



CARNAVAL

FOLIEI FESTARIÔ

Sesc 70
anos

São José dos Campos

PROGRAMAÇÃO

Fevereiro | 2016

INFORMAÇÕES

Trabalhador do Comércio de Bens, Serviços e Turismo com registro na carteira profissional pode credenciar-se no Sesc.

CREDECIAL PLENA

• trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo:

carteira de trabalho assinada em empresas que pagam a contribuição para manter o Sesc, documento de identidade, CPF e foto 3x4*.

• aposentados do comércio de bens, serviços e turismo:

carteira de trabalho, carta de concessão, extrato trimestral do INSS, documento de identidade, CPF e foto 3x4*.

• pensionistas de trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo:

carteira de trabalho do cônjuge falecido, extrato trimestral do INSS, certidão de óbito, documento de identidade, CPF e foto 3x4*.

• **desempregados do comércio de bens, serviços e turismo:** carteira de trabalho com o último registro, comprovando estar desempregado há menos de 12 meses, documento de identidade, CPF e foto 3x4*.

• dependentes

cônjuge: documento de identidade, CPF, foto 3x4*, certidão de casamento, ou certidão de nascimento de filho havido em comum, ou ainda declaração de união estável mencionando nomes do casal e documentos de ambos. Neste caso, deverão constar ainda os nomes e documentos de identidade de duas testemunhas maiores de 18 anos. As quatro pessoas deverão assinar a declaração e reconhecer firma.

filhos até 21 anos: certidão de nascimento ou outro documento de identidade, CPF e foto 3x4*.

filhos até 24 anos: documento de identidade, foto 3x4*, comprovante de matrícula em curso regular de qualquer grau, declaração de imposto de renda do titular ou outro documento que comprove ser dependente economicamente dos pais.

tutelados até 21 anos: certidão de nascimento ou outro documento de identidade, CPF e comprovante de tutela e foto 3x4*.

pais do titular, padrasto ou madrasta: documento de identidade, CPF e foto 3x4*. Padrasto ou madrasta, apresentar certidão de casamento ou declaração de união.

A inscrição é gratuita e tem validade em todo território nacional

CREDECIAL ATIVIDADES

A emissão da Credencial Atividades é gratuita e individual, permite o acesso às atividades, desde que haja disponibilidade de vagas, sem estabelecer vínculos associativos.

• Documento de Identidade, CPF e foto 3x4*.

**A foto poderá ser tirada gratuitamente no ato do credenciamento.*



Índice

Legendas

- Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes (Credencial Plena)
- Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor da escola pública com comprovante
- ▲ Credencial atividades

Classificação Indicativa

- L Livre para todos os públicos
- 10 Não recomendado para menores de 10 anos
- 12 Não recomendado para menores de 12 anos
- 14 Não recomendado para menores de 14 anos
- 16 Não recomendado para menores de 16 anos
- 18 Não recomendado para menores de 18 anos



Venda de ingressos

apenas para as atividades da semana seguinte, de terça a domingo

Internet

Na internet, todas as terças, as vendas começam a partir das 15h pelo portal sescsp.org.br

Bilheterias

Nas unidades do Sesc do Estado de São Paulo, todas as quartas, as vendas começam a partir das 17h30. Em caso de feriado as vendas terão início no dia útil posterior

Distribuição de ingressos

Nas atividades com distribuição de ingressos, será entregue 1 ingresso por pessoa.

Comunicado

Para os espetáculos que serão realizados entre 05/02 a 21/02/2016, as vendas online serão concentradas no dia 02/02/2016 e as presenciais no dia 03/02/2016.

THÉÂTRE DU SOLEIL

OS NÁUFRAGOS DO LOUCA ESPERANÇA

Direção de ARIANE MNOUCHKINE

parte 1 - 26/2, às 22h - parte 2 - 27/2, às 22h

"O ouro é mais forte do que o vento" Émile, personagem interpretado por Maurice Durozier.

Assista online:

sesctv.org.br/aovivo

Sesc tv



/SESCTV

O ano só começa depois do carnaval?

Não é bem assim. No Sesc, um ano mal termina e já está tudo pronto para recebermos o nosso público novamente. E para toda a nossa equipe é essa continuidade, temperada com as novidades propostas a cada nova atividade, que traz sentido ao nosso trabalho todos os dias do ano.

Dessa forma, depois da programação de férias de janeiro que veio cheia de novidades, em fevereiro teremos um leque de atividades pensadas para todos os públicos, a começar pelo Carnaval, com uma programação para toda a família, com muita música, dança, teatro e oficinas de adereços. Os destaques da música ficam para Wilson Simoninha e Jair Oliveira no sábado de carnaval e Paula Lima no domingo, e lá no finalzinho do mês ainda traremos o novo trabalho do cantor Siba, considerado um dos 10 melhores de todo o ano de 2015.

Ainda para toda a família aproveitar, neste mês haverá uma atividade chamada 'Desenho desafio': você já tentou desenhar com uma caneta presa à sua cabeça? Esse é apenas um dos desafios que preparamos para vocês. E para aqueles que preferem emoções mais fortes, que tal uma visita ao serpentário do Instituto Butantan. Em fevereiro estarão abertas as inscrições para o passeio 'Ciências, cobras e lagartos', uma atividade do Turismo Social do Sesc que passará também pelo Catavento Cultural e Educacional, um grande museu de ciências inaugurado em 2009 no antigo prédio do Palácio das Indústrias, no centro de São Paulo.

E para o trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo com filhos em idade entre 7 e 11 anos, estão acontecendo as inscrições do Curumim, um programa sócioeducativo de educação não formal que propõe a convivência e a integração social, utilizando a ludicidade como estratégia de educação. As inscrições para esse programa estão abertas até o final deste mês. Tem isso e muito mais! Acompanhe a programação e venha curtir seu tempo livre no Sesc. Para nós é sempre um prazer recebê-los!

Carnaval

OFICINAS

ADEREÇOS CARNAVALESÇOS

Venha criar varinhas mágicas, tiaras, gravatas, máscaras e colares para brincar o Carnaval! Com o Coletivo Semear.

Varinhas mágicas

- ▶ Dia 6, sábado, às 10h30; 13h30 e 15h30.
- ▶ De 7 a 9, domingo a terça, às 10h30 e às 14h30.

Oficina

Tiaras e gravatas

- ▶ Dia 6, sábado, às 11h30 e às 14h30.
- ▶ Dia 7, domingo, às 13h30 e às 15h30.
- ▶ Dias 8 e 9, segunda e terça, às 13h30.

Oficina

Máscaras

- ▶ Dia 6, sábado, às 13h30 e às 15h30.
- ▶ De 7 a 9, domingo a terça, às 11h30 e às 14h30.

Corpo e Arte.

Colares

- ▶ Dia 6, sábado, às 14h30.
- ▶ Dia 7, domingo, às 13h30 e às 15h30.
- ▶ Dias 8 e 9, segunda e terça, às 13h30.

Corpo e Arte.

Entrega de ingressos no local com 30 min. de antecedência. Cada sessão tem 1h de duração. Crianças menores de 6 anos precisam estar acompanhados pelos pais ou responsáveis. Grátis. **L**

RECREAÇÃO

HIDROCARNAVAL

Aulas de hidroginástica, com atividades recreativas e exercícios aeróbicos, trazendo a folia do Carnaval para a piscina.

Com instrutores do Sesc.

- ▶ De 6 a 9, sábado, às 15h; de domingo a terça às 10h30.

Piscina. Grátis. É necessário apresentar a credencial plena do Sesc e estar com o exame dermatológico atualizado.

MÚSICA

BATUNTÁ

Formado em 1999, o grupo desenvolve um trabalho de pesquisa e criação musical, tendo o ritmo como fio condutor. O grupo se destaca pela criatividade nas composições e na movimentação cênica.

As referências artísticas também são diversas - de tradições populares à música atual. Nas composições, os tambores do maracatu se encontram com técnicas do flamenco espanhol, linhas melódicas do drum'n bass e levadas de djembês africanos.

- ▶ Dias 6 e 8, sábado às 16h; segunda às 15h30.

Solário. 650 pessoas. Grátis. **L**

WILSON SIMONINHA E JAIR OLIVEIRA - NO SHOW ALEGRIA ALEGRIA!

Neste show dançante a dupla relembra os maiores sucessos cantados por seus pais, respectivamente

Wilson Simonal e Jair Rodrigues, além de clássicos do samba de outros carnavais. No repertório, Pais Tropical, Vou Festejar, Samarina, Meu limão Meu Limoeiro, É luxo Só, entre outros.

► **Dia 6, sábado, às 20h.**

Ginásio. 1100 pessoas.

Sem assento. **16**

● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00

PAULA LIMA

A cantora retorna às origens do suingue black com a música Fiu Fiu, assinada e produzida por Pretinho da Serrinha, seu parceiro de longa data, e que faz parte do novo EP, lançado em dezembro de 2015, com mais três músicas. No repertório do show, destaque também para o álbum O Samba é do Bem, indicado ao Grammy Latino 2013.

► **Dia 7, domingo, às 20h.**

Ginásio. 1100 pessoas.

Sem assento. **16**

● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00

BANDA PARALELA

Com uma formação de cinco sopros e duas percussões, a banda resgata a tradição das bandas brasileiras. Arranjos diferenciados para repertórios populares do Carnaval, MPB e Samba, propõem uma interatividade, além dos figurinos dos músicos, cujos trajes lembram os uniformes coloridos de velhas bandas

com suas jaquetas militares de gala.

► **Dias 7 e 9, domingo às 16h; terça às 15h30.**

Solário. 650 pessoas. Grátis. **12**

DANÇA

FOLIEI FESTARIÔ

O cordão carnavalesco apresenta um pouquinho dos carnavais tradicionais de recantos de nossos tantos brasis. Uma brincadeira inspirada nas manifestações populares brasileiras como o Zé Pereira com seu bumbo solitário; Ala Ursa e brincadeiras de rua; o ritmo das tradicionais marchinhas, o samba rural paulista, a ciranda e os cocos de roda nordestinos.

Com Grupo Babado de Chita.

► **Dia 8, segunda, às 18h.**

Praça. Grátis. **L**

TEATRO

BLOCO INSÓLITO

O espetáculo é formado por estranhas, inabituais, extraordinárias e inesperadas marionetes que se juntam a músicos e artistas. O bloco sai em cortejo para alegrar e brincar com o imaginário do público, que é convidado a bailar com esses seres fantásticos.

Com a Cia Mevitevendo e o Coletivo de Ventiladores.

► **Dia 9, terça, às 18h.**

Praça. 400 pessoas. Grátis. **L**

ESPORTE E

ATIVIDADE FÍSICA

ALONGAMENTO E POSTURA

Vivência de exercícios que melhoram a flexibilidade e a postura.

Com instrutores do Sesc.

► **Dia 08, segunda às 10h30.**

CONSCIÊNCIA CORPORAL E EQUILÍBRIO

Aula composta por uma sequência de exercícios que estimulam o controle motor, consciência corporal, habilidades motoras, força, flexibilidade e equilíbrio, auxiliando na manutenção de uma boa postura e na execução das atividades diárias.

Com instrutores do Sesc.

► **Dia 09, terça às 10h30.**

Ginásio.



Folia

A origem desta palavra está intimamente ligada às tradições religiosas portuguesas, uma herança histórica da colonização brasileira. Diz-se folia de uma dança veloz ao som de pandeiros, uma festa alegre e ruidosa, assim como dos folguedos populares.

O Brasil é reconhecido mundialmente pelo seu Carnaval, uma das maiores folias a céu aberto do mundo. Tendo sofrido influências europeias, principalmente por parte da França e da Itália com seus bailes de máscaras, logo foram incorporadas ao carnaval brasileiro figuras como rei momo, pierrô e colombina. Mesmo diante de variadas influências, essa festa popular mantém sua espontaneidade e apropriações do folclore regional.

Também as folias estão presentes em outras festividades brasileiras, como a Folia de Reis: uma manifestação cultural religiosa praticada pelos adeptos e simpatizantes do catolicismo, no intuito de rememorar a atitude dos três reis magos que partiram em uma jornada à procura do esconderijo do prometido messias para prestar-lhe homenagens. Essas festividades ocorrem inclusive antes do carnaval, entre os períodos de natal e ano novo.



COLETIVO ESTORIL

O grupo de São José dos Campos apresenta o show Semear, com canções inspiradas na musicalidade afro-brasileira e latino-americana, mesclando com a sonoridade dub, o que marca uma nova fase do grupo, influenciada pela experimentação de timbres e ritmos diversos.

Com Gabriel Salve (voz/guitarra), Diego Prado (percussão/voz), Saulo de Pádua (percussão), Eduardo Cezar (contrabaixo/voz), Chico Alcântara (teclado/voz) e Passarinho (bateria/voz).

► **Dia 5, sexta, às 19h30.**

Solário. 650 pessoas. Grátis. ¹²

TROMBONE DE FRUTAS

O grupo curitibano passeia pela música latina, MPB e bossa nova, mas se consolida como um 'rock expressivo paranaense'. Em 2014 a banda atingiu notoriedade nacional graças ao lançamento de seu primeiro álbum de estúdio, 'Chanti,

Charango?', resultado de um financiamento coletivo.

► **Dia 12, sexta, às 19h30.**

Solário. 650 pessoas. Grátis. ¹²

LA CARTELERA SKA

Originário da cidade de Córdoba, Argentina, o grupo apresenta a mistura de ritmos populares do país vizinho (Paraguai), como a cumbia e o quarteto, com ska, reggae, rock steady, raggamufing, bossa beat, dub, hip hop e reggaetown. A banda soma 15 anos de trajetória, com três álbuns lançados e shows ao lado de Manu Chao e The Wailers.

► **Dia 13, sábado, às 18h.**

Solário. 650 pessoas. Grátis. ¹²

GRAND BAZAAR

Instigados pela música de diversas regiões do leste europeu e Balcãs, o grupo faz um passeio festivo e dançante por estilos como klezmer, tarantella, fanfarra, jazz manouche e música cigana. Tendo como uma de suas características o humor, o grupo promove uma mistura de culturas,

temperos e sotaques: a música árabe e a judaica, o folclore e o jazz-rock.

► **Dia 19, sexta, às 19h30.**

Solário. 650 pessoas. Grátis. ¹²

NUNO MINDELIS

Angolano radicado no Brasil, é considerado um dos maiores guitarristas de blues do país. Em 1994, o músico obteve reconhecimento internacional por meio da revista americana Guitar Player, onde o editor Jas Obrecht comparou Mindelis a Jimmy Page. No repertório apresentará músicas que fazem parte de sua discografia

► **Dia 20, sábado, às 18h.**

Solário. 650 pessoas. Grátis.

Retirada de ingressos com 1h de antecedência. ¹²

NEVILTON

Na estrada desde 2007, o cantor e compositor recebeu o prêmio Multishow 2011 na categoria Experimente e fez o show de abertura para o Green Day, em São Paulo. O show traz baladas apaixonadas, com foco no indie brasileiro e um rock mais pesado, repertório do 'Sacode!', além de canções do álbum anterior 'De Verdade' (2011) e do EP 'Pressuposto' (2010).

► **Dia 26, sexta, às 19h30.**
Solário. 650 pessoas. Grátis. **12**

SIBA

O novo trabalho do cantor e compositor pernambucano, De Baile Solto, é marcado pelas guitarras entrelaçadas da música congoleza, em constante conversa com os ritmos da ciranda e do maracatu de baque solto, sempre presentes no seu trabalho, que contempla o gosto pela saturação do som.

► **Dia 27, sábado, às 20h.**
Ginásio. 1100 pessoas.
Sem assento. **16**
● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00



Foto: Thais Carlini

DIA 18 ROBERTINHO SILVA E DUO INSTRUMENTAL

TODAS AS NOTAS

Apresentações de música instrumental nos seus diversos formatos, estilos e conceitos

ROBERTINHO SILVA E DUO INSTRUMENTAL

O percussionista e baterista carioca, que tocou por 25 anos com Milton Nascimento, interpreta composições autorais e clássicos da MPB como:

Beijo Partido, Bananeira, Eu só quero um xodó, Feira de mangaio, Palhaço. É acompanhado por Gilson Oliveira (violão 7) e Giliade Lima (guitarra).

► **Dia 18, quinta, às 20h.**
Auditório. 126 lugares. **16**
● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00

Confira outros shows nas páginas 6 e 7

Foto: Cibele Munhais



CALADO

O espetáculo mostra o artista na individualidade de seu próprio camarim. Enquanto se prepara para um número e outro, Calado compartilha com o público a paixão e o conhecimento sobre a arte que tanto admira: a Mímica, em forma de pantomima branca. O artista traz à tona a figura do mímico clássico, de rosto branco muda.

Com Cia Mimicalado.

► **Dia 14, domingo, às 16h30.**

Convivência. Grátis. 

MAGIA DAS FLORES

Um espetáculo de mágica que irá mostrar ao público a magia do desabrochar e o perfume das flores, levando em conta a singularidade de cada ser humano e o seu olhar sobre o mundo.

Com Rokan e Ranny.

► **Dia 21, domingo, às 16h30.**

Convivência. Grátis. 

ANUNCIAÇÃO

O espetáculo narra a história de amor dos palhaços Carlão e Fiorina, descrita pelos números clássicos de picadeiro como malabares, monociclo e perna de pau.

Com Abbacircus.

► **Dia 28, domingo, às 16h30.**

Praça. Grátis. 

ESPAÇO DE BRINCAR

Espaço voltado para pais e filhos brincarem juntos. Com instrutores do Sesc.

► De 14 a 28, domingos, das 10h30 às 16h.

Oficina. Vagas limitadas. Grátis. **L**

QUINTAL DE BRINCADEIRAS

Circuitos lúdicos de atividades físicas e artísticas livres e temáticas. É necessário o acompanhamento de pais e/ou responsáveis durante as atividades.

Com instrutores do Sesc.

► De 13 a 28, sábados às 16h; domingos às 17h30.

Ginásio. Solário ou Praça. Grátis. **L**

OFICINAS**DESENHO DESAFIO**

Se você acha que para desenhar é preciso ter nascido com um dom, mude seu conceito e venha descobrir maneiras inusitadas e divertidas de desenhar que envolvem o corpo, o acaso e a participação coletiva.

Com Patrícia Marchesoni

Quilici, artista-educadora.

Coordenou os Educativos de instituições culturais como o CCBB e CCSP.

► Turma 1: dia 13.

Turma 2: dia 27.

► Sábados, às 10h30.

Oficina. Vagas limitadas. Grátis.

Retirada de senhas no local com 30 minutos de antecedência. **L**

CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDOS

Oficina de construção de brinquedos artesanais que valorizam a tradição do brincar.

Dia 13 - construção de luva fantoche.

Dia 20 - construção de avião de papel.

Dia 27 - construção de barangandão.

Com instrutores do Sesc.

► Dias 13, 20 e 27, sábados, às 13h30.

Oficina e Praça. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

MÚSICA DE PALHAÇO

Vivência lúdica que apresenta a forma como o palhaço cria e trabalha a música, por meio de jogos e exercícios rítmicos e vocais, além da utilização de instrumentos musicais e objetos inusitados. São brincadeiras divertidas entre pais e filhos que podem ser reproduzidas em casa, despertando a intuição e curiosidade pelo fazer musical.

Com Fernando Escrich, premiado diretor musical da Cia. Vagalum Tum Tum.

► Dias 14 e 28, domingos, às 10h30.

Espaço Corpo e Arte. Vagas limitadas. Grátis. Retirada de senhas no local 30 minutos de antecedência. De 3 a 7 anos. É necessário o acompanhamento de um responsável pela criança durante toda a oficina. **L**



CIDADE DE BLOCOS

Minecraft é um jogo eletrônico que permite a construção a partir da utilização de blocos. A atividade propõe a criação do mundo virtual de Minecraft com Lego, a partir da criatividade dos jogadores, transformando o mundo virtual em realidade.

► **Dia 27, sábado, às 15h.**

Espaço Tecnologias e Artes
Vagas limitadas. Inscrições no local no dia da atividade, a partir das 14h. Grátis. 8 anos.

CINECLUBINHO

A CASA MONSTRO

O jovem DJ sempre achou que tinha algo muito estranho na velha casa dos Nebbercracker do outro lado da rua. Quando a casa literalmente se transforma em um monstro vivo, DJ convoca seus amigos, Chowder e Jenny, para descobrir o segredo que a mantém viva. De repente, eles percebem que estão envolvidos em uma terrível batalha contra um inimigo imbatível e devem salvar o

bairro de uma devastação total.

Dir. Gil Kenan | EUA | 2005 | Terror, Comédia, Suspense | 91 min. | DVD

► **Dia 14, domingo, às 15h.**

Auditório. 126 lugares.
Grátis. Retirada de ingressos com 1h de antecedência. 8 anos.

DANÇA

ZOO

Os amigos Kaká e Lelé saem para brincar e acabam aprisionados num tabuleiro mágico gigante, chamado O Mundo Secreto de Zoo. Lá, animais de todos os planetas invadem o tabuleiro e durante essa aventura, pinguins, bicho-preguiça, tartaruga e ornitorrinco dançam e apostam corrida. É um espetáculo com elementos circenses que também traz para a cena vários ritmos de dança. Com a Cia. Movimento.

► **Dia 21, domingo, às 15h.**

Auditório. 126 lugares.
A partir de 4 anos.
● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00

TEATRO

O PATO, A MORTE E A TULIPA

Um pato descobre que a morte o está seguindo e leva um susto, mas logo vê que ela tem um sorriso amigo, e aos poucos aceita sua companhia. E quem poderia imaginar que a morte, ao conhecer um pato, perderia a noção do tempo e desfrutaria um pouquinho mais da vida?

Com a Cia De Feitos.

► **Dia 28, domingo, às 15h.**

Auditório. 126 lugares.
A partir de 4 anos.
● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$17,00

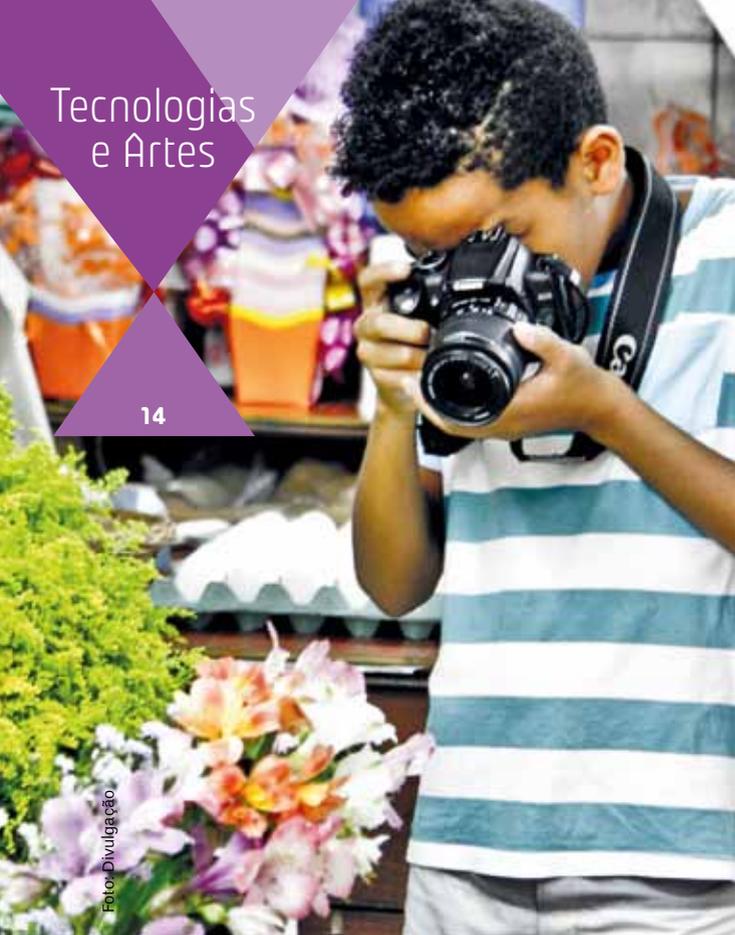


Foto: Divulgação

CURSO FOTOGRAFIA DIGITAL PARA CRIANÇAS

O curso desenvolve a criatividade, mobilizando a descoberta das funções da máquina digital de cada participante e introduz técnicas de iluminação, lightpainting, enquadramento, composição e fotografia. Ao final da atividade uma exposição fotográfica será realizada pelas crianças. É necessário que cada

participante traga sua própria câmera digital. Com Agnaldo Santos, fotógrafo.

► De 16/2 a 3/3, **terças e quintas, às 15h.**

Espaço Tecnologias e Artes. Grátis. Vagas limitadas. Inscrições no espaço a partir do dia 04, quinta, às 14h.

CURSO DESENHO DE CARICATURAS

De forma simples e divertida, o minicurso possibilita o entendimento de conceitos referentes ao desenho caricatural, desenvolvidos por meio de temas atuais e de interesse do grupo. Realizada passo a passo, não requer conhecimento prévio de desenho.

Com Jean Richard, artista plástico e professor de pintura e desenho.

► De 16 a 25, **terça a quinta, às 19h.**

Oficina. Vagas limitadas. Inscrições na Central de Atendimento. **16**

● 9,00 ■ R\$ 15,00 ▲ R\$ 30,00



Foto: Jean Richard

dança

NOSSO FLAMENCO

O espetáculo faz uma fusão entre flamenco, dança contemporânea, música e a cultura brasileira. Conta com fortes influências dos principais nomes do flamenco e busca o diálogo desta arte com a música popular brasileira, por meio de nomes como Cartola, Vinícius de Moraes, Baden Powell, Tom Jobim e Sivuca.

Com o Núcleo Artístico Confraria

► **Dia 20, sábado, às 20h.**

Auditório. 126 lugares. **L**

● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$ 17,00



Foto: Victor Damitiani

Foto: Divulgação



teatro

15

ÍNFMAS CENAS

Espectáculos intimistas, solos ou em dupla de atores, que têm como principal destaque a atuação do ator.

OFICINA

A MORTE DO AUTOR

Encontro-oficina sobre procedimentos para a escrita dramática articulando reflexões filosóficas, exemplificação de processos criativos e diálogo. Atividade voltada para autores, estudantes de teatro e público interessado na dramaturgia.

Com Diogo Liberano, artista e diretor artístico da companhia carioca Teatro Inominável.

► **Dia 13, sábado, às 14h.**

Auditório. Vagas Limitadas Grátis. Inscrições na Central de Atendimento. **16**

ESPECTÁCULO

O NARRADOR

O performer compartilha vivências próprias, todas elas relacionadas com a morte de parentes e amigos. A performance se configura então como um encontro entre ator e público ouvinte, entrelaçados pelo gesto de contar histórias. Assim, mais do que compartilhar um olhar sobre a morte, o que se busca no espetáculo é justamente partir da morte para encontrar um olhar renovador sobre a experiência da vida. Com Diogo Liberano, artista e diretor artístico da companhia carioca Teatro Inominável.

► **Dia 13, sábado, às 20h.**

Auditório. 126 lugares. **16**
● 5,00 ■ R\$ 8,50 ▲ R\$ 17,00



Foto: Divulgação - Cairo 678

TRAVESSIAS ÁRABES

Recorte temático que explora as diversidades a partir do cinema. Auditório. 126 lugares. Grátis. Retirada de convites com 1h de antecedência.

CINEMA E VÍDEO TÁXI TEERÃ

Atrás do volante de seu táxi, Jafar Panahi cruza as ruas movimentadas de Teerã. Conversando com os passageiros ao longo do trajeto, o diretor retrata a sociedade iraniana entre o riso e emoção, abordando discussões sobre a política nacional, os costumes locais e a liberdade de expressão no cinema.

Dir. Jafar Panahi | Irã | 2015 | Drama | 82 min. | Blu-ray
▶ **Dia 14, domingo, às 18h.** 10

CAIRO 678

Fayza, Seba e Nelly. Três mulheres egípcias com vidas completamente diferentes se unem para combater o machismo que impera no Egito contemporâneo e que está em todos os

lugares: nas ruas da cidade do Cairo, no trabalho e dentro de suas próprias casas. Determinadas, elas se unem e iniciam uma série de ataques contra os homens que os usam molestá-las.

Dir. Mohamed Diab | Egito | 2011 | Drama | 100 min. | DVD
▶ **Dia 21, domingo, às 18h.** 14

ÚLTIMO POEMA DO RINOCERONTE

Baseado nos diários do poeta iraniano Sadegh Kamangar. Após 30 anos terríveis de prisão, Sahel é libertado e descobre que Mina havia deixado o país para a Turquia, acreditando que o amado havia morrido. Um fantasma danificado dele mesmo, Sahel parte para Istambul em busca da mulher que ele ama, e sua viagem revela-se uma jornada através da escuridão de sua história.

Dir. Bahman Ghobadi | Iraque, Turquia, Irã | 2012 | Drama | 103 min. | DVD
▶ **Dia 28, domingo, às 18h.** 14

CURSO MONTAGEM CINEMATOGRAFICA

A descoberta da montagem foi o que possibilitou conhecer o cinema como arte por unir trechos diferentes de um filme e criar efetivamente uma linguagem. O curso faz um apanhado histórico da montagem cinematográfica desde a descoberta da possibilidade de corte e do uso de diferentes planos, até os conceitos atuais. Haverá exercício prático. Com Marina Bruno, cineasta, operadora de áudio, técnica de som direto, microfonista e editora de som.
▶ **De 16/2 a 3/3, terças e quintas, às 19h.**

Espaço Tecnologias e Artes. Vagas limitadas. Inscrições no espaço a partir do dia 11, às 14h. 14

VERSOS DIVERSOS

Ciclo de bate-papo mensal em que os convidados apresentam livros e autores com os quais mais se identificam e nos quais se inspiram.

A convidada deste mês, Rossana Masiero, apresenta o livro 'Eu e outras Poesias', de Augusto dos Anjos. Rossana é arquiteta, cantora e escritora, possui blogs de poesias e de crônicas humorísticas.

► **Dia 25, quinta, às 19h30.**

Sala de Leitura. Vagas limitadas. Grátis. ⁰²



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

O programa Sesc Empresa é dirigido às empresas do Comércio de Bens, Serviços e Turismo, e tem como objetivo promover a socialização, acesso ao lazer, promoção do bem-estar e desenvolvimento cultural, oferecendo um cardápio de atividades para os funcionários. Informações e solicitações devem ser encaminhadas para **sescempresa@sjcampos.sescsp.org.br**

UM DIA NO SESC

Um dia de lazer em família para conhecer e usufruir das instalações e atividades oferecidas pelo Sesc aos trabalhadores e seus familiares. Opção para uma manhã ou uma tarde, com programação especialmente desenvolvida para a empresa (atividades lúdicas, esportivas e artísticas). Agendamento prévio.

RECREAÇÃO ESPORTIVA

Espaço destinado à prática esportiva dos trabalhadores.

Agendamento prévio.

► **Quintas, das 19h às 20h, no Ginásio. Quartas e sextas, das 19h30 às 21h30, na Quadra Externa.**

Vagas limitadas. Grátis. ¹⁴

VIVÊNCIA**GINÁSTICA LABORAL**

Atividade dirigida aos funcionários da VEIBRAS.

► **Dia 17, quarta, às 15h.**

Atividade externa.



Foto: Pixabay

OFICINAS

HAMBURGER SAUDÁVEL

Todo mundo sabe que a maioria das crianças adora hambúrguer. Que tal aprender a preparar hambúrgueres saudáveis feitos com frutas e legumes? Na oficina, as crianças irão preparar sanduíches nutritivos e balanceados. Com Camila Bragança, chef de cozinha.

► **Dias 20 e 21, sábado e domingo, às 10h30.**

Oficina, 5 a 12 anos.

● Grátis para credencial plena, com retirada de senha. ■ R\$7,50 (estudantes). A retirada de senha e venda de ingressos serão realizadas com 30 minutos de antecedência.

SALADAS FUNCIONAIS

Consumir saladas nessa época do ano é uma ótima opção, melhor ainda se for preparada com alimentos que contribuem para a prevenção de doenças. A proposta da oficina é ensinar a preparar saladas com PANC'S, plantas alimentícias não convencionais, como a capuchinha, serralha, além de outros ingredientes com propriedades funcionais. Com Camila Bragança, chef de cozinha.

► **Dia 20, sábado, às 15h.**

Oficina. ● Grátis, com retirada de senha. ■ R\$7,50 ▲ R\$15,00. A retirada de senha e venda de ingressos serão realizadas com 30 minutos de antecedência. **18**

Promoção de Saúde Bucal (PSB)

Dentre as ações do Sesc que visam à promoção da saúde, a saúde bucal valoriza os processos educativos que estimulam a autonomia das pessoas, ampliando e potencializando as suas condições de agir sobre as variáveis determinantes da sua saúde, e incorpora às atividades clínicas individuais as ações coletivas e educativas.

Presente em 29 unidades do Sesc no estado de São Paulo, as ações em saúde bucal dão importância à pessoa, respeitando seu ciclo de vida e o contexto social em que vive.

Os serviços oferecidos são Odontopediatria (crianças), Dentística (restaurações), Endodontia (tratamento de canal), Periodontia (tratamento de gengiva), Cirurgia (extrações), Prótese e Radiologia. Podem utilizar os serviços odontológicos os Trabalhadores do Comércio de Bens, Serviços e Turismo e seus dependentes matriculados no Sesc (Credencial Plena).

Período de inscrição: de 17 a 24/2.

A inscrição para o tratamento odontológico será feita diretamente pelo: sescsp.org.br. Para isso, a Credencial Plena de todos os interessados tem que estar válida e o titular deve se cadastrar previamente na área logada do Portal.

As vagas serão preenchidas após análise socioeconômica, com base no questionário respondido durante a inscrição, e de acordo com a relação entre o número de pessoas inscritas e a capacidade de atendimento de cada clínica.

Os inscritos selecionados para tratamento serão

comunicados pelo e-mail cadastrado no Portal do Sesc.

A inscrição não garante a realização do tratamento.

Outras informações podem ser consultadas em sescsp.org.br/odontologia

O QUE É TURISMO SOCIAL?

Com o Turismo Social do Sesc, cada passeio é uma nova oportunidade para conhecer as peculiaridades de cada cidade, inclusive aquela em que se vive. Das curiosidades históricas à riqueza gastronômica e cultural, das belezas naturais aos hábitos e costumes dos nativos da região, um passeio, uma excursão ou uma simples atividade sempre ganha ares de inusitado aprendizado. Permita-se viajar a qualquer hora, em qualquer ocasião, e amplie os seus horizontes.

ESPECIAL PAIS E FILHOS

Foto: Divulgação



PASSEIOS



FAMÍLIA

CIÊNCIAS, COBRAS E LAGARTOS

São Paulo (SP)

Dia 21 de fevereiro. Saída às 07h.

Inscrições na Central de Atendimento a partir do dia 02/02.

Você já imaginou cobras e lagartos na cidade de São Paulo? Este passeio contemplará dois centros de divulgação científica da cidade: o primeiro, o Catavento Cultural e Educacional, um espaço com oito mil metros quadrados de atrações tecnológicas relacionadas a arte, história, geografia e ciência; e o segundo, o Instituto Butantan, com destaque para seus museus: o Museu de Microbiologia, o Museu Biológico e o Museu Histórico. Inclui almoço e ingressos.

Preço por pessoa.

Credencial Plena
 4 a 10 anos – R\$ 78,00
 A partir de 11 anos - R\$ 98,00

Não Credenciado
 4 a 10 anos – 118,00
 A partir de 11 anos – R\$ 147,00



SAÚDE E EQUILÍBRIO

São passeios, excursões e atividades que oferecem momentos de descontração, relaxamento e harmonização, com reflexões e práticas para incentivar a manutenção de um estilo de vida mais saudável.

Foto: Camilla Nicoletti



PASSEIOS



TODAS AS IDADES



NATUREZA

FILOSOFIA BUDISTA E MEDITAÇÃO - TEMPLO ZU LAI Cotia (SP)

Dia 19 de março. Saída às 07h.

Inscrições na Central de Atendimento a partir de 13/02.

A visita ao Templo Zu Lai, em Cotia, um dos maiores templos budistas da América Latina, revela as tradições orientais que têm raízes no Budismo Mahayana. O passeio inclui visita orientada, prática de meditação e almoço vegetariano.

Preço por pessoa - Parcelamento dos valores em até 3 vezes.

R\$ 96,00 – Credencial Plena
R\$ 144,00 – Não Credenciado



Foto: Divulgação



ENTRE O REAL E O IMAGINÁRIO

São Luiz do Paraitinga (SP)

De 12 a 13 de março. Saída às 08h.

Inscrições para Credencial Plena dia 11/02, a partir de 19h e vagas remanescentes a partir de 18/02.

São Luiz se revela nas tradições populares, na gastronomia, em seu rico imaginário de histórias, causos e lendas, e em sua musicalidade transbordante, que teve em Elpidio dos Santos seu grande expoente. Entre personagens reais e imaginárias, um passeio pela história e cultura da cidade. Hospedagem na Pousada Primavera em aposentos duplos e meia-pensão.

Preço por pessoa- Parcelamento dos valores em até 8 vezes.

R\$ 334,00 – Credencial Plena R\$ 501,00 – Não Credenciado



Foto: Divulgação



CIDADE IMPERIAL

Petrópolis (RJ)

De 14 a 18 de abril. Saída às 8h30.

Inscrições para Credencial Plena dia 17/02, a partir de 19h e vagas remanescentes a partir de 24/02.

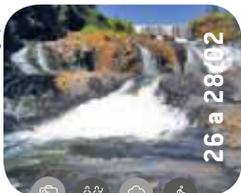
Viagem à região serrana do Rio de Janeiro, com destaque para as paisagens naturais, o clima ameno e a arquitetura. A arquitetura imperial da cidade de Petrópolis é representada por casarões e palacetes do século XIX. Visitas aos principais atrativos históricos como Museu Imperial e Palácio de Cristal. Hospedagem com pensão completa no Sesc Nogueira. Excursão realizada pelo Sesc Taubaté.



TURISMO E NATUREZA

Programação que procura valorizar os atrativos naturais em diversas regiões, ressaltando aspectos de sustentabilidade, preservação ambiental e convívio com a natureza.

Foto: Divulgação



NATUREZA E AVENTURA

Brotas (SP)

De 26 a 28 de fevereiro. Saída às 07h.

Consulte disponibilidade de vagas na Central de Atendimento.

Brotas desponta no cenário do turismo ecológico nacional e destaca-se pela preservação dos recursos naturais. A região abriga várias nascentes e rios encachoeirados, que cortam vales e encostas, com grande variedade de atrativos turísticos. Hospedagem na Pousada Broto D'Água em aposentos duplos e triplos e meia-pensão. Roteiro com atividades que exigem boa condição física, indicado para maiores de 10 anos.

Preço por pessoa- Parcelamento dos valores em até 8 vezes.

R\$ 761,00 – Credencial Plena R\$ 1.142,00 – Não Credenciado



Foto: Divulgação



NATUREZA E LAZER – SESC BERTIOGA

Bertioiga (SP)

De 30 de março a 04 de abril. Saída às 9h30.

Inscrições para Credencial Plena dia 16/02, a partir de 19h e vagas remanescentes a partir de 23/02.

O Sesc Bertioiga está situado em extensa área verde que vai da praia até o sopé da Serra do Mar, em grande parte coberta por vegetação nativa, incluindo mata de restinga, manguezal e mata atlântica. Participação na programação cultural, esportiva e de lazer da unidade, além de vivências na natureza. Hospedagem com pensão completa no Sesc Bertioiga.

Preço por pessoa- Parcelamento dos valores em até 8 vezes.

R\$ 548,00 – Credencial Plena R\$ 1.342,00 – Não Credenciado





Sesc Verão

Foto: Ricardo Ferreira - Skate

Em fevereiro, o Sesc São José dos Campos faz uma imersão no Pentatlo Moderno, esporte criado em 1912 e composto por cinco modalidades: corrida, esgrima, natação, tiro e hipismo. O público também terá a oportunidade de conhecer e vivenciar as diversas modalidades presentes nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016.

CICLISMO INDOOR

Os participantes pedalam sob o ritmo de músicas e projeções de cenários como praias, trilhas e cidades turísticas. Para alunos inscritos no Programa Ginástica Multifuncional.

► De 02 a 06, terça a sexta, a partir das 18h30 e sábado, às 10h30.

Espaço Corpo e Arte. Vagas limitadas. Grátis. Entrega de senhas na sala de GMF com 30 minutos de antecedência. **L**

HIPISMO

Nesta visita à hípica, os participantes poderão conhecer mais sobre

a modalidade, assistir apresentações de saltos e adestramento. Transporte cedido pelo Sesc.

► Dia 13, sábado, às 14h.

Centro Hípico de Guararema. Saída do Sesc às 13h. Grátis. Inscrições na Central de Atendimento. Vagas limitadas. **10**

BATE-PAPO COM O ATLETA

Neste encontro o atleta, Enrico Ortolani fala sobre sua carreira e conquistas. Foi campeão do Aberto Holandês de Pentatlo Moderno 2014. Foi integrante da seleção brasileira de 2014 e 2015, das Copas do Mundo

e Mundial de Pentatlo Moderno. Atleta de esgrima do Esporte Clube Pinheiros. Atualmente 5º lugar do ranking Nacional.

► Dia 13, sábado, às 15h
Ginásio. Grátis. **L**

EXPOSIÇÃO UM ATLETA QUE VALE POR CINCO

Exposição que apresenta a história do Pentatlo Moderno e como as suas modalidades transformam o atleta em um ser completo.

► Até o dia 28. Visitação nos horários de funcionamento do Sesc.

Área de exposição. Grátis. **L**

ARENA ESPORTIVA

A arena nos remete aos Jogos da Grécia Antiga, onde o espaço possibilitava a realização de diferentes modalidades. Em fevereiro, a quadra externa do Sesc continua um espaço multiuso para a realização de práticas esportivas e corporais. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Vagas limitadas.

► **Quadra Externa. Grátis.** ¹⁰

GINÁSTICA RÍTMICA

Modalidade que desenvolve diversas capacidades físicas por meio de exercícios realizados com arcos, bolas, maçãs, fitas e cordas. Os participantes vivenciarão os movimentos básicos da modalidade e também vão confeccionar materiais como maçãs, fitas e arcos adaptados. Com Larissa Ribeiro, especialista em Ginástica Rítmica e integrante da equipe técnica do FADENP.

► **De 02 a 05, terça a sexta, a partir das 14h30.**

ALONGAMENTO, POSTURA E EQUILÍBRIO

Aula composta de exercícios de flexibilidade, amplitude articular, postura e equilíbrio a fim de promover a melhora da consciência corporal. Com instrutores do Sesc.

► **Dia 06, Sábado às 10h30.**

CONSCIÊNCIA CORPORAL E FORÇA

Movimentos que desenvolvem a capacidade de força, melhorando a consciência corporal e a respiração. Potencializando também a flexibilidade muscular e o equilíbrio.

► **Dia 07, domingo, às 10h30.**

GINÁSTICA HOLÍSTICA

Aula composta de exercícios de flexibilidade, amplitude articular, postura e equilíbrio a fim de promover a melhora da consciência corporal. Com instrutores do Sesc.

► **Dias 13 e 20, sábados, às 10h30.**

QUE TAL DANÇARMOS JUNTOS?

Ao trabalharem o equilíbrio entre o individual e o coletivo, as danças circulares estimulam as ações cooperativas e o respeito às diferenças, já que a roda precisa de todos para acontecer e cada um tem seu tempo de aprender.

Com Clara Gallicchio, focalizadora de danças circulares.

► **Dias 14 e 21, domingos, às 10h30.**

SKATE

O skate pode ser considerado o mais urbano dos esportes. A ocupação das cidades por seus praticantes se tornou uma marca no Brasil, e contribuiu para o surgimento de campeões. É uma das modalidades sugeridas para compor o Programa

Olimpico nos jogos de 2020. Os participantes aprenderão manobras básicas e outras técnicas da modalidade.

► **De 16 a 21, terça a domingo, às 14h30. É necessário estar de tênis para participar da atividade.**

YOGA E MOVIMENTO

Nesta vivência, os participantes aprenderão a utilizar os movimentos da yoga para ações do cotidiano, favorecendo a inclusão de hábitos e movimentos saudáveis no dia a dia. Com Cláudia Sato, instrutora de yoga.

► **Dias 27/02 e 05/03, sábados, às 10h30.**

MATROGINÁSTICA

Vivência de ginástica praticada com envolvimento direto entre pais e filhos. Seu desenvolvimento tem, entre outros objetivos, despertar a interação na família e orientar os pais sobre a importância da prática de atividade física para o desenvolvimento das crianças.

Com Instrutores do Sesc.

► **Dias 28/02 e 06/03, domingos, às 10h30.**



Foto: Divulgação - Polo Aquático

PARQUE AQUÁTICO

Para participar é necessário ter a credencial do Sesc e exame dermatológico atualizados.

► **Piscina. Vagas limitadas. Grátis.**

HIDRO CARNAVAL

Aulas de hidroginástica com atividades recreativas e exercícios aeróbicos trazendo a folia do carnaval para a piscina.

► **Dia 6, sábado, às 15h. Dias 7, 8 e 9, domingo a terça, às 10h30.**

DESAFIO DAS RAIAS

Em cada raia uma experiência diferente: contra relógio, estilo livre, resistência e velocidade. Com instrutores do Sesc.

► **Dia 13, sábado, às 12h. Inscrições na Central de Atendimento. 12**

POLO AQUÁTICO

Vivência para conhecer as regras da modalidade, que

é semelhante ao handebol. Com instrutores do Sesc.

► **Dias 13 e 14, sábado e domingo, às 15h. 10**

HIDRORECREATIVA

Aula aberta com característica recreativa estimulando a integração dos participantes.

► **Dias 14, 21, e 27, sábado às 15h e domingos, às 10h30.**

REVEZAMENTO FAMÍLIA DE PRÁTICAS AQUÁTICAS

Vale correr, pedalar, saltar. O importante é atravessar a piscina no menor tempo possível. Nessa vivência em que sua família é sua grande equipe, vale até nadar.

► **Dia 20, sábado às 15h. Inscrições na Central de Atendimento. 11**

FESTIVAIS ESPORTIVOS ARTES MARCIAIS

Apresentação de escolas de São José dos Campos e região, tendo como referência de artes marciais

o judô, o karatê, o kung fu e o taekwondo. Após a apresentação, vivência com os alunos e professores.

► **Dia 21, domingo, às 10h30. Ginásio. Vagas limitadas. Grátis. 14**

PENTATLO EM EQUIPE

As equipes serão formadas por três a cinco pessoas, e cada membro realizará uma etapa da prova. Medalha para as três primeiras equipes e os três melhores tempos individuais em cada prova. É necessário apresentar a credencial plena do Sesc e exame dermatológico atualizado para a prova de natação.

► **Dia 28, domingo, às 10h30. Ponto de encontro no ginásio. Vagas limitadas. Grátis. 14**

Programa Sesc de Esportes

A Educação do Esporte e para o Esporte nas unidades do Sesc.

CURSOS

ESPORTE CRIANÇA 03 A 06 ANOS

A proposta busca o desenvolvimento integral da criança por meio do brincar e exploração dos elementos ginásticos como saltos, rolamentos, ritmo e expressão corporal. Com instrutores do Sesc.

► De 16/02 a 30/06. Terças e quintas, às 18h30

Inscrições na Central de Atendimento para crianças com Credencial Plena do Sesc e alunos da Rede Pública de Ensino, mediante apresentação de Atestado médico, liberando para a prática esportiva.

ESPORTE CRIANÇA 06 A 10 ANOS

Tem como objetivo apresentar o universo da cultura corporal do movimento e despertar o interesse pelo aprendizado do esporte e da atividade física. Com instrutores do Sesc.

► Até 01/12. Terças e quintas, às 14h.

Ginásio. Grátis. Inscrições no setor de Esportes para vagas remanescentes.

ESPORTE JOVEM 11 E 12 ANOS

Possibilita a prática sistematizada de modalidades esportivas variadas, valorizando os aspectos educacionais e formativos

dos esportes, tais como a competição e a ampliação do conhecimento esportivo. Com instrutores do Sesc.

► Até 01/12. Terças e quintas, às 17h.

Ginásio. Grátis. Inscrições na Central de Atendimento.

ESPORTE JOVEM 13 A 15 ANOS

Promove a aprendizagem de uma modalidade específica, o refinamento do gesto esportivo, a compreensão do jogo, das regras, da competição e demais valores e aspectos que envolvem o Esporte enquanto manifestação cultural. Inscrições na Central de Atendimento.

Com instrutores do Sesc.

BASQUETE

► Até 01/12. Terças e quintas, às 17h. Ginásio. Grátis.

VÔLEI

► Até 02/12. Quartas e sextas, às 14h. Ginásio. Grátis.

FUTSAL

► Até 02/12. Quartas e sextas, às 18h. Quadra Externa. Grátis.

ESPORTE ADULTO 16 A 59 ANOS

CLUBE DO VÔLEI

A valorização e promoção do jogo, incentivando a autonomia e melhoria da qualidade de vida. Com instrutores do Sesc.

► Até 02/12. Quartas e sextas, às 17h.

Ginásio. Grátis. Inscrições na Central de Atendimento.

CLUBE DA CORRIDA

Orientação e prática da corrida com o intuito de despertar o gosto por essa modalidade e contribuir para o desenvolvimento físico e mental dos participantes. Com instrutores do Sesc

► Até 02/12. Sextas, às 18h.

Praça. Grátis. Inscrições na Central de Atendimento.

ESPORTE PARA IDOSOS

Favorece novas experiências, a vivência de gestos motores e atividades esportivas como forma de integração, diversão e aprendizagem de novos elementos culturais.

Com instrutores do Sesc

► Até 02/12. Quartas e sextas, às 17h.

Ginásio. Grátis. Inscrições na Central de Atendimento.

YOGA PARA INICIANTES

Para interessados na prática de um conjunto de técnicas, tais como àsanas (posturas), pranayamas (respiração) e meditação. Com instrutores do Sesc.

► Até 30/12. Terças e quintas, às 14h30. Quartas e sextas, às 18h30.

Espaço Corpo e Arte. ⁰²

Os cursos que ocorrem às terças e quintas terão início em 16/2; os que ocorrem às quartas e sextas, em 17/2.



Foto: Divulgação

PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Desenvolve a segurança do praticante no meio líquido, a aprendizagem e prática da natação, o condicionamento físico, a recreação e o bem-estar. É necessário apresentar credencial e exame médico dermatológico atualizados.

HIDROGINÁSTICA

Exercícios aeróbios, de resistência muscular localizada, coordenação, ritmo, flexibilidade e a própria resistência da água para o aprimoramento da condição física e manutenção da qualidade de vida.

Com instrutores do Sesc.

► **Terças e quintas, às 13h30, 15h, 16h, 17h, 18h e 20h.**

Quartas e Sextas às 13h30, 15h, 17h, 18h e 19h.

Piscina. 

PRÁTICAS AQUÁTICAS

Exercícios de flutuação, deslocamento, sobrevivência, aprendizagem dos estilos de nados e práticas corporais no meio líquido. Tem a finalidade de estimular a autonomia, sobrevivência, recreação e condicionamento físico. Com instrutores do Sesc.

► **De 6 a 12 anos. Sábados, às 10h10 e às 14h.**

► **A partir de 12 anos. Terça e quinta, às 19h. Quartas e sextas, às 20h. Sábados, às 11h.**

Piscina.

AULA ABERTA HIDRORECREATIVA

Aulas dinâmicas e descontraídas que combinam atividades recreativas e exercícios aeróbios de coordenação, ritmo e flexibilidade. Com instrutores do Sesc.

► **Dias 14, 21 e 27. Sábados, às 15h; domingos às 10h30.**

Piscina. Grátis. É necessário apresentar a credencial plena do Sesc e exame dermatológico atualizados. 

PROGRAMA GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL

Programa de exercícios físicos do Sesc que desenvolve todas as capacidades físicas e habilidades motoras de maneira integrada, levando em consideração a faixa etária, o modo de vida, o histórico de saúde, os anseios e

experiências em atividade física e esportiva do praticante.

A Ginástica Multifuncional é para pessoas a partir de 12 anos e consiste na realização de um roteiro individual de exercícios físicos, bem como na

participação em aulas em grupo (vide quadro abaixo).

Inscrições na Central de Atendimento, mediante apresentação do Atestado Médico, liberando para a prática de atividade física.

Vagas limitadas.

AULAS EM GRUPO

TERÇAS E QUINTAS

HORA	2	4	11	16	18	23	25
14h30	PRÁTICAS CORPORAIS	AGILIDADE VELOCIDADE	ALONGAMENTO	POSTURA E EQUILÍBRIO	AGILIDADE VELOCIDADE	PRÁTICAS CORPORAIS	ALONGAMENTO
17h20	RESISTÊNCIA MUSCULAR	POSTURA E EQUILÍBRIO	AERÓBIO	AGILIDADE E VELOCIDADE	PRÁTICAS CORPORAIS	AERÓBIO	AGILIDADE E VELOCIDADE
18h	ALONGAMENTO	AGILIDADE VELOCIDADE	PRÁTICAS CORPORAIS	AERÓBIO	RESISTÊNCIA MUSCULAR	AGILIDADE VELOCIDADE	ALONGAMENTO
19h30	AGILIDADE VELOCIDADE	RESISTÊNCIA MUSCULAR	POSTURA E EQUILÍBRIO	RESISTÊNCIA MUSCULAR	AERÓBIO	PRÁTICAS CORPORAIS	RESISTÊNCIA MUSCULAR
20h10	PRÁTICAS CORPORAIS	ALONGAMENTO	RESISTÊNCIA MUSCULAR	ALONGAMENTO	POSTURA E EQUILÍBRIO	AGILIDADE VELOCIDADE	ALONGAMENTO

QUARTAS E SEXTAS

HORA	3	5	12	17	19	24	26
14h30	ALONGAMENTO	AGILIDADE VELOCIDADE	POSTURA E EQUILÍBRIO	PRÁTICAS CORPORAIS	AGILIDADE VELOCIDADE	POSTURA E EQUILÍBRIO	ALONGAMENTO
17h30	RESISTÊNCIA MUSCULAR	PRÁTICAS CORPORAIS	AERÓBIO	AGILIDADE VELOCIDADE	POSTURA E EQUILÍBRIO	RESISTÊNCIA MUSCULAR	PRÁTICAS CORPORAIS
19h30	PRÁTICAS CORPORAIS	AGILIDADE VELOCIDADE	AGILIDADE VELOCIDADE	PRÁTICAS CORPORAIS	AGILIDADE VELOCIDADE	POSTURA E EQUILÍBRIO	PRÁTICAS CORPORAIS

TABELA DE ATIVIDADES FÍSICAS

28

	Modalidade	Faixa Etária	3ª e 5ª	4ª e 6ª	Sábado	Domingo
GINÁSTICA	Ginástica Multifuncional*** (R\$33,00/ R\$74,00)	12 anos	13h30 às 16h30 16h30 às 19h 18h30 às 21h30	13h30 às 16h30 16h30 às 19h 18h30 às 21h30	10h às 14h	10h às 14h
	Yoga para iniciantes (R\$33,00/ R\$74,00)	12 anos	14h30	18h30		

*** OS ALUNOS INSCRITOS TAMBÉM PODEM FREQUENTAR A SALA AOS SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS, DAS 10H10 ÀS 14H.

ATIVIDADES AQUÁTICAS	Hidroginástica (R\$44,00/ R\$100,00)	Terceira Idade	13h30 / 15h / 16h	13h30 / 15h		
	Hidroginástica (R\$44,00/ R\$100,00)	12 anos	17h / 18h / 20h	17h / 18h / 19h		
	Hidroanimação para credenciados no Sesc Grátis	12 anos			15h	10h30
	Práticas Aquáticas (R\$ 31,00 / R\$ 70,00)	06 a 12 anos			10h10 / 14h	
	Práticas Aquáticas (R\$ 31,00 / R\$ 70,00)	12 anos			11h	
	Práticas Aquáticas (R\$ 44,00 / R\$ 100,00)	12 anos	19h	20h		

DESCONTO DE 50% PARA IDOSOS (COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 60 ANOS) EM CURSOS SOMENTE DE 2ª A 6ª FEIRA NOS HORÁRIOS DAS 09H ÀS 17H59.

A piscina estará fechada das 13h às 14h, nos dias 06,07 e 21/02.

PROGRAMA SESC DE ESPORTES	Esporte Criança Grátis	03 a 06 anos				10h30
	Esporte Criança (vários esportes) Grátis	06 a 10 anos	14h			
	Esporte Jovem (vários esportes) Grátis	11 e 12 anos	17h			
	Esporte Jovem Basquete Grátis	13 a 15 anos	17h			
	Esporte Jovem Vôlei Grátis	13 a 15 anos		14h		
	Esporte Jovem Futsal Grátis	13 a 15 anos		18h		
	Esporte Adulto Clube do Vôlei	16 a 59 anos		17h		
	Esporte para Idosos Grátis	A partir de 60 anos		17h		
	Esporte Adulto Clube da Corrida Grátis	16 a 59 anos		18h30		

TABELA DE RECREAÇÃO ESPORTIVA

Modalidade	Faixa Etária	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
Basquete Ginásio Exceto dias 06, 07, 09, 13, 14, 21 e 27	15 anos	19h às 20h				14h às 15h30	15h15 às 17h
Street ball - Quadra	12 anos			19h30 às 21h30		10h30 às 12h30	10h30 às 13h30
Vôlei - Ginásio Exceto dias 06, 07, 09, 13, 14, 21 e 27	15 anos		19h às 20h			12h às 13h30	12h45 às 15h
Vôlei- Quadra	12 anos					13h às 16h30	16h15 às 18h30
Futsal- Ginásio Exceto dias 06,07,13,14,21 e 27	15 anos				19h às 20h		10h30 às 12h30
Sesc Empresa Ginásio	16 anos			19h às 20h			
Sesc Empresa Quadra	16 anos		19h30 às 21h30		19h30 às 21h30		
Futsal - Quadra	15 anos	15h às 17h 19h30 às 21h30		15h às 17h		16h45 às 18h30	13h45 às 16h
Quintal de Brincadeiras Pais e Filhos - Ginásio	A partir de 5 anos					16h às 18h30	17h30 às 18h30
Tênis de Mesa Solário	Livre	15h30 às 21h30	15h30 às 21h30	15h30 às 21h30	15h30 às 21h30	10h30 às 13h	10h30 às 13h
Raia Livre - Recreação Piscina	Livre	13h às 21h30	13h às 21h30	13h às 21h30	13h às 21h30	10h às 18h30*	10h às 18h30*
Raia Livre - Nataçao Piscina	Livre	13h às 19h 20h às 21h30	13h às 20h 21h às 21h30	13h às 19h 20h às 21h30	13h às 20h 21h às 21h30	10h às 18h30*	10h às 18h30*

*Somente para credencial plena.

O uso do ginásio e da quadra externa é restrito aos credenciados na categoria plena - O ginásio é um espaço múltiplo uso e a recreação livre ficará suspensa em casos de atividades especiais ou locação.

Vagas - Verifique disponibilidade de vagas na Central de Atendimento. Para efetuar a inscrição, é necessária a apresentação de atestado médico de aptidão para a prática física específica e credenciamento

Faltas - O aluno poderá ter no mês até 3 faltas não justificadas. As demais faltas deverão ser justificadas por meio de atestados médicos.

Atestado Médico - A não apresentação de atestado médico atualizado implica em perda automática da vaga.

Piscina - O uso da piscina é restrito aos credenciados no Sesc com exame dermatológico válido.

Atividades específicas para gestantes, pessoas com indicação de tratamento terapêutico e pessoas com deficiências, que necessitem de auxílio para a realização da atividade, não fazem parte da atual grade de cursos do Sesc São José dos Campos.

Mensalidade - O pagamento poderá ser efetuado até a data do vencimento em qualquer agência bancária conforme boleto, ou nas unidades do Sesc. Quando o pagamento da mensalidade não for efetuado até a data do vencimento, a vaga será disponibilizada.

BIENAL NAIFS DO BRASIL

Seu trabalho
pode estar aqui.



*"Brasileiras e Brasileiros", de Augusto Japiá
Acervo Sesc de Arte Brasileira
Foto: Isabella Matheus*

Inscrições

26 de janeiro a
22 de março

Sesc Piracicaba

sescsp.org.br/piracicaba

bienalnaifs@piracicaba.sescsp.org.br

TECNOLOGIAS E

ARTES

Introdução à robótica para crianças

Dias 12, 13, 19 e 20.

CINEMA E VÍDEO

Panorama do cinema brasileiro

Dias: 06, 13, 20, 27 e 03/04

Foto: Divulgação - Ausência



o que vem por aí em março

PREPARE-SE

MÚSICA
Todas as Notas
Eva Gomyde e Caio Marcondes
Dia 31

AGENDA

TERÇA



2
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Exposição Um Atleta que Vale por Cinco pág.22
Vivência de Ginástica Rítmica pág.23
Ciclismo in door p.22

8- segunda
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Alongamento, postura e equilíbrio pág.7

MÚSICA
Batuntã pág.6

DANÇA
Foliei Festariô pág.7

9
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Alongamento, postura e equilíbrio pág.7

MÚSICA
Banda Paralela pág.7

TEATRO
Bloco Insólito pág.7

16
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Vivência em Skate pág.23

TECNOLOGIAS E ARTES
Fotografia digital para crianças pág.14

ARTES VISUAIS
Desenho de caricaturas pág.14

23
TECNOLOGIAS E ARTES
Fotografia digital para crianças pág.14

ARTES VISUAIS
Desenho de caricaturas pág.14

QUARTA



3
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Exposição Um Atleta que Vale por Cinco pág.22
Vivência de Ginástica Rítmica pág.23
Práticas Aquáticas pág.26

10
UNIDADE FECHADA

17
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Vivência em Skate pág.23

24
ARTES VISUAIS
Desenho de caricaturas pág.14

QUINTA



4
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Exposição Um Atleta que Vale por Cinco pág.22
Vivência de Ginástica Rítmica pág.23
Práticas Aquáticas pág.26

11
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Hidroginástica pág.26
Yoga para iniciantes pág.25
Práticas Aquáticas pág.26

18
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Vivência em Skate pág.23

TECNOLOGIAS E ARTES
Fotografia digital para crianças pág.14

CINEMA E VÍDEO
Curso: montagem cinematográfica pág.16

MÚSICA
Robertinho Silva e Duo Instrumental pág.10

25
LITERATURA
Versos Diversos pág.17

TECNOLOGIAS E ARTES
Fotografia digital para crianças pág.14

CINEMA E VÍDEO
Curso: montagem cinematográfica pág.16

SEXTA



5 ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA

Hidroginástica pág.26
Vivência de Ginástica Rítmica pág.23
Ciclismo in door pág.22

MÚSICA
Coletivo Estoril pág.9

**12
MÚSICA**
Trombone de Frutas pág.9

**19
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA**
Vivência em Skate pág.23

MÚSICA
Grand Bazaar pág.9

**26
ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA**
Hidroginástica pág.26

MÚSICA
Nevilton pág.10

SÁBADO



**6
CARNAVAL**
Oficina de adereços carnavalescos pág.6

MÚSICA
Batuntã pág.6
Wilson Simoninha e Jair Oliveira pág.6

**13
CRIANÇAS**
Desenho-Desafio pág.12

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Bate papo e apresentação de Esgrima pág.22

TEATRO
O Narrador pág.15

MÚSICA
La Cartelera Ska pág.9

**20
ALIMENTAÇÃO**
Hambúrguer saudável pág.18
Saladas funcionais pág.18

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Revezamento Família pág.24

DANÇA
Nosso flamenco pág.15

MÚSICA
Nuno Mindelis pág.9

**27
CRIANÇAS**
Desenho-Desafio pág.12
Cidade de blocos pág.13

MÚSICA
Siba pág.10

DOMINGO



**7
CARNAVAL**
Adereços carnavalescos pág.6

MÚSICA
Banda Paralela pág.7
Paula Lima pág.7

**14
CRIANÇAS**
Música de Palhaço pág.12
A casa monstro pág.13

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Que tal dançar juntos? pág.23

CIRCO
Calado pág.11

CINEMA E VÍDEO
Táxi Teerã pág.16

**21
CRIANÇAS**
Zoo pág.13

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Festival de Artes Marciais pág.24

CIRCO
Magia das flores pág.11

CINEMA E VÍDEO
Cairo 678 pág.16

**28
CRIANÇAS**
O Pato, a Morte e a Tulipa pág.13

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA
Matroginástica pág.23

CIRCO
Anúnciação pág.11

CINEMA E VÍDEO
O último poema do rinoceronte pág.16

Sesc São José dos Campos

Terça a sexta, 13h às 22h. Sábados, domingos e feriados, das 10h às 19h.

CENTRAL DE ATENDIMENTO

De terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h30.

Caixas, Bilheteria, Comedoria e Loja Sesc

De terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h30.

Comedoria

A Comedoria do Sesc São José dos Campos foi planejada com a proposta de promover convivência social e familiar em um ambiente acolhedor, com higiene e alimentação saudável, valorizando a culinária popular da cultura brasileira.

Uisite nossa cozinha - Decreto 34.557, de 28/09/1994.

A Comedoria do Sesc possui cardápio em braile.

Exame Médico Dermatológico*

Terça - 18h às 20h30

Quarta - 17h às 20h

Quinta - 15h às 18h

Sexta - 14h30 às 17h30

Sábados - 6, 13 e 27 - 10 às 12:45

Domingos - 7, 14 e 21 - 10 às 12:45

* **É obrigatório o uso de traje de banho para realizar o exame dermatológico.**

Clínica Odontológica

Terça a sexta, das 13h às 21h30

Sábados, das 10h às 18h30
(exceto feriados)

Piscina

De terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h30. Crianças menores de 4 anos devem usar fralda plástica específica. Não é permitida a entrada e permanência de crianças com menos de 10 anos desacompanhadas de um responsável legal maior de 18 anos. Para uso dos armários dos vestiários é necessário trazer cadeado. Os armários que permanecerem fechados após o final do expediente serão abertos sem a devolução do cadeado. Para ter acesso à piscina, é obrigatório o uso de touca, a apresentação do cartão de matrícula e do exame médico atualizados. Utilize sunga, maiô, biquíni. Evite trajes transparentes.

Vestiários

De terça a sexta, das 13h às 21h45.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h45.

Ginásio e Quadras

De terça a sexta, das 13h às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h30. A recreação livre fica

suspensa em caso de atividades especiais ou locação. É obrigatório o uso de trajes adequados para a prática esportiva no ginásio e quadra.

Espaço de Tecnologias e Artes

De terça a sexta, das 13h30 às 21h30.
Sábados, domingos e feriados, das 10h30 às 18h30.

Navegação Dirigida - Espaço de Tecnologias e Artes

A partir do dia 16, terças e quintas das 13h30 às 15h, das 18h às 19h.
Quartas e sextas das 13h30 às 21h30.

Sala de Leitura, Espaço de Convivência, Solário e Praça do Sesc

De terça a sexta, das 13h às 21h45.
Sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h45.

Banca Ambulante

Sábados, domingos e feriados, das 10h30 às 18h30.

Importante

Venda de Ingressos

INGRESSO SESC - você pode comprar os ingressos para os eventos do Sesc São Paulo em qualquer unidade do interior e do litoral do Estado.

Entrada proibida após o início dos espetáculos.

Formas de pagamento

Dinheiro, cheque (à vista), cartões Visa, Visa Electron, Mastercard, Maestro, Redeshop, Diners Club International e Aura (cartões de crédito somente à vista).

Não fazemos reserva de ingressos.

- Poderão ocorrer situações excepcionais, em que a venda e distribuição de ingressos terá início em dias e horários diferentes do orientado. Nesses casos, as informações constarão na descrição dos espetáculos. Consulte as atualizações no Portal sescsp.org.br

- Estudante, pessoa com deficiência, aposentado, pessoa com mais de 60 anos e professor da rede pública não possuem desconto de 50% nas atividades de Turismo Social.

- É imprescindível a apresentação de documento que comprove o desconto na entrada das atividades. Carteirinha de estudante (UNE, UBES) ou carteirinha estudantil do ano ou semestre em vigor, comprovante de matrícula ou de pagamento de mensalidade e documento de identidade, caso acima de 60 anos; professores da rede pública com a apresentação de comprovante. A não apresentação acarretará o pagamento da diferença.

A venda e distribuição dos ingressos acontecem da seguinte forma:

- Na INTERNET, toda terça-feira, a venda começa a partir das 15h. Atenção: as atividades poderão ter horários diferentes para a compra, consulte a programação do seu interesse no Portal sescsp.org.br

- Nas UNIDADES DO SESC NO ESTADO DE SÃO PAULO, toda quarta-feira, a venda começa às 17h30.

- Para comprar ingressos online é necessário acessar o Portal sescsp.org.br e realizar um cadastro, gratuito, que também será útil para participar de promoções, inscrever-se em seminários, entre outros benefícios;

- A venda online não contempla toda a programação do Sesc. Confira as apresentações disponíveis em sescsp.org.br;
- A cada semana, serão disponibilizados apenas os ingressos das atividades que acontecerão na semana seguinte, de segunda a domingo, incluindo as apresentações de temporada.

Política de devolução e troca de ingressos no Sesc:

- **Ingressos comprados nas bilheteria da Rede Sesc não poderão ser devolvidos ou trocados para outros espetáculos, datas e horários;**

- **Ingresso comprado na categoria incorreta não terá devolução da diferença do valor;**

- **Ingressos comprados no Portal sescsp.org.br poderão ser devolvidos em até 7 dias após a data da compra e até 48 horas antes da realização do espetáculo. Fica impossibilitada a devolução do ingresso online já impresso.**

BRIGADA DE INCÊNDIO

Para sua segurança, o Sesc São José dos Campos possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente. O Sesc São José dos Campos possui, afixados em local público, o Alvará de Funcionamento e o Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AUCB nº 211790), com validade até o dia 13/10/2016.

HOJE VOCÊ FAZ TUPO
NO SMARTPHONE,
INCLUSIVE COMEÇAR
A CORRER.

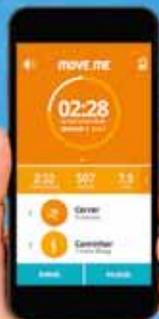
1 KM
3 KM
5 KM



O APP MOVE.ME
É UM PROGRAMA
PARA COMEÇAR
A CORRER.
SÃO NOVE SEMANAS
DE TREINAMENTO.
AO FINAL, VOCÊ SERÁ
CAPAZ DE CORRER 5 KM
OU 30 MINUTOS!

BAIXE O APLICATIVO
GRATUITAMENTE
E MOVA-SE.

MOVEBRASIL.ORG.BR



Uma ação do Sesc para o Move Brasil

UNIDADES DO SESC

CAPITAL E GRANDE SÃO PAULO

**Centro de Pesquisa e
Formação**

Tel: (11) 3254-5600

Sesc Belenzinho

Tel: (11) 2076-9700

Sesc Bom Retiro

Tel: (11) 3332-3600

Sesc Campo Limpo

Tel: (11) 5510-2700

Sesc Carmo

Tel: (11) 3111-7000

CineSesc

Tel: (11) 3087-0500

Sesc Consolação

Tel: (11) 3234-3000

Sesc Florêncio de Abreu

Tel: (11) 3329-2800

Sesc Interlagos

Tel: (11) 5662-9500

Sesc Ipiranga

Tel: (11) 3340-2000

Sesc Itaquera

Tel: (11) 2523-9200

Sesc Osasco

Tel: (11) 3184-0900

Sesc Pinheiros

Tel: (11) 3095-9400

Sesc Pompeia

Tel: (11) 3871-7700

Sesc Santana

Tel: (11) 2971-8700

Sesc Santo Amaro

Tel: (11) 5541-4000

Sesc Santo André

Tel: (11) 4469-1200

Sesc São Caetano

Tel: (11) 4223-8800

Sesc Uila Mariana

Tel: (11) 5080-3000

INTERIOR

Sesc Araraquara

Tel: (16) 3301-7500

Sesc Bauru

Tel: (14) 3235-1750

Sesc Birigui

Tel: (18) 3642-7040

**Polo Avançado do
Sesc em Araçatuba**

Tel: (18) 3608-5400

Sesc Campinas

Tel: (19) 3737-1500

Sesc Catanduva

Tel: (17) 3524-9200

Sesc Jundiaí

Tel: (11) 4583-4900

Sesc Piracicaba

Tel: (19) 3437-9292

Sesc Ribeirão Preto

Tel: (16) 3977-4477

Sesc Rio Preto

Tel: (17) 3216-9300

Sesc São Carlos

Tel: (16) 3373-2333

Sesc São José dos Campos

Tel: (12) 3904-2000

Sesc Sorocaba

Tel: (15) 3332-9933

Sesc Taubaté

Tel: (12) 3634-4000

**Sesc Thermas de
Presidente Prudente**

Tel: (18) 3226-0400

LITORAL

Sesc Bertioga

Tel: (13) 3319-7700

Sesc Santos

Tel: (13) 3278-9800

SescTU

Tel: (11) 2076-3550



São José dos Campos
Av. Dr. Adhemar de Barros, 999
CEP 12245-010
TEL.: (12) 3904.2000
sescsp.org.br

