recicláveis

---

**17**

---

**Teatro**

Quanta coisa  
o lixo é



Divulgação

---

**22**

---

**Dança**

Movimento  
III - Celebration,  
Espumas  
Pós-Tsunami

---

**23**

---

**Crianças**

Brinquedos de  
tronquinhos: cobra

---

**24**

---

**Crianças**

Vrumvrumzinho

**Música**

Câmbio Latino



Laura Campaner

---

**29**

---

**Música**

Duo Conversa  
Brasileira

---

**30**

---

**Circo**

Fumaça: Puro  
Visage

---

**31**

---

**Crianças**

A cavaleira

**Música**

Mano Unica



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 [sesctv.org.br/agorantv](http://sesctv.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.

---

### Como viajar pelo Sesc

Com mais de 40 unidades hoteleiras espalhadas pelo país e a oferta de mais de 2000 passeios e excursões, o Sesc é uma ótima opção para você realizar uma experiência de viagem inesquecível.



Saiba como se hospedar nos hotéis e pousadas do Sesc pelo Brasil.

---

## Informações e horários

### Biblioteca

Biblioteca e espaço de leitura.  
Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.  
Telefone: (15) 3332-9332  
biblioteca.sorocaba@sescsp.org.br

### Bicicletário

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.  
Obrigatório o uso de corrente e cadeado por bicicleta. Permanência da bicicleta somente durante o horário de funcionamento da unidade.

### Brigada de Incêndio

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

### Central de Atendimento

Informações, credenciamento, inscrições em atividades, turismo social e bilheteria. Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30. Telefone: (15) 3332-9933

### Comedoria

Terça a sexta, 10h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.  
Shows/espetáculos na Comedoria possuem quantidade reduzida de assentos para maior circulação.

### Conjunto Aquático

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.  
Necessário apresentar credencial e exame dermatológico válidos. Menores de 12 anos terão acesso à piscina somente acompanhados dos pais ou responsáveis maiores de 18 anos, conforme Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069 de 13 de julho de 1990).

### Cursos e Oficinas

Inscrições, pagamentos e consulta de vagas pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

### Espaço de Brincar

Para crianças acompanhadas de pessoa responsável. Terça a sexta, 9h às 21h. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

## Estacionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

● R\$ 7,00 (1ª hora) e R\$ 2,00 (hora adicional). ▲ R\$ 14,00 (1ª hora) e R\$ 3,50 (hora adicional)

Preço fechado para espetáculos, após o horário de atendimento da unidade:

● R\$ 8,50. ▲ R\$ 15,50. Até 15 minutos, isento de pagamento. Permanência do veículo somente durante o horário de funcionamento da unidade.

## Exame Dermatológico

Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

● R\$ 11,50. ▲ R\$ 23,00. Venda nos totens de autoatendimento ou Loja Sesc. Grátis para crianças e jovens até 16 anos. Menores devem estar acompanhados pelos pais ou responsável legal. Necessário traje de banho: sunga, biquíni ou maiô, que permita avaliação de virilhas e axilas.

## Ingressos

Venda de ingressos on-line a partir da terça-feira da semana anterior à atividade, às 17h, pelo aplicativo Credencial Sesc SP ou site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br). Venda presencial a partir da quarta-feira, às 17h. Em caso de atividades gratuitas com retirada antecipada de ingressos/senhas, ela deve ser feita na Central de Atendimento.

## Loja Sesc

Venda de CDs, DVDs, livros, camisetas e souvenirs. Terça a sexta, 9h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h30.

## Odontologia

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e seus dependentes. Consulte período de inscrição. Vagas limitadas. Terça a sexta, 7h às 21h30. Sábados, 9h30 às 18h. Telefone: (15) 3332-9347

## Sesc Mesa Brasil

O Sesc Mesa Brasil combate a fome e o desperdício recolhendo alimentos sem valor comercial, mas próprios para consumo, distribuindo a instituições sociais cadastradas. Também oferece aos parceiros ações educativas relacionadas a sua atuação. E-mail: [mesabrasil.sorocaba@sescsp.org.br](mailto:mesabrasil.sorocaba@sescsp.org.br)



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

**SESC SOROCABA**

Rua Barão de Piratininga, 555

Tel.: +55 15 3332-9933

  /sescsorocaba

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

logo

FSC