Novembro 2026

Sesc Thermas de Presidente Prudente



Guia de Programação

Sesc 80 ANOS

Acesse a versão PDF do guia

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autoclassificada

- L AL Livre
- 6 A6 6 anos
- 10 A10 10 anos
- 12 A12 12 anos
- 14 A14 14 anos
- 16 A16 16 anos
- 18 A18 18 anos

Legendas de Acessibilidade

- abafadores
- acessível*
- AD 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.

Nos dias 2 e 20/11, feriados, a unidade funciona das 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.**

Capa: Hatha Yoga
Crédito: Estevão Salomão

6 Jornada de Saúde e Bem-Estar
11 Shows e Espetáculos
16 Exposições
17 Cinema
18 Cursos, Oficinas e Encontros
26 Circuito Sesc de Esportes
29 Esporte e Atividade Física
34 Crianças
41 Pessoas Idosas
42 Saúde
44 Agenda de Destaques

Editorial

Quantas vezes a gente percebe o próprio corpo só quando ele reclama? Uma dor nas costas depois de horas sentado, o cansaço que se acumula. No ritmo acelerado da vida cotidiana, nem sempre sobra tempo para prestar atenção nesses sinais.

Em novembro, a Jornada de Saúde e Bem-Estar propõe justamente essa pausa. Com o eixo “Postura em Movimento nos Ciclos da Vida”, o projeto coloca a fisioterapia em diálogo com outras áreas da saúde para falar de prevenção, movimento, autonomia e qualidade de vida. Mais do que tratar dores ou corrigir posturas, a proposta parte da ideia de que cuidar do corpo também é aprender a percebê-lo e perceber como nossos hábitos interferem na vida.

Essa atenção aparece em diferentes atividades da programação. Oficinas como 'Postura e Movimento e Mobilidade e Qualidade de Vida' convidam a experimentar pequenos movimentos e pensar sobre aquilo que fazemos todos os dias. A aula 'Corpo: Caminho da Autorregulação Emocional' amplia essa percepção ao aproximar corpo, sensações e emoções. Já 'Queda Segura, Movimento Confiante' mostra que aprender a cair, levantar e recuperar o equilíbrio também pode ser uma forma de ganhar segurança para seguir em movimento.



Jornada de Saúde e Bem-Estar

Mas falar de bem-estar é falar de uma vida que não se resume aos cuidados com a saúde. O exercício pode ser também lazer, descoberta e prazer. O yoga, o aikidô, as recreações esportivas, as atividades aquáticas e o Programa Sesc de Esportes oferecem diferentes maneiras de movimentar o corpo, respeitando ritmos e momentos da vida. A música, a dança, as histórias e as experiências no Bosque também criam pausas na rotina.

Cuidar de si não precisa ser uma tarefa a mais na agenda. Pode começar por algo simples: levantar, respirar, caminhar, brincar, dançar, experimentar uma prática nova ou prestar atenção ao que o corpo está dizendo. Em novembro, o Sesc Thermas convida você a olhar para esses gestos com mais cuidado.

Nas páginas a seguir, você encontra atividades para diferentes idades e interesses. Escolha uma delas, venha se movimentar, aprender, descansar ou descobrir algo novo. Qualidade de vida também se constrói nas pequenas escolhas que fazemos para estar melhor com nosso próprio corpo.



Maila Alves

Jornada de saúde e bem-estar

Reflexões e ações práticas sobre a saúde de forma integrada, entendendo os desafios do estilo de vida contemporâneo, marcado pelo comportamento sedentário e o uso prolongado de dispositivos eletrônicos. Nesta primeira edição, o eixo norteador do projeto é "Postura em Movimento nos Ciclos da Vida", com ações transversais em fisioterapia, odontologia e educação em saúde para debater a importância da postura corporal para a funcionalidade, o bem-estar e a qualidade de vida em diferentes idades.

CONHECIMENTO QUE MOVE

Com o Prof Dr. Victor Beretta, a fisioterapeuta Patrícia Lacombe, a Prof. Dra. Alessandra M. Fabri e Prof. Dr. Weber G. Oliveira

A Jornada da Saúde e Bem-Estar promove uma manhã de conhecimento, reflexão e diálogo sobre a importância da postura corporal, da atividade física e dos hábitos saudáveis para a saúde e a qualidade de vida.

9h Palestra 1: Desenvolvimento postural na infância e adloescência.

10h20 Palestra 2: Hábitos, envelhecimento, tecnologia e prevenção

11h20 Mesa: Benefícios da postura e da atividade física ao longo da vida

Dia, 11. Quarta, 8h às 12h20.
UNESP - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Inscrições on-line e na Central de Relacionamento.
Vagas limitadas.
A partir de 16 anos.

ALÉM DO SORRISO: MOVIMENTO E SAÚDE

Com Prof. Dra. Vania Cristina de Santana, Prof. Cristiane Pissulin e equipe de odontologia do Sesc

À tarde, a Jornada da Saúde e Bem-Estar será dedicada à abordagem integrada da relação entre saúde bucal, postura, atividade física e qualidade de vida. As atividades promoverão a discussão entre o sistema estomatognático e o controle postural, considerando conhecimentos científicos e aspectos relacionados à avaliação e à prática interdisciplinar em saúde.

14h30 Palestra: Boca e postura: Qual a conexão?

16h Mesa: Benefícios da postura e da atividade física na prática.

Dia, 11. Quarta, 14h30 às 17h20.
Na UNESP - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Inscrições on-line e na Central de Relacionamento.
Vagas limitadas.
A partir de 16 anos.



Jornada de Saúde e Bem-Estar

Maila Alves

Oficina
POSTURA E MOVIMENTO
Com a fisioterapeuta Patrícia Lacombe
Uma experiência prática voltada à percepção corporal, prevenção de dores e promoção da saúde no ambiente profissional. Por meio de movimentos orientados e vivências corporais, serão abordados aspectos como postura, sobrecarga física, sedentarismo e cuidados com o corpo, com orientações para incorporar práticas corporais ao cotidiano e favorecer saúde e bem-estar no trabalho.

Dia 12. Quinta, 9h às 11h.
Senac - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Atividade voltada aos parceiros do Programa de Relacionamento com Empresas do Sesc.

Oficina
MOBILIDADE E QUALIDADE DE VIDA
Com os educadores físicos Kelly Azevedo e Fábio Azevedo, e a fisioterapeuta Maria Paula Figueiredo
O corpo não foi feito para permanecer longos períodos na mesma posição. A atividade convida os participantes a experimentar pequenos movimentos do dia a dia, compreendendo como eles podem reduzir dores, melhorar a mobilidade e promover qualidade de vida.

Dia 12. Quinta, 9h às 11h.
Senac - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Inscrições on-line e na Central de Relacionamento.
Vagas limitadas.
A partir de 16 anos.

Oficina
POSTURA E MOVIMENTO
Com a fisioterapeuta Patrícia Lacombe
Prevenção, reabilitação e a promoção da saúde. A oficina abordará a percepção corporal e a realização de movimentos orientados, explorando como esses recursos podem contribuir para o cuidado individual e para a melhoria das condições de estudo, trabalho e vida cotidiana.

Dia 12. Quinta, 14h às 16h.
Senac - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Inscrições on-line e na Central de Relacionamento.
Vagas limitadas.
A partir de 16 anos.



Oficina Mobilidade e qualidade de vida

Divulgação

Oficina

SAÚDE BUCAL E DESEMPENHO ESPORTIVO

Com a Prof. Dra. Cristiane Pissulin, a Prof. Dra Vania Cristina de Santana, a Prof. Dra. Larissa S. Matuda e Equipe de Odontologia do Sesc

A relação entre saúde bucal e desempenho na corrida será o tema desta atividade. Os especialistas abordam sobre como problemas na boca podem causar dor, inflamações e afetar o rendimento, além de conhecer sinais de alerta e cuidados que ajudam a prevenir esses problemas e cuidar da saúde.

Dia 12. Quinta, 10h às 12h e 15h às 17h.
Senac - Pres. Prudente (SP).
Grátis.
Inscrições on-line e na Central de Relacionamento.
Vagas limitadas.
A partir de 16 anos.

Aula aberta

CORPO: CAMINHO DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

Com a fisioterapeuta Fernanda Pernas

Uma experiência para perceber melhor o próprio corpo, reconhecer sensações e emoções e entender como elas se relacionam com o nosso dia a dia. A atividade combina conversa e práticas que ajudam a desenvolver mais atenção ao corpo e aos seus sinais.

Dia 13. Sexta, 8h30.
Dia 14. Sábado, 10h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 16 anos.

Vivência

TAISSÔ

Com o professor Márcio Valério

Ginástica japonesa inspirada na natureza, que integra movimento suave, respiração e imaginação, potencializada por música ao vivo. A prática promove consciência corporal, bem-estar e presença, dialogando com os princípios do Despertar Zen ao estimular o autocuidado e a conexão corpo-mente.

Dia 13. Sexta, 10h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 16 anos.



Aula Aberta Corpo: Caminho da autorregulação emocional

Malia Alves

Vivência

QUEDA SEGURA, MOVIMENTO CONFIANTE

Com a professora Talyta Ribeiro

Baseada nos princípios do Aikido, esta oficina ensina formas seguras de cair, levantar e recuperar o equilíbrio. Por meio de exercícios práticos e acessíveis, você poderá desenvolver a consciência corporal, aprender a proteger o corpo em situações de desequilíbrio e ganhar mais confiança para se movimentar com autonomia e segurança.

Dia 13. Sexta, 14h às 15h e das 15h às 16h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 13 anos.

Vivência

MEDITAÇÃO COM FLAUTA JAPONESA

Com o professor Márcio Valério

Prática de meditação e relaxamento com música, como instrumento para alcançar o equilíbrio, serenidade e melhor qualidade nas relações do dia a dia. A condução da vivência é acompanhada pelo Shakuhachi - flauta tradicional do Zen.

Dia 13. Sexta, 18h.
Dia 15. Domingo, 11h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 16 anos.

Oficina

CONFECÇÃO DE MINI JARDIM ZEN

Com o professor Márcio Valério

Um convite à criação de pequenos jardins como prática terapêutica. A atividade estimula a concentração, silêncio e expressão artística, promovendo bem-estar e qualidade de vida. Um momento de pausa e cuidado no qual a beleza dos detalhes inspira equilíbrio e presença.

Dia 14. Sábado, 11h às 12h.
Quiosque
Grátis.
Senhas 30 min. de antes.
A partir de 12 anos



Vivência Meditação com flauta japonesa

Divulgação



Espetáculo Baile Charme da Black Sauce

Divulgação

Shows e Espetáculos

DANÇA

Espetáculo
BAILE CHARME DA BLACK SAUCE
Com DJ Lelee e MC Renata Prado
O Baile Charme é movimento, conexão, lazer e dança. E quem anima o nosso Baile é a Black Sauce, produtora independente de Araraquara (SP), que realiza a maior festa black do interior paulista, transformando territórios em espaços de celebração da cultura preta.

Dia 20.
Sexta, 15h30.
Área de Convivência.
Grátis. AL



Samba Adriane Calixto

Rayanne Barbarawi

MÚSICA

Samba
ADRIANE CALIXTO
Tem Mulher na Roda de Samba, Sim Senhô!
Samba de terreiro e músicas do universo do samba e das compositoras e intérpretes femininas que marcaram a história do samba no Brasil.

Dia 7.
Sábado, 16h
Área de Convivência.
Grátis. AL

Instrumental
EM TEMPO BOM
Com Marta Karassawa Trio
A pianista arranjadora apresenta show baseado em álbum homônimo, gravado em 2024. Fruto de mais de 25 anos de trajetória, iniciada na Berklee College of Music, o trabalho revela uma linguagem marcada pela fusão entre o jazz e a música brasileira. Com composições autorais, o repertório transita por universos sonoros que vão do blues funkeado ao samba, passando pelo baião e swing.

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



Show Chico César

José de Holanda

Show

CHICO CÉSAR

'Vestido de Amor' aborda o tema do pan-africanismo, desta vez, do ponto de vista da diáspora. É um show com múltiplas cores: do forró do norte brasileiro ao reggae jamaicano, da rumba zairense para o calipso, do coco ao elétrico rock urbano. Trata-se da afirmação de um mundo mestiço, onde dançar é sempre possível, especialmente através da alegria, das mensagens de paz e fraternidade, mas também de luta.

Dia 19. Quinta, 20h30. Área de Convivência. A16 Ingressos on-line e presencial em 5/11, às 15h.

● R$ 15
■ R$ 25
▲ R$ 50

Samba

SAMBA DAS YABÁS

Yabás são orixás femininas, Mães Rainhas que inspiram a gerar, criar, cuidar, lutar e celebrar. Neste show, o grupo catanduvense apresenta músicas que celebram as raízes negras, cantando as tradições populares afro-brasileiras, o samba de roda, o samba de terreiro, numa combinação de tradição e contemporaneidade.

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

Show

OS GREGÓRIOS

Formado por Francisco Mariano, Ingridi e Franciele, o trio une a precisão do soul e R&B à alma da música brasileira. Com raízes na música de igreja, teatros musicais e corais, Os Gregórios aliam rigor técnico à intuição visceral. Show integrante da programação da 3ª Cantata de Natal de Tupã, realização do Instituto Cultural e Artístico de Tupã com o apoio do Sesc e Sincomércio.

Dia 25.
Quarta, 20h.
Tupã (SP).
Grátis. AL

Rock

GINGER AND THE PEPPERS

Formada em 2020, por Ju Dillon (voz), Alê Masili (guitarra), Paulo Gonzaga (guitarra), JP Masella (bateria) e Itto Menezes (baixo), a banda aposta em riffs marcantes, vocal rasgado, peso, swing e presença de palco, misturando hard rock, rock alternativo, garage rock, psicodelia e groove.

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



Samba Samba das Yabás

Divulgação



Janaina Galarin

Palco Território ZAZA'IAS: as sementes viajantes

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

Espetáculo
ZAZA'IAS: AS SEMENTES VIAJANTES
Com Ebun Cia de Teatro Negro, de Araçatuba (SP)
É 2126. O mundo perdeu a água, a fauna e a capacidade de as pessoas conviverem. Duas irmãs acordam debaixo de um pé de Araçá e só sabem que chegaram pelo Trem Azul e precisam voltar para casa. No centro de tudo, a filosofia Ubuntu: eu sou porque nós somos.

Dia 26.
Quinta, 20h30.
Área de Convivência.
Grátis. A12
Ingressos (2 por pessoa) on-line e na Central de Relacionamento a partir das 12h do dia do espetáculo.
LIBRAS

Exposições

Intervenção artística
ORIGENS DA TERRA:
ARTE MURAL COM TINTAS NATURAIS
Com o artista visual orgânico Jhon Bermond e o artista indígena André Hulk
A composição traz narrativas ancestrais e simbologias culturais da região, celebrando a riqueza socioambiental do território e ressaltando a importância dos povos originários, seus grafismos, utensílios, artesanatos e cosmologia. Todo o mural é feito com tintas naturais coletadas na região.

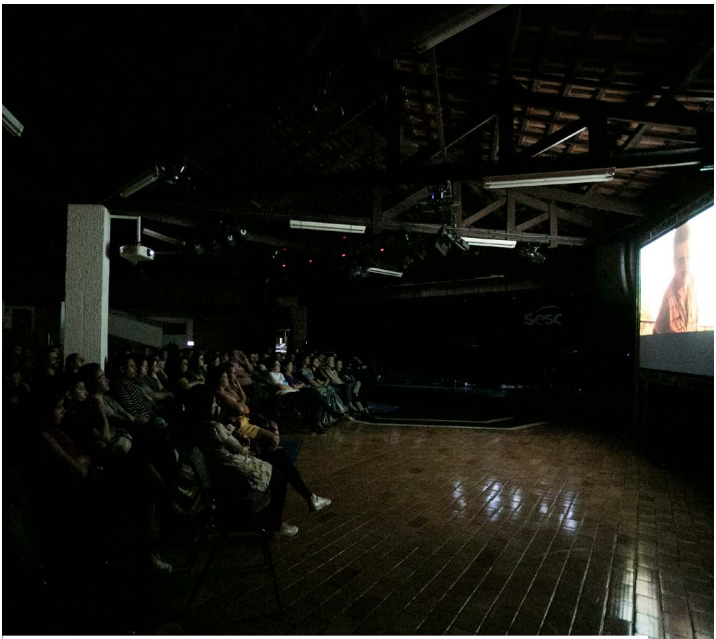
Terça a sexta, 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.
Bosque.
Grátis.
Todas as idades.

Intervenção artística
BORA? VER DO ALTO NO MURO
Com a artista plástica e educadora, Bianca Habib
Através de elementos gráficos, reproduzidos pela técnica de stencil, a artista coloca no mural voltado para o Bosque do Sesc Thermas bichos, palavras e representações da cidade que convidam a deslocar o olhar e o sentir para a forma de viver dos animais nativos, dentre eles pássaros, capivaras, macacos, tatus e outros bichos.

Terça a sexta, 8h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.
Bosque.
Todas as idades.
Grátis.

Intervenção artística
A LUTA PELA VIDA É A RECUPERAÇÃO DA ESPERANÇA: ARTE MURAL INDÍGENA
Com a multiartista indígena Tamikuã Txihi
Tendo a onça como símbolo de inspiração, a artista indígena Tamikuã Txihi traz aos muros do Sesc Thermas pinturas que estão intimamente ligadas às memórias do seu povo Pataxó e em especial às vivências compartilhadas com sua mãe e avó. Sua arte tem como mote central a resistência e a luta pela defesa e recuperação dos territórios dos povos originários de Pindorama-Brasil.

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



Itinerância da 50ª Mostra Internacional de Cinema em São Paulo

Maila Alves

Cinema

ITINERÂNCIA DA 50ª MOSTRA INTERNACIONAL DE CINEMA DE SÃO PAULO

Durante o período de 15/11 a 15/12, a Itinerância da 50ª Mostra Internacional de Cinema em São Paulo leva ao público de dez unidades do Sesc SP uma seleção de lançamentos do cinema mundial contemporâneo que foram destaques na programação da Mostra na capital.
Seis títulos inéditos de diferentes nacionalidades, e que passaram por importantes festivais de cinema internacionais, circulam concomitantemente pelas cidades de Araraquara, Birigui, Campinas, Franca, Marília, Piracicaba, Presidente Prudente, Ribeirão Preto, Rio Preto e São Carlos.

De 15/11 a 15/12.
Área de Convivência. Grátis.

Programação completa em breve: sescsp.org.br/prudente



GASALUCINAÇÃO

Lançamento do Programa Sesc Mesa Brasil

Cursos, Oficinas e Encontros

ALIMENTAÇÃO

LANÇAMENTO DO PROGRAMA SESC MESA BRASIL

A maior rede privada de bancos de alimentos da América Latina chega a Presidente Prudente para ampliar as ações de combate à fome e ao desperdício de alimentos na região. Por meio de parcerias com empresas doadoras e instituições sociais, o Sesc Mesa Brasil promove a distribuição de alimentos próprios para consumo que seriam descartados, além de desenvolver ações educativas voltadas à alimentação adequada e saudável. Venha conhecer mais sobre este programa e ajude a levar comida que seria desperdiçada à mesa de quem mais precisa.

Dia 5. Quinta, 9h30.
Área de Convivência.

Oficina

FEITO A MÃO COM SABOR BRASILEIRO: BISCOITOS FESTIVOS

Com a confeiteira Julia Lazaretti

Os biscoitos festivos ganham uma nova paleta de cores. Em vez de corantes artificiais, utilizamos pigmentos naturais extraídos de ingredientes como hibisco, beterraba, cúrcuma, cacau, erva-mate e urucum. A proposta é explorar o fazer manual a partir das cores, sabores e ingredientes que nascem da terra, criando decorações inspiradas na natureza e valorizando a riqueza da biodiversidade brasileira.

Dia 25. Quarta, 15h.
Quiosque
Grátis.
Senhas 30 min. antes.
A partir de 16 anos.

AÇÕES PARA CIDADANIA

SESC EM PERCURSO
O projeto apresenta um conjunto de ações formativas relacionadas a temas como políticas culturais, gestão da cultura, patrimônio e leis de incentivo, com o propósito de fomentar a cultura em cada região, favorecendo a articulação entre agentes culturais, coletivos locais e poder público.

Oficina
CONSTRUINDO O CPF DA CULTURA
Com Adriana Scannavez, produtora cultural, professora e gestora pública; e Ivan Montanari, doutorando e mestre em Gestão de Políticas Públicas pela USP e especialista em Gestão e Políticas Culturais
Laboratório em formato teórico-prático que oferece formação orientada à construção do CPF da Cultura (Conselho, Plano e Fundo), abordando o desenho do Sistema Nacional de Cultura e cada um de seus instrumentos.

Dias 23 e 24.
Segunda e terça,
9h às 18h.
Tupã (SP).

Dias 30/11 e 1/12.
Segunda e terça,
9h às 18h.
Dracena (SP).

Inscrições on-line até 23/11.
Grátis.
A partir de 16 anos.



Sesc em Percurso

Maila Alves

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
ABELHANDO: ONDE AS ABELHAS MORAM?
Com a agente de educação ambiental
Conhece o universo das abelhas? Vamos descobrir mais sobre as abelhas nativas, sua importância para a natureza e os lugares onde vivem, em uma atividade que reúne conversa, exploração e uma divertida busca pelo bosque.

Dia 1.
Domingo, 10h.
Quiosque.
Grátis.
Senhas 30min. antes.
Até 12 anos.

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.

Intervenção
SAMBA DAS YABÁS: VOZES ANCESTRAIS
Grupo Samba das Yabás
Valorizando a ação cultural local e o trabalho de artistas do território, a atividade apresenta o Samba das Yabás, grupo formado por mulheres negras que celebra a ancestralidade, a força feminina e as matrizes afro-brasileiras por meio da música, poesia e tradição do samba de roda. A atividade é uma programação integrada à Feira de Pequenos Produtores da região, que ocorre a intervenção.

Dia 21.
Sábado, 10h às 12h.
Quiosque.
Grátis.
Todas as idades.



Unsplash

Oficina Introdução a cosmética natural

IDEIAS E AÇÕES PARA UM NOVO TEMPO

Reflexões e experiências em sustentabilidade e práticas voltadas à proteção do ambiente e das pessoas. Participe de oficinas, cursos, vivências, rodas de conversas, debates e visitas mediadas.

Oficina

INTRODUÇÃO À COSMÉTICA NATURAL: SAÚDE E BEM-ESTAR

Com Maisa da Costa, cosmetóloga e naturopata

A atividade apresenta a produção cosmética artesanal, de forma prática e educativa, o passo a passo para a elaboração de cosméticos naturais, além de orientar o público sobre componentes potencialmente prejudiciais presentes em produtos industrializados.
No primeiro dia, será produzido shampoo e desodorante, no segundo, creme facial e batom.

Dia 28 e 29. Sábado e domingo, 15h às 17h.
Quiosque.
Grátis.
Senhas 30min. antes.
A partir de 15 anos.

TECNOLOGIAS E ARTES

FESTA! NA FIRMA

O FestA! na Firma é uma extensão do FestA! – Festival de Aprender do Sesc São Paulo, que leva oficinas e vivências artísticas manuais para dentro de empresas e instituições parceiras. Nessa edição, as atividades ocorrem nos dias 10,13 e 18 de novembro, com a proposta do uso de Técnicas Low Poly para montar máscaras em papel de animais da fauna brasileira. Ação voltada ao atendimento de empresas e instituições parceiras.

Oficina

MÁSCARAS LOW POLLY DA FAUNA BRASILEIRA

Com educador do Espaço de Tecnologia e Artes do Sesc

Criação de máscaras inspiradas em animais da fauna brasileira, como capivara, onça-pintada e preguiça. Com folhas de papel, dobraduras e vincos, os participantes poderão montar e personalizar suas próprias máscaras.

Dias 10 e 13. Terça e sexta, 9h às 11h.

De 10 a 18. Terça, quarta e sexta (exceto dias 11 e 17). 14h às 16h. Atividade voltada aos parceiros do Programa de Relacionamento com Empresas do Sesc.



Oficina Máscaras low polly da fauna brasileira

Daniel Seda



Oficina Laboratório de Costura

Maila Alves

Curso
AUTONOMIA DIGITAL
Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc
Encontros para troca de ideias e conhecimentos práticos sobre aspectos de segurança digital, dicas, aplicativos interessantes e outros temas sobre autonomia no uso do celular e outros equipamentos digitais. Neste mês, a proposta é entender sobre segurança digital no dia a dia, reconhecendo golpes digitais e navegando com mais segurança.

De 3 a 24. Terças, (exceto dia 10). 14h30 às 16h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
A partir de 16 anos.

Oficina
LABORATÓRIO DE COSTURA
Mediado pela costureira Vânia Leite
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 a 25. Quartas, 14h30 às 16h30 (nível avançado) e 18h às 19h50 (nível iniciante).
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.
A partir de 14 anos.

Curso

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 atípicos, a proposta desta oficina é incentivar a experimentação e o desenvolvimento de habilidades para uma vida mais independente.

De 5 a 26. Quintas, 14h às 16h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Ação voltada ao atendimento de jovens e adultos da APAE.

Oficina

MARCENARIA CRIATIVA: MESA LATERAL GEOMÉTRICA EM MADEIRA

Com o Ateliê Rodrigo Jordan

Os encontros de marcenaria criativa propõem uma experiência prática e acessível de contato e criação com a madeira. Os participantes conhecem ferramentas básicas, cuidados de segurança e processos simples de medição, corte, lixamento, montagem e acabamento. Nesta oficina, os participantes irão produzir uma mesa lateral geométrica, uma peça útil e decorativa.

Dias 7 e 21. Sábados, 10h às 13h.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Inscrição on-line de 3 a 7.
Grátis
A partir de 16 anos



Oficina Marcenaria criativa: mesa lateral geométrica

Maila Alves

Oficina

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA CRIAR IMAGENS

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

A inteligência artificial permite a criação de novas imagens a partir de comandos de texto. Utilizando aplicativos específicos, os participantes poderão explorar essa tecnologia de forma criativa e acessível.

Dias 7 e 21. Sábados, 14h às 15h50.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.
Senhas 30min. antes.
A partir de 16 anos.

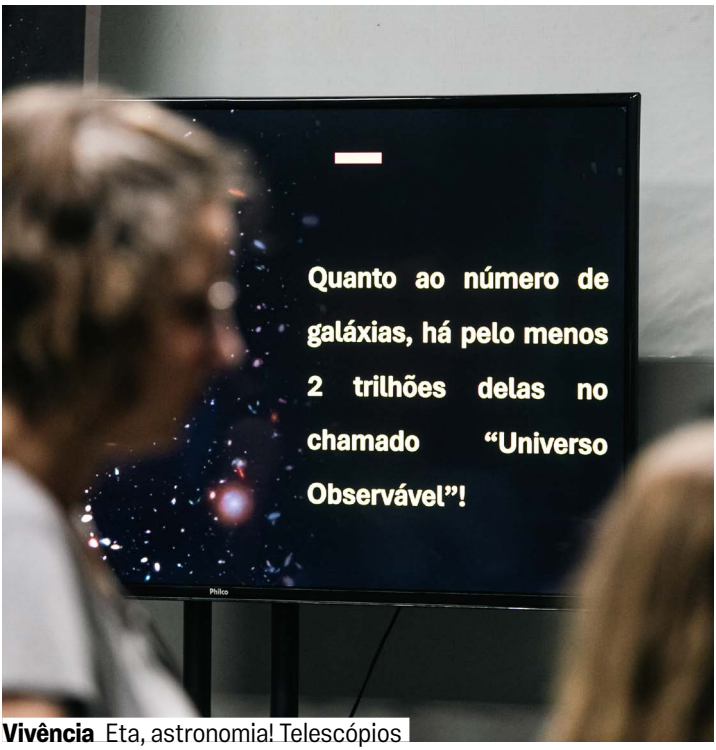
Vivência

ETA, ASTRONOMIA!: TELESCÓPIOS

Com educador do Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc

Como funcionam os telescópios e o que eles nos ajudam a descobrir sobre o Universo? Em uma atividade com conversas, experimentos simples e trechos de filmes e séries, conheceremos mais sobre esses instrumentos e sua importância para a astronomia.

De 12 a 26. Quintas, 18h30 às 20h.
Espaço de Tecnologias e Artes
Grátis.
Senhas 30 min. de antes.
A partir de 10 anos.



Vivência Eta, astronomia! Telescópios

Maila Alves

Circuito Sesc de Esportes

Projeto institucional do Sesc São Paulo que visa ampliar o acesso e incentivar a prática de esportes e atividades físicas em cidades do interior, litoral e Grande São Paulo que não contam com unidades do Sesc. Promove ações que fortalecem vínculos comunitários, ampliam a presença do Sesc em novos territórios e reforçam o compromisso de democratizar o esporte como direito de todos. A iniciativa acontece entre 6 de novembro a 8 de dezembro de 2026.



Oficina Pickleball

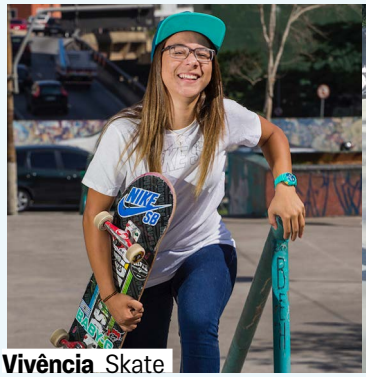
Malla Alves

Oficina
PICKLEBALL
Com Professor João Marcelo
Capacitação voltada a profissionais e estudantes de Educação Física, técnicos(as), praticantes e pessoas interessadas em Pickleball. A atividade apresenta caminhos para ensinar e aprender a modalidade, considerando os diferentes níveis de experiência e desenvolvimento de cada participante.

Dia 6. Sexta, 14h às 17h.
Santo Anastácio (SP). Quadra Municipal Elfride Hildegard Mewes. Av. 9 de julho, 801.

Dia 7. Sábado, 9h às 12h.
Junqueirópolis (SP). Avenida 7 de Setembro, 905 (ao lado do Ginásio Municipal de Esportes).

Grátis.
A partir de 18 anos.
Inscrições on-line, vagas limitadas.



Vivência Skate

Eduardo Braz Renan Castagnaro

Vivência

SKATE

Com atletas Pâmela Rosa e Felipe Nunes

Dois grandes nomes do skate estarão juntos compartilhando histórias, experiências, técnicas e muita inspiração. Será uma oportunidade única para aprender, trocar informações e conhecer de perto a trajetória de quem vive o skate dentro e fora das pistas.

Pâmela Rosa acumula títulos importantes, como duas conquistas na Street League Skateboarding (SLS) e participação nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2021. Felipe Nunes é atleta de Paraskate e atua na promoção do esporte adaptado, utilizando o skate como ferramenta de inclusão, autonomia e superação.

Dia 7. Sábado, 16h às 20h.
Junqueirópolis (SP). Avenida 7 de Setembro, 905 (ao lado do Ginásio Municipal de Esportes).

Dia 8. Domingo, 16h às 20h
Santo Anastácio (SP). Rua Barão do Rio Branco, 976.

Grátis.
Todas as idades.

Vivência

SKATE PARA MULHERES

Com atleta Nayara Nishimura e equipe

Uma atividade de iniciação no skate, voltada para mulheres de diferentes níveis de experiência. Em um ambiente acolhedor, as participantes poderão experimentar a modalidade, aprender novas manobras e compartilhar essa experiência.

Dia 7. Sábado, 16h às 20h.
Em Junqueirópolis (SP). Avenida 7 de Setembro, 905 (ao lado do Ginásio Municipal de Esportes).

Dia 8. Domingo, 16h às 20h
Santo Anastácio (SP). Rua Barão do Rio Branco, 976.

Grátis.
Todas as idades.



Vivência Aikido para mulheres

Divulgação

Esporte e Atividade Física

Vivência

AIKIDO PARA MULHERES

Com a sensei Talyta Ribeiro Trigo

Arte marcial japonesa que combina movimentos, equilíbrio e atenção ao corpo, proporcionando uma experiência de prática, concentração e desenvolvimento pessoal. Talyta é praticante de aikido há 12 anos, graduada faixa preta primeiro dan pela escola Aiki Kaizen, com sede em Piracicaba/Sp. Conduz treinos de aikido na cidade de Presidente Prudente a dois anos.

De 4 a 27.
Quartas e sextas, (exceto dia 20).
18h30 às 20h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 12 anos.



Aula aberta Yoga

Mailla Alves

Aula aberta
MOVIMENTO CONSCIENTE
Com a equipe de atividades físico esportivas do Sesc Thermas
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 5 a 26.
Terças e quintas, 10h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 12 anos.

Aula aberta
YOGA
Com Edna Branco
Prática que estimula o equilíbrio a partir de exercícios posturais e de respiração, mesclando tonicidade muscular e relaxamento.
Traga seu tapete, uma canga ou toalha e venha participar da vivência de yoga no nosso Quintal.

De 1 a 29.
Domingos, 10h.
Quintal.
Grátis.
A partir de 12 anos.



Recreação Basquete

Maila Alves

RECREAÇÕES ESPORTIVAS

Atividades que visam incentivar a prática regular das modalidades.
Para participar das recreações, é necessário ter 13 anos ou mais e Credencial Plena ou Credencial Atividade válida.

BASQUETE PARA MULHERES
Com a orientação do professor Felipe Pedro

De 7 a 29/11.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 10h30.
Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 13 anos.

BASQUETE
Com a orientação do professor Felipe Pedro

De 7 a 29/11.
Sábados, domingos e feriados, 10h30 às 12h.
Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 13 anos.

BEACH TENNIS
Com a orientação do professor Carlos Alberto de Campos Junior

De 7 a 29/11.
Sábados, domingos e feriados, 9h às 12h.
Quadra de Areia. Grátis. A partir de 13 anos.

VÔLEI DE AREIA
Com a orientação do professora Beth Soares.

De 7 a 29/11.
Sábados, domingos e feriados, 15h às 17h30.
Quadra de Areia. Grátis. A partir de 13 anos.

FUTSAL
Com a orientação do professor Cristian Felix

De 7 a 29/11.
Sábados, domingos e feriados, 15h às 17h30.
Quadra Esportiva. Grátis. A partir de 13 anos.

TÊNIS DE MESA
Recreação livre.

Terças a sextas, 9h às 19h30.
Sábados, domingos e feriados, 9h30 às 13h.
Área de Convivência*. Grátis. A partir de 10 anos. O Sesc fornece material para as pessoas. Não é necessário agendamento.

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



Programa Sesc de Esportes

Maila Alves

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		10h às 11h	
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



Ginástica Multifuncional

Maila Alves

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$ 52 ▲R$ 113 **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 18h30	8h10, 9h10 e 18h

● R$ 18,50 ▲R$ 41 **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

Instalação
PARQUE LÚDICO
O parque é formado por um conjunto de brinquedos que compõem um circuito de habilidades para as crianças. Escorregador, balanço, gangorra, pirâmides de bambu, trave de equilíbrio e pula-pula, proporcionam uma experiência divertida e integrada ao contato com a natureza.

Terça a sexta, 8h às 18h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 19h30. No Recanto Pau Brasil. Grátis. Até 12 anos.

Espetáculo circense
HABILIDADES RECÉM ADQUIRIDAS
Com o Palhaço Jonzé
Neste grande show das Habilidades Recém Adquiridas, o palhaço Jonzé apresentará, de forma corajosa, tudo o que aprendeu na última semana. Entre malabarismo, música, balões, fugas e manobras radicais com sua "mocotroca", o público é convidado a rir e torcer. Um espetáculo onde o risco diverte, o erro encanta e cada tentativa é celebrada como parte da jornada.

Dia 1. Domingo, 16h. Área de Convivência. Grátis. AL LIBRAS.

Espetáculo circense
SINTO O CHEIRO DO MAR
Com Cia. Bambolina
Com músicas ao vivo e animações originais, acompanhamos a jornada de uma menina no hospital. Ela vai passar por uma cirurgia e usa a imaginação e criatividade para enfrentar seu medo. Uma história cheia de emoção e alegria sobre a coragem infantil.

Dia 2. Segunda (feriado), 16h. Área de Convivência. Grátis. AL



Espetáculo circense Sinto o cheiro do mar

Divulgação



Contação de história Cartas de Ana

Kfebson Oliveira

Contação de história
CARTAS DE ANA
Com a atriz Fabi Mengarda
Navegação poética pela linhagem de quatro mulheres negras ligadas pelo nome ANA. Utilizando um barco-cenário e cartas metafóricas, a contação costura ancestralidade, migração e memória afetiva. Uma experiência sensorial e rítmica em que o público atua como tripulante, celebrando a trajetória migrante negra e o poder das narrativas familiares através das gerações.

Dia 7.
Sábado, 15h.
Quintal.
Grátis. AL

Mediação de leitura
FIOS INVISÍVEIS - HISTÓRIAS PRA TOCAR E VER O OUTRO
Com a atriz Fabi Mengarda
Por meio de um percurso que reúne literatura contemporânea, expressão corporal e experiências com os sentidos, o encontro propõe um novo olhar para a leitura, indo além da superfície e explorando também as entrelinhas. Uma oportunidade de transformar o livro em um espaço de descobertas e experiências compartilhadas.

Dia 8.
Domingo, 14h30 às 16h.
Quintal.
Grátis. AL



Espetáculo circense Narizes Sabidos

Divulgação

Espetáculo circense
NARIZES SABIDOS
Com Cia. Pé Ciranda
Uma jornada hilária e desastrosa pelas mãos de dois palhaços que se autointitulam "sábios": Toréco e Alfinete! Nesta comédia circense, a dupla embarca em uma missão impossível: conquistar o coração da plateia a qualquer preço. Com uma bagagem repleta de boa vontade, mas com habilidades artísticas duvidosas, eles tentam de tudo para arrancar risadas do público. diverte, o erro encanta e cada tentativa é celebrada como parte da jornada.

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

Espetácul teatral
O MUNDO NA CABEÇA
Com o Grupo Corpo Negro
Por meio de um diálogo ativo, o Grupo Corpo Negro mistura personagens da literatura infantil com memórias reais de infância e vivências do racismo estrutural nas escolas. Utilizando a bricolagem e a interatividade com as crianças que cantam, dançam e participam da narrativa o espetáculo constrói uma experiência musical potente e transformadora.

Dia 15.
Domingo, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Mediação de leitura
A POTÊNCIA DOS ENCONTROS
Com a mediadora Sheila da Rocha e convidadas
Entre contos, músicas e elementos da tradição oral, o público é convidado a conhecer memórias, saberes e ancestralidades afro-brasileiras e afrodiaspóricas. Um encontro de encantamento, representatividade e valorização da diversidade, que inspira crianças e fortalece identidades.

Dia 21 e 22.
Sábado e domingo, 14h30 às 17h .
Quintal.
Grátis. AL

Espetáculo teatral
OBOMPÓ-ROPONGÁ
Com a Cia O Jardim
Em meio ao cenário urbano, uma narrativa inspirada na tradição oral Bantu convida o público a acompanhar a jornada de animais em busca de uma árvore mágica capaz de restaurar a terra. Guiado pela Dikenga, o percurso transforma-se em um ritual coletivo que propõe refletir sobre a relação entre cidade, natureza, memória e os ciclos da vida.

Dia 22.
Domingo, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL

Espetáculo para bebês
MUSICAL PARA BEBÊS: CANÇÕES DE SOLO
Com a Cia Pé Ciranda
Uma vivência musical especialmente concebida para bebês e seus cuidadores, oferecendo uma experiência acolhedora e emotiva através da música e da conexão familiar.

Dia 28.
Sábado, 11h.
Área de Convivência.
Grátis. AL



Espetáculo teatral Obompó-Ropongá

Marceu Silva

Intervenção circense

CIRCO IMAGINÁRIO

Com o Circo Imaginário

Os palhaços Ricco & Cabellin convidam o público para um encontro cheio de humor e improviso. A partir da interação com cada pessoa, criam situações únicas e divertidas, usando o olhar, a escuta e o nariz vermelho como ferramentas para construir, junto com o público, uma experiência de palhaçaria.

Dia 29.
Domingo, 15h .
Recanto Pau Brasil.
Grátis. AL

Espetáculo teatral

A ROUPA RARA ERROU A RAINHA

Com a Cia. Tempos-juncos

Numa divertida releitura do conto "A Nova Roupa do Rei" do Andersen, a Cia. Tempos-juncos (finalista no Troféu Picadeiro) aborda temas como consumo consciente e empatia no espetáculo "À Roupa Rara Errou a Rainha". A história acompanha a vaidosa Rainha Margot, que cai nas artimanhas de dois viajantes famintos enquanto busca por um traje raro.

Dia 29.
Domingo, 16h.
Área de Convivência.
Grátis. AL



Espetáculo teatral A roupa rara errou a rainha

Lívia Kras



GASALUCINAÇÃO

Oficina Mediação de leitura nas escolas

LITERATURA

MALAS VIAJANTES DE LEITURA
Esta parceria do Sesc com a Secretaria de Educação de Presidente Prudente visa ampliar o acesso à literatura infantil e infantojuvenil entre estudantes da rede municipal de ensino fundamental. As malas customizadas circulam entre escolas, cada uma contendo aproximadamente 100 livros cuidadosamente selecionados, contemplando diversidade de autores, gêneros literários, culturas e temáticas relevantes ao público. Tudo isso por meio de mediações de leitura conduzidas por profissionais especializadas em literatura infantil, contações de histórias, circulação de escritores e ações formativas voltadas para os professores.

Oficina
MEDIAÇÃO DE LEITURA NAS ESCOLAS
Com as educadoras Ana Paula Carneiro, Mari Palhares, Giulia Carneiro e Sula Pereira
Utilizando as Malas Viajantes de Leitura e seu acervo, os estudantes participam de experiências estruturadas de mediação de leitura, conduzidas por profissionais especializadas em literatura infantil, promovendo o contato qualificado com as obras e a ampliação do repertório leitor.

De 3 a 25. Segunda a sexta. Em escolas municipais. Grátis.



Curumim

Maila Alves

CURUMIM

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores.

Turma 1: terças e quintas, das 8h às 12h.
Turma 2: quartas e sextas, das 8h às 12h.
Grátis.

Vagas e critério de seleção

TURMAS

As vagas são limitadas e as turmas serão preenchidas a partir da análise de perfil, com base na renda familiar e/ou tipo de Credencial do Sesc do Sesc São Paulo.

PRÉ-INSCRIÇÃO

Nesta etapa, a família preenche uma ficha de interesse, que não garante a vaga para o Programa. A partir desse documento, as famílias serão chamadas para uma entrevista.

A pré-inscrição é feita presencialmente no Sesc Thermas, de terça a sexta, das 8h às 19h30, sábado e domingo, das 9h às 17h30.

O que inclui:
Uniforme, lanche, acompanhamento odontológico e materiais para as atividades.



Suzana da Costa

Oficina Introdução à cosmética natural

Pessoas Idosas

Oficina
INTRODUÇÃO À COSMÉTICA NATURAL: SAÚDE E BEM-ESTAR
Com Maisa da Costa Longo, cosmetóloga e naturopata
A produção cosmética artesanal de forma prática e educativa, com o passo a passo para a elaboração de cosméticos naturais, além de orientar o público sobre componentes potencialmente prejudiciais presentes em produtos industrializados. No primeiro dia, será produzido um creme facial e, no segundo, um protetor solar.

Dias 26 e 27. Quinta e sexta, 15h às 17h.
Quiosque
A partir de 60 anos.
Senhas 30 min. antes.

Saúde

Tratamento

FISIOTERAPIA

O serviço de fisioterapia do Sesc Thermas de Presidente Prudente tem como objetivo tratar e prevenir distúrbios do movimento, contribuindo para a redução de disfunções e para a melhora da qualidade de vida dos pacientes. O atendimento é composto por até 25 sessões, realizadas em grupos de até 20 pacientes. Para se inscrever, é necessário possuir encaminhamento via Sistema Único de Saúde (SUS), contendo o número da Classificação Internacional de Doenças (CID), além de carimbo e assinatura do médico. Havendo possibilidade de atendimento, a equipe do Sesc entra em contato com o paciente.

Vagas limitadas.
Grátis.
A partir de 18 anos.
Inscrições on-line por meio do QR Code abaixo:

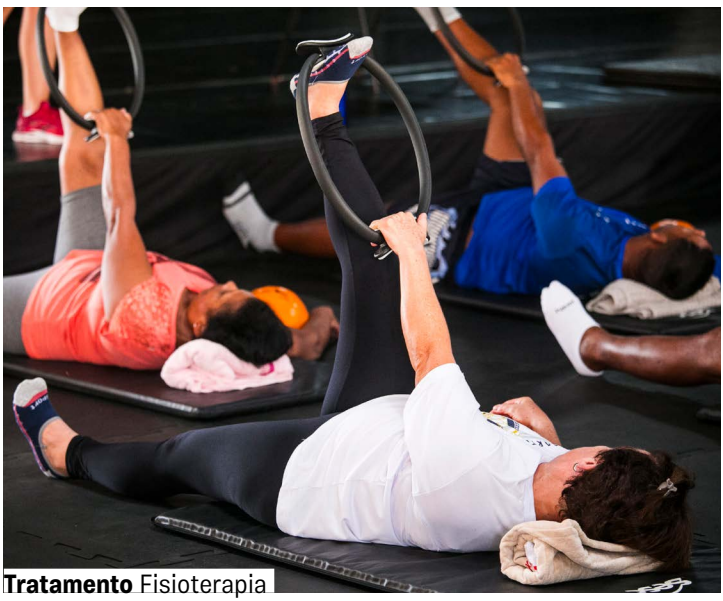
Vivência

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 melhoria da postura corporal e na prevenção de lesões musculares.

Dias 7 e 28.
Sábados, 10h.
Quintal.
A partir de 12 anos



Tratamento Fisioterapia

Maila Alves

HÁ 80 ANOS, A VIDA ACONTECE COM O SESC.

Desde sua origem, o Sesc acompanha diferentes gerações, promovendo experiências em educação, saúde, cultura e lazer.

Criado em 13 de setembro de 1946 e mantido pelos empresários do comércio de bens, serviços e turismo, o Sesc nasceu voltado aos trabalhadores e trabalhadoras do setor e suas famílias.

Hoje, o Sesc está presente em todo o Brasil. No Estado de São Paulo são mais de 40 unidades que reúnem pessoas, atividades e possibilidades na capital, no interior e no litoral.



MUITOS ROSTOS, MUITAS HISTÓRIAS. MUITAS FORMAS DE VIVER O SESC.

Saiba mais em **sescsp.org.br/80anos**

Sesc 80 ANOS

AGENDA DE DESTAQUES

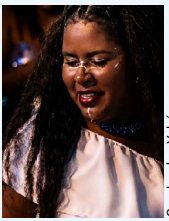
	TERÇA	QUARTA	QUINTA
2 (Feriado)	**3**	**4**	**5**
Crianças **16h -** Espetáculo circense - Sinto o cheiro do mar	**Unidade fechada**	**Tecnologias e Artes** **14h30** - Oficina - Laboratório de Costura (avançado) **18h** - Oficina - Laboratório de Costura (iniciante)	**Cursos, Oficinas e Encontros** **10h** - Lançamento do Programa Sesc Mesa Brasil
 Divulgação	**10**	**11**	**12**
	Cinema **20h** - Itinerância - Mostra Internacional de Cinema	**Esporte e Atividade Física** **18h30** - Vivência - Aikido para Mulheres	**Cursos, Oficinas e Encontros** **18h30** - Eta, Astronomia!: Telescópios
 José de Holanda	**17**	**18**	**19**
	Cinema **20h** - Itinerância - Mostra Internacional de Cinema	**Tecnologias e Artes** **14h30** - Oficina - Laboratório de Costura (avançado) **18h** - Oficina - Laboratório de Costura (iniciante	**Música** **20h30** - Show- Chico César
 Janaina Gaiarin	**24**	**25**	**26**
	Esporte e Atividade Física **10h** - Aula Aberta - Movimento Consciente	**Esporte e Atividade Física** **18h30** - Vivência - Aikido para Mulheres	**Palco Território** **20h30** -Espetáculo - ZAZA'IAS: As sementes viajantes

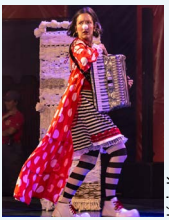
SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		1 **Crianças** **16h -** Espetáculo circense - Habilidades recém adquiridas
6 **Esporte e Atividade Física** **18h30** - Vivência - Aikido para Mulheres	**7** **Música** **16h** - Samba- Adriane Calixto	**8** **Crianças** **16h -** Espetáculo circense - Narizes sabidos
13 **Jornada de Saúde e Bem-Estar** **10h** -Vivência- Taissô **18h** -Vivência- Meditação com Flauta Japonesa	**14** **Música** **16h** - Show- Tempo Bom - Marta Karassawa Trio	**15** **Crianças** **16h -** Espetáculo circense - O mundo na cabeça
20 (Feriado) **Dança** **15h30** - Espetáculo - Baile Charme da Black Sauce	**21** **Música** **16h** - Samba - Samba das Yabás	**22** **Crianças** **16h -** Espetáculo circense - Obompó-Ropongá
27 **Pessoas Idosas** **15h** - Oficina - Introdução a Cosmética Natural	**28** **Música** **16h** - Rock - Ginger and The Peppers	**29** **Crianças** **16h -** Espetáculo circense - A roupa rara errou a rainha


Marcel Sachetti


Rayane Barbawari


João FTK


Samba das Yabás


Lívia Kras

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.
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$ 12 (Credencial Plena)
R$ 24 (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
/escthermas

sescsp.org.br/prudente