



Programação Sesc RJ – Fevereiro/2018

*Atenção: a programação pode ser alterada sem prévio aviso.

SUMÁRIO

Sesc Barra Mansa	2
Sesc Campos	11
Sesc Copacabana	15
Sesc Duque de Caxias	19
Sesc Engenho de Dentro	29
Sesc Madureira	36
Sesc Niterói	41
Sesc Nova Friburgo	51
Sesc Nova Iguaçu	54
Sesc Quitandinha	67
Sesc Ramos	72
Sesc Santa Luzia	78
Sesc São Gonçalo	79
Sesc São João de Meriti	85
Sesc Teresópolis	93
Sesc Tijuca	99
Sesc Três Rios	108
Teatro Sesc Ginástico	115

Barra Mansa

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Torneio de Basquete 3x3

O Torneio serve como ferramenta de motivação dos participantes e estimular suas frequências constantes na Unidade. O Torneio será disputado pelo sistema de eliminatórias duplas, com a previsão de 10 trios participantes. Grátis. 24/02 | Sábado às 9h30. Classificação: 15 anos. Quadra de Basquete.

Festival de Iniciação Esportiva

O Projeto Festival de Iniciação Esportiva Geral visa integrar os alunos de Desenvolvimento Físico Esportivo, às mais diversas experiências motoras, além de interação entre as diversas modalidades que ofertamos. Grátis. 24/02 | Sábado às 9h30. Classificação: 07 anos. Quadras.

Torneio de Tênis de Mesa

O objetivo desse torneio é oferecer atividades de lazer, favorecendo a integração entre os grupos e boas práticas através do esporte. Inscrições no dia. Grátis. 11 e 13/02 | Domingo e terça às 9h30. Classificação: Livre. Espaço Jogo.

Lazer no Sesc

Programações diversificadas, atrativas e prazerosas, nos finais de semana, voltadas para a promoção da qualidade de vida dos comerciários e seus dependentes, através de atividades lúdicas e recreativas. Grátis. "Atividade Contínua" | Fins de semana e feriados, das 10h às 18h. Classificação: Livre. Estacionamento, Frente do Casarão e Quadras.

Espaço Jogo

Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Grátis. "Atividade Contínua" | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras e Sala de Jogos. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 3324-2976.

Brinquedoteca

Atividades recreativas para crianças de 03 até 07 anos. Grátis. “Atividade Contínua” | Fins de semana e feriados, das 10h às 16h. Classificação: crianças de 03 até 07 anos. Sala de Jogos.

Setor de Esporte e Recreação

Empréstimo de jogos, materiais esportivos e recreativos. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso e/ou carteira do Sesc. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a Sexta, das 9h às 12h e das 13h30 às 20h30 | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Sala de Esporte e Recreação.

Parque Aquático

Banho livre em piscina adulta e piscina infantil somente para associados e dependentes Sesc. Obrigatória a apresentação de atestado médico, documento oficial impresso com foto e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sunga, biquíni ou maiô não transparente). Durante exposição ao sol, faça ingestão de líquido e use filtro solar. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a Sexta, das 9h às 20h | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Parque Aquático.

Pista de Caminhada

Pista de 500 metros para prática da caminhada livre. Visite seu médico regularmente. Aberta à comunidade. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a sexta, das 7h às 21h | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30 Classificação: Livre. Pista de Caminhada.

Parquinho Sesc

Área de recreação ao ar livre dedicada especialmente às crianças, planejada para o entretenimento e estímulo às atividades físicas. Espaço para brincadeiras infantis. Aberto à comunidade. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a sexta, das 9h às 19h30 | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: crianças de até 10 anos com 1,30 m de altura. Parquinho Sesc.

Quadra Livre

Duas quadras poliesportivas e um campo de areia *society* para a prática esportiva diversa, com horários predeterminados. Sujeito a alterações de acordo com a grade de aulas do Sesc. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a Sexta, das 09h às 20h30 | Fins de semana e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras. Horários livres sujeitos à tabela de aulas.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Infância | Oficina de Brinquedos

Oficina de confecção de brinquedos, com a finalidade de interagir e fortalecer vínculos entre adultos e crianças. Grátis. 10 a 13/02 | Sábado a terça das 10h às 17h. Classificação: 16 anos. Varanda Rio.

Sesc+ Criativo | Oficinas de Práticas Manuais

A técnica será ensinada a partir da confecção de peças básicas, passando o conceito da técnica e convidando os participantes para o aprofundamento no curso que se iniciará em seguida. Grátis. 03 e 17/02 | Sábado, das 14h às 17h – Oficina de Pintura em Tecido 10 e 24/02 | Sábado, das 14h às 17h – Oficina de Patch Applique
Classificação: 16 anos. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Sesc+ Criativo | Cursos de Práticas Manuais

Oferecer conteúdos que desenvolvam habilidades básicas, visando proporcionar ao participante a elevação de sua autoestima e uma fonte de geração de renda extra. Vagas limitadas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. 06 a 22/02 | Terça e quinta, das 13h às 18h – Curso de Pintura em Pano de Prato. 07 a 28/02 | Quarta e sexta, das 13h às 18h – Curso de Patch Applique.
Classificação: 16 anos. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Sesc+ Futuro

Oficina com jovens moradores de comunidades com a finalidade de trabalhar a harmonia na diferença o respeito; a diversidade de culturais; fomentar o conhecimento, a abertura de espírito e a liberdade de pensamento. A temática também incentivará a cultura de Paz (ONU), visando promover a justiça social, solução não violenta de conflitos e ampliação das possibilidades de inclusão. Grátis. 10/02 a 13/02 | Sábado a terça, das 13h às 17h – Oficina sobre tolerância, paz e igualdade.
Classificação: 12 anos. Sala de Dança. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Sesc+ Verde

O Projeto fomenta a percepção crítica na relação homem e ambiente, ultrapassando as

questões ligadas somente à natureza e também determinantes sociais, culturais e econômicos que contribuem para a construção de uma sociedade mais sustentável em toda sua complexidade.

Sesc+ Verde | Curso de Brinquedos com Reaproveitamento

Grátis. 03, 04, 10, 11, 18 e 25/02 | Sábados e domingos, das 11h às 15h. Classificação: Livre. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Sesc+ Verde | Curso Máscaras e Adereços com Reaproveitamento

Grátis. 10, 11, 12 e 13/02 – Sábado, domingo, segunda e terça, das 9h às 13h e das 14h às 18h. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Classificação: Livre. Varanda Rio.

Sesc+ Verde | Curso de Plantio de Árvores

Grátis. 03, 04, 17 e 18/02 | Sábados e domingos, das 9h às 13h e das 14h às 18h. Classificação: Livre. Varanda Rio. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

Comer é Divertido | Oficina

Metodologia participativa e dialógica, visão ampliada da saúde através de jogos educativos e vídeo debate. Cuidados com saúde, higiene e alimentação de maneira lúdica. Grátis. 07/02 | Quarta, das 14h às 15h. Classificação: Livre. Sala ao lado da Central de Atendimento.

Saúde Atitude | Oficina

Discussões sobre prevenção de doenças e seus agravos, será realizado através de oficinas de lavagem das mãos e jogos educativos, onde as crianças de forma lúdica serão orientadas a cuidar de sua higiene corporal e através do torço estarão conhecendo o corpo humano. Grátis. 14, 15 e 21/02 | Quartas e quinta, das 14h às 15h. Classificação: Livre. Varanda.

AULAS DE ESPORTES

Aulas Especiais

Aula eventual de uma determinada prática física ou esportiva, que objetiva complementar a programação sistemática, proporcionando momentos de integração entre os praticantes de uma ou mais realizações da Modalidade Exercícios Físicos Sistemáticos ou difundir novas vivências corporais para a comunidade em geral. Grátis. Mais informações pelo telefone (24) 3324-2976.

Ritmos

Diversos estilos musicais sendo trabalhados como forma de entretenimento, integração social e prática saudável de atividade física. Venha aprender a dançar no Sesc! R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas às 18h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Dança.

Balé

Seja clássico, neoclássico ou contemporâneo, damos ênfase aos mais diversos movimentos corporais, buscando melhoria da postura, harmonia e simetria de movimentos, sem visar a padrões de corpos e tipos físicos. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Quartas e sextas às 19h e 20h. Classificação: 11 anos. Sala de Dança.

Hidrogenástica

Atividade que não oferece impacto nem sobrecarga nas articulações, além da sensação de conforto por ser praticada na água. Melhora o estresse do cotidiano, alivia as tensões, massageia a musculatura e relaxa o corpo. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas às 08h, 09h e 18h. Quartas e sextas às 19h. Classificação: 15 anos. Parque Aquático.

Natação

Ajuda na capacidade circulatória e cardiorrespiratória, desenvolve os músculos, a flexibilidade, a resistência e a coordenação motora. Além disso, auxilia no tratamento de problemas articulares, asma, bronquite e controla os níveis de açúcar e colesterol do sangue. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas às 07h, 15h, 16h, 17h e 19h. Quartas e sextas às 7h, 8h, 9h, 10h, 16h, 17h e 18h. Classificação: 07 anos. Parque Aquático.

Circuito Funcional

Esta atividade baseia-se nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Quartas e sextas às 18h e 19h. Classificação: 15 anos. Quadras.

Programa de Iniciação Esportiva

Quanto mais estimuladas forem as crianças, mais preparadas para a vida elas serão. Nessa aula buscaremos desenvolver os alunos com um leque enorme de atividades: natação, futebol, lutas entre outras. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas às 16h30 | Quartas e sextas às 17h (iniciação a dança) e 18h. Classificação: 07 a 10 anos. Quadras.

Taekwondo

Treinamento físico e mental, autocontrole, autoconfiança, coordenação motora e disciplina são características dessa arte marcial milenar. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas às 18h, 19h e 20h. Classificação: dos 11 aos 17 anos. Quadras.

Futebol de Areia

Culturalmente, o futebol é o esporte predileto de crianças e adultos. Sendo assim, o Sesc oferece aos seus praticantes treinamento físico, técnico e tático no campo de areia. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças e quintas, quartas e sextas às 17h45 e às 19h. Classificação: 11 anos. Campo de Areia.

Pilates Solo

Método de alongamento e fortalecimento que utiliza o peso do corpo na execução dos movimentos. Trabalha a reeducação corporal, aumentando a flexibilidade, força muscular, melhora a respiração, corrige a postura e previne lesões. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Terças as quintas às 7h, 8h e 9h. Quartas e sextas às 7h, 8h, 9h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Dança.

Tai Chi Chuan

Arte marcial milenar, que tem como característica a prática física e mental, como meio de levar os participantes a um modo de vida mais integral, a um estado de espírito mais feliz, a uma maior vitalidade e a uma vida mais harmoniosa. R\$ 60,00 (inteira) |



R\$ 35,00 (associado Sesc). “Atividade Contínua” | Quartas e sextas às 7h, 8h e 9h.
Classificação: 15 anos. Área Verde da Unidade.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc | Gravuras

Apresentação artística de gravuras do acervo institucional feitas pelo artista Marcelo Frazão no mês de setembro de 2017. As obras escolhidas para a mostra fazem parte do acervo do Sesc Rio e revelam algumas escolhas de Frazão em seu processo criativo em 1997, como a desconstrução do figurativo e a proposta de interferências de objetos no resultado à gravura tradicional. Os resultados apresentam-se como a impressão de "resíduos" junto à imagem gravada. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a domingo e feriados, das 9h às 17h. Classificação: Livre. Galeria de Artes.

Sesc+ Verde | Exposição Água Um Mergulho Consciente

A exposição apresenta uma linha do tempo de consumo de água ao longo do tempo. Fazem parte do acervo maquetes interativas, réplicas de uma cidade eficiente. Grátis. “Atividade Contínua” | Terça a sexta, das 9h às 21h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h. Classificação: Livre. Varanda. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc | Tropicália

Uma análise sobre o importante movimento musical homônimo, liderado por Caetano Veloso e Gilberto Gil no final dos anos 1960. O documentário resgata uma fase na história do Brasil em que cena musical fervilhava e os festivais revelavam vários novos talentos. Ao mesmo tempo, o Brasil sofria com a ditadura dos generais no poder, o que fez com que Caetano e Gil fossem exilados do país. Grátis. 07/02 | Quarta às 19h (1h27)



- Documentário)| Dir. Marcelo Machado. Classificação: 12 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Panorama Sesc | Raul, o Início, o Fim e o Meio

Trajетória do conhecido cantor e compositor, polêmico, ícone e criador da "sociedade alternativa" ao lado parceiro inseparável, hoje escritor, Paulo Coelho. Um raio x do astro do rock brasileiro através de documentos, depoimentos de familiares, ex-esposas, filhas, amigos, músicos e compositores. Grátis. 21/02 | Quarta às 19h (2h - documentário) | Dir. Walter Carvalho, Evaldo Mocarzel e Leonardo Gudel. Classificação: 14 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Primeiros Olhares | O Grilo Feliz e os Insetos Gigantes

O Grilo Feliz segue compondo suas músicas, para alegria dos habitantes da floresta, e agora deseja gravar um CD. Porém a descoberta de fósseis de insetos gigantes faz com que ele se envolva em uma inesperada aventura, que o obriga a enfrentar um bando de perigosos louva-deuses comandados por Trambika. Grátis. 11/02 | Domingo às 15h30 (1h22min- Animação, Família, Fantasia, Aventura) | Dir. Walbercy Ribas, Rafael Ribas. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

LITERATURA

Panorama Sesc | Ponto de Leitura

Com o intuito de fornecer acesso à literatura em diversos formatos, o projeto busca estreitar os laços entre esta e a comunidade, proporcionando a população contato com livros, gibis, HQs e entretenimento cultural que contribuam com a formação leitora do cidadão. Grátis. "Atividade Contínua" | Terça a sexta, das 10h às 16h | Fins de semanas e feriados, das 10h às 17h. Classificação: Livre. Sala ao lado da Central de Atendimento.

Primeiros Olhares | Clara Santhana | Tias Baianas

Contação de história intitulada Tias Baianas traz para o universo infantil um roteiro que aborda a origem da tradicional Ala das Baianas nas escolas de samba do carnaval. Através da figura de Tia Ciata - importante personagem da história cultural carioca por

ter sido grande movimentadora artística, recebendo em sua casa encontros musicais que deram origem ao samba – e de outras tias baianas, as quais residiam na Pedra do Sal e Morro da Conceição (Região da Pequena África), vamos conhecer brincando e cantando as memórias de nossa cidade presentes nas festividades carnavalescas. As Tias tinham o papel de dar benção aos Ranchos, que antecederam as escolas de Samba. Sem elas, nada estava feito. O que é que a baiana tem? Assim começa nossa história. Grátis. 18/02 | Domingo às 15h30. Classificação: Livre. Em frente ao casarão.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Verde | Visita Mediada Observatório Ambiental

Visita guiada por um educador ambiental pelos espaços verde da Unidade Barra Mansa com objetivo de identificar as árvores nativas e exóticas e suas relações com a cultura, economia e preservação do meio ambiente. Visitas podem ser agendadas pelo telefone (24) 3324-2684. Grátis. 03, 04, 17 e 18/02 - Sábados e domingos. Classificação: Livre. Área Verde da Unidade.

Saúde Atitude | Vídeo Debate

Discussões sobre prevenção de doenças e seus agravos, a ação será realizada através de vídeo debate com orientações. Tema: Sai Fora Dengue. Grátis. 07 e 15/02 | Quarta e quinta, das 14h às 15h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Saúde Atitude | Orientações

Discussões sobre prevenção de doenças e seus agravos, será realizado através de orientações sobre cuidados com a saúde e distribuição de preservativos masculinos. Grátis. 11, 12 e 13/02 | Domingo, segunda e terça, das 13h30 às 16h30. Classificação: 16 anos. Varanda.

Sesc+ Vida

Projeto focado na qualidade de vida específica para o público acima de 60 anos. Grátis. Classificação: 60 anos. Sala de Dança. Vagas para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade.

- 07/02 | Quarta, das 16h às 17h – Reunião de Convivência
- 21 e 28/02 | Quartas, das 14h às 17h – Oficina de Estimulação Cognitiva

- 14/02 | Quarta das 13h às 14h – Palestra Motivacional – Como Ser Idoso em Barra Mansa

Campos

CURSOS E OFICINAS

Sesc + Criativo

O projeto propõe atividades que desenvolvam e despertem as habilidades básicas e geração de renda. Procure o setor de matrículas | Grátis | 16 anos.

Oficina de Biojoias

21 e 28 | quarta-feira | 14h às 17h / 09 às 12h | Espaço Plural.

Curso de Tingimentos e Modelagens

06, 07, 20, 21, 27 e 28 | Curso de Tingimentos e Modelagens | Terças e quartas | 13h às 17h | Espaço Plural.

Sesc + Verde

O projeto apresenta oficinas e vivências, abordando temas sobre o meio ambiente | Espaço Plural | Grátis.

- Feira de trocas de livros | 01 a 28/02 | Terça a sexta | 9h às 21h | Sábados, domingos e feriados | 9h às 18h | Livre.
- Oficinas de máscaras e adereços com reaproveitamento | 03, 06 e 08/02 | Sábados | 13h às 17h | 8 anos.
- Oficinas de Coquedamas | 20/02 | Terça | 14h às 17h20min | 12 anos.

Saúde Atitude

- Orientações e Aferições | Terças, quintas-feiras e sábados | 01/02 a 28/02 | 9h às 11h | Grátis | Livre | Espaço Plural.

- Exposição do Torso do Corpo Humano | Com orientações dos Órgãos do Corpo Humano seus sistemas e doenças relacionadas | Terça-feira à Sexta-feira | 01 e 28/02 | 08h às 17h | Grátis | Livre | Espaço Plural.
- Exposição Viagem através das Especiarias | Exposição sobre as especiarias sua história e valores nutricionais | 2ª a 6ª, de 7 às 21h. Sábado e domingo, de 9 às 18 h. Hall de Entrada. Grátis. Livre. 01 a 28/02 | Grátis | Livre | Espaço Plural.
- Curso Noções Básicas de Primeiros Socorros | Quinta e Sexta | 15/02 e 27/02 | 16h às 20h | 18 anos | Livre | Casarão das Artes.
- Oficina de Viseiras | Terça-feira | 20/02 | 14h às 17h | Grátis | 18 anos | Espaço Casarão.

Comer é Divertido

Oficina de Práticas Alimentares Saudáveis | Quinta | 13/02 e 14/02 | 14h às 16h | Grátis | Livre | Casarão das Artes.

AULAS DE ESPORTES

Iniciação Esportiva

Atividades físicas para crianças, com jogos pré-desportivos, práticas de ginástica e experiência em várias modalidades esportivas. R\$ 60 (inteira), R\$ 35 (associado Sesc). Vagas PCG.

Iniciação Esportiva de Base - Terça e quinta | 15h | Quartas e sextas | 9h e 18h | 4 a 6 anos.

Iniciação Esportiva Geral - Terça e quinta | 16h e 18h | Quartas e sextas | 10h e 17h | 7 a 10 anos.

Natação

Iniciação à natação por meio de fundamentos básicos e específicos. | Terça e quinta - 15h - 11 a 14 anos | 16h - 7 a 10 anos | 17h - 11 a 14 anos | 18h - 15 a 17 anos | Quartas e sextas - 15h - 11 a 14 anos | 16h - 7 a 10 anos | 17h - 11 a 14 anos | 18h - 15 a 17 anos | 19h - adulto a partir de 18 anos. R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | Vagas PCG.

Hidroginástica

Exercícios físicos na piscina, utilizando fundamentos básicos e específicos. Terça e quinta, 19h | Quartas e sextas, 7h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos.

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Aulas. Terça e quinta ou quarta e sexta - 15h, 16, 17h, 18h e 19h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos.

Ritmos

Aulas de dança com diversos ritmos e estilos, de modo a contribuir com o desenvolvimento da capacidade física. | Terça e quinta, 8h, 9h, 10h e 11h | Quarta e sexta, 16h, 17h, 18h e 19h | R\$ 85 (inteira), R\$ 50 (assoc. Sesc) | Vagas PCG | 15 anos.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares - O Grilo Feliz e os insetos gigantes

O Grilo Feliz segue compondo suas músicas, para alegria dos habitantes da floresta, e agora deseja gravar um CD. Porém a descoberta de fósseis de insetos gigantes faz com que ele se envolva em uma inesperada aventura, que o obriga a enfrentar um bando de perigosos louva-deuses comandados por Trambika. Direção: Walbercy Ribas, Rafael Ribas | Gênero: Animação | Duração: 1h 22min | Ano: 2009| Idioma de áudio: Português | Sessões: Quarta-feira, 07/02, 21/02, Domingo, 11/02, 25/02 | Grátis | Classificação Livre| Espaço Multimídia.

Panorama Sesc Cinema - Tropicália

Uma análise sobre o importante movimento musical homônimo, liderado por Caetano Veloso e Gilberto Gil no final dos anos 1960. O documentário resgata uma fase na história do Brasil em que cena musical fervilhava e os festivais revelavam vários novos talentos. Ao mesmo tempo, o Brasil sofria com a ditadura dos generais no poder, o que fez com que Caetano e Gil fossem exilados do país. Direção: Marcelo Machado | Gênero: Documentários Musicais| Duração: 1h 27min | Ano: 2012| Idioma de áudio:

Português | Sessões: Domingo, 03/12 | 14h | Sessões: sexta-feira, 02/02 | 14h | Grátis | Classificação: 12 anos | Espaço Multimídia.

Panorama Sesc Cinema - Uma noite em 67

Final do III Festival da Música Popular Brasileira da TV Record, 21 de outubro de 1967. Entre os candidatos aos principais prêmios figuravam Chico Buarque de Holanda, Caetano Veloso, Gilberto Gil e Mutantes, Roberto Carlos, Edu Lobo e Sérgio Ricardo, protagonista da célebre quebra da viola no palco. Com imagens de arquivo e apresentações de músicas hoje clássicas, o filme registra o momento do tropicalismo, os rachas artísticos e políticos na época da ditadura e a consagração de nomes que se tornaram ídolos. Direção: Ricardo Calil, Renato Terra | Duração: 1h 25min | Ano: 2010 | Idioma de áudio: Português | Sessão: Sexta, às 14h | 09/02 | Grátis | Classificação: 14 anos | Espaço Multimídia.

Panorama Sesc Cinema - Raul, o início, o fim e o meio

Trajetória do conhecido cantor e compositor, polêmico, ícone e criador da "sociedade alternativa" ao lado parceiro inseparável, hoje escritor, Paulo Coelho. Um raio x do astro do rock brasileiro através de documentos, depoimentos de familiares, ex-esposas, filhas, amigos, músicos e compositores. Direção: Walter Carvalho, Evaldo Mocarzel | Duração: 2h 00min | Ano: 2012 | Idioma de áudio: Português | Sessões: Sexta, às 14h | 16/02 | Grátis | Classificação: 12 anos | Espaço Multimídia.

Panorama Sesc Cinema - As Canções

Homens e mulheres cantam músicas que marcaram suas vidas. De Eduardo Coutinho, diretor de "Babilônia 2000", "Edifício Master", "Peões" e "Santo Forte". Direção: Eduardo Coutinho | Duração: 1h 30min | Ano: 2011 | Idioma de áudio: Brasil | Sessão: Sexta, às 14h | 23/02 | Grátis | Classificação: Livre | Espaço Multimídia.

EXPOSIÇÕES

Exposição Acervo Sesc

Amostra apresenta 8 obras abstratas de cunho geométrico de Abelardo Zaluar e Dionísio Del Santo, todas do Acervo do Sesc RJ. Terça a Sexta-feira, 08h - 21h, Sábado e Domingo 09h - 18h | Galeria II.

Brincadeira de Criança

A mostra reúne imagens que retratam brincadeiras infantis antigas. O objetivo é mostrar para as crianças de hoje, como eram as brincadeiras dos pais e avós, que, com simplicidade, divertiam as crianças por horas e horas. Além disso, também resgata brinquedos que estão um pouco esquecidos. Já os adultos que visitam a exposição se emocionam com a lembrança de jogar peteca, pular corda, soltar pião e tantas outras brincadeiras divertidas. Terça a Sexta-feira, 08h - 21h, Sábado e Domingo 09h - 18h | Espaço Plural.

MÚSICA

Bloco Black

Apresentação musical com repertório de carnaval do grupo Bloco Black. 11/02 | 15h - 17h | Espaço Plural | Classificação etária: Livre.

Copacabana

AULAS DE ESPORTES

Pilates

Modalidade que prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). 06 a 28/02. Segundas e quartas - 17h, 19h e 20h | Terças e quintas - 8h, 10h, 11h, 12h, 13h, 15h, 16h e 19h | Quartas e sextas - 10h, 11h, 12h, 13h, 15h e 16h. 15 anos.

Ginástica

Modalidade que envolve a prática de uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora, é praticada por ambos os sexos, com objetivos educacionais, terapêuticos, de lazer, condicionamento, apresentação artística, entre outros. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). 06 a 28/02. Segundas e quartas - 18h | Terças e quintas - 9h e 18h | Quartas e sextas - 8h e 9h. 15 anos.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). 06 a 27/02. Terças e quintas - 17h, 18h, 19h e 20h. 15 anos.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados (pista, sala, ginásio) com exercícios diferentes. Trabalha de uma única vez atributos como força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). 06 a 27/02. Terças e quintas, 20h | 15 anos.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - José e Pilar

A relação entre José Saramago, prêmio Nobel de literatura em 1998, com sua esposa, a jornalista Pilar Del Rio, através do cotidiano do casal. Direção: Miguel Gonçalves Mendes. Gênero: Documentário. Ano: 2010. Brasil. 125 min. Grátis | 07/02 | Quarta, 16h. Livre | Sala São Conrado. Senhas distribuídas meia hora antes do filme.

Panorama Sesc - Lixo Extraordinário

Uma análise sobre o trabalho do artista plástico Vik Muniz no Jardim Gramacho, localizado na cidade de Duque de Caxias (RJ), que é um dos maiores aterros sanitários do mundo. Direção: João Jardim, Lucy Walker, Karen Harley. Gênero: Documentário. Ano: 2011. Brasil. 98 min. Grátis | 21/02 | Quarta, 16h | Livre | Sala São Conrado. Senhas distribuídas meia hora antes do filme.

Gonzaga, de Pai Para Filho

Decidido a mudar seu destino, Gonzaga sai de casa jovem e segue para a cidade grande em busca de novos horizontes e para apagar uma tristeza amorosa. Lá, ele conhece uma bela mulher, Odaléia (Nanda Costa), por quem se encanta. Após o nascimento do filho e complicações de saúde da esposa, ele decide voltar para a estrada para garantir os estudos e um futuro melhor para o herdeiro. Para isso, deixa o pequeno aos cuidados de amigos no Rio de Janeiro e sai pelo Brasil afora. Só não imaginava que essa distância entre eles faria crescer uma complicada relação, potencializada pelas personalidades fortes de ambos. Baseada em conversas realizadas entre pai e filho, essa é a história do cantor e sanfoneiro Luiz Gonzaga, também conhecido como O Rei do Baião ou Gonzagão, e de seu filho, popularmente chamado de Gonzaguinha. Direção: Breno Silveira. Gênero: Drama, Biografia. Ano: 2012. Brasil. 120 min. Grátis | 28/02 | Quarta às 16h | 12 anos | Sala São Conrado. Senhas distribuídas meia hora antes do filme.

Sesc Primeiros Olhares - O Mundo dos Pequeninós

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty (Saoirse Ronan) vive em seu minúsculo mundo com a família, fazendo de tudo para manter em segredo a existência de todos. Sobrevivendo como pequenos ladrões, eles conhecem as regras para que nunca sejam percebidos pelos verdadeiros - e grandes - donos da casa. Para isso, procuram manter a desconfiança deles em cima dos gatos e ratos e tomam todos os cuidados possíveis para evitar serem vistos. Contudo, quando um jovem rapaz se hospeda na casa, a pequenina Arietty acredita que poderá manter uma amizade com ele, apesar da diferença dos tamanhos. Direção: Hiromasa Yonebayashi. Gênero: Animação. Ano: 2012. Japão. 94'. Grátis | 18/02 | Domingo, 11h | Livre | Sala São Conrado. Senhas distribuídas meia hora antes do filme.

Sesc Primeiros Olhares - O Conto da Princesa Kaguya

Esta animação é baseada no conto popular japonês “O corte do bambu”. Kaguya era um minúsculo bebê quando foi encontrada dentro de um tronco de bambu brilhante. Passado o tempo, ela se transforma em uma bela jovem que passa a ser cobiçada por 5 nobres, dentre eles, o próprio Imperador. Mas nenhum deles é o que ela realmente quer. A moça envia seus pretendentes em tarefas aparentemente impossíveis para tentar evitar o casamento com um estranho que não ama. Mas Kaguya terá que enfrentar seu destino e punição por suas escolhas. Direção: Isao Takahata. Gênero: Animação. Ano: 2015. Japão. 137’. Grátis | 25/02 | Domingo, 11h | Livre | Sala São Conrado. Senhas distribuídas meia hora antes do filme.

LITERATURA

Cia. Tricreart | Sussurros Literários | Intervenção Poética

Neste trabalho, a Cia. Tricreart propõe a intervenção artística “Sussurros Literários” que tem o objetivo de despertar através do lúdico e do inusitado, momentos que misturam cultura, arte, comunicação e definitivamente muita alegria. Os participantes se sentam em um banco ou são abordados (de forma itinerante) e são vendados para ouvir uma poesia que irão sortear de dentro de uma caixa. Ativando o sentido da audição, ampliando a imaginação, desencadeando muita emoção, por meio de frases selecionadas a dedo de grandes escritores, pensadores e compositores. Grátis | 24/02 | Sábado, às 16h | Livre | Pátio.

Cia. Corre Cutia | Chapéu De Renda | Contação de Histórias

Sinopse: Chapéu de renda rendava dia e noite. Sua casa era toda decorada com os rendados mais bonitos da floresta. Um dia ela decide levar uma colcha linda de renda que fez para a sua avó, mas no meio do caminho, encontra o tal do lobo, que a distrai dizendo para ir pelo caminho mais belo e mais longo da floresta. Ela vai espalhando seus rendados, cheirando as flores e cantando sem saber o que a espera na casa de sua avó. Inspirados na música “Mulher Rendeira” e na história clássica da “Chapeuzinho Vermelho”, criamos uma história utilizando a técnica de plataforma, onde os atores utilizam suas vozes e repertório gestual para instigar a imaginação do público. Grátis | 28/02 | Quarta, 10h e 16h | Livre | Pátio.

Duque de Caxias

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço ambientado e equipado com jogos de tabuleiro. A utilização desse espaço será destinada para realização de jogos como xadrez, dama, dominó, futebol de botão e totó. Assim como, jogos que estimulam as práticas esportivas e a cultura corporal do movimento, sem alusão a violência e a valores impróprios para determinada faixa etária ou para a boa convivência em sociedade. Crianças até 12 anos, somente acompanhadas. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. Livre. Terças, quintas e sábados, das 10h às 16h.

Lazer no Sesc

Programação especial de lazer atrativa e prazerosa para o público do Sesc, realizada durante a semana e atendendo a todas as idades. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Atividades oferecidas:
Alongamento e Flexibilidade - Terças e quintas, das 16h às 16h50 (necessário atestado médico) | Multi - Esportes Alternativos – Terças e quintas 16h às 16h50; Sala 1 | Aulão de Judô (livre) - Sábados, das 8h às 9h50; Sala 5 | Ritmos (Samba) - Sábados das 9h às 9h50; Sala 1 | Alongamento - Sábados das 10h às 10h50; Sala 1.

CURSOS E OFICINAS

Oficina - Pontos Diversos em Feltro

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. Apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. Oficina - Pontos diversos em feltro. Vagas Limitadas: inscrições

antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. 16 anos. 03, 10 e 17/02 | Sábados, 13h30 às 16h30.

Curso - Pintura de canga e bolsas de praia

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. Apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. 16 anos. 02, 07, 09, 16, 21, 22, 23 e 28/02 | Quartas e sextas, 13h00 às 16h20.

Curso - Plantio de terrários ornamentais

O projeto Sesc+ Verde fomenta a percepção crítica na relação homem e ambiente, ultrapassando as questões ligadas somente a natureza e incluindo também os determinantes sociais, culturais e econômicos que contribuem para a construção de uma sociedade mais sustentável em toda sua complexidade. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 01, 08 e 15/02 | Quintas, 9h às 12h30.

Curso - Máscaras e adereços com reaproveitamento

O projeto Sesc+ Verde fomenta a percepção crítica na relação homem e ambiente, ultrapassando as questões ligadas somente a natureza e incluindo também os determinantes sociais, culturais e econômicos que contribuem para a construção de uma sociedade mais sustentável em toda sua complexidade. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. Livre. 01, 08 e 15/02 | Quintas, 13h às 16h20.

Oficina - Cultura local e cidade

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. 12 a 15 anos / 16 a 25 anos. 21/02 | Quarta, 13h às 16h.

Curso - Cultura local e cidade

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. Vagas Limitadas: inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. Grátis. 12 a 15 anos / 16 a 25 anos. 17 e 24/02 | Sábados, 13h às 16h20.

AULAS DE ESPORTES

Judô

Arte marcial praticada como esporte olímpico. Sua proposta no Sesc Duque de Caxias é uma educação cidadã com base na cultura corporal do movimento, onde se ensina valores como respeito, disciplina, resignação, fortalecendo o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. R\$ 60 (inteira) | R\$ 35 (assoc. Sesc) | Grátis (PCG). 11 à 14 anos | 15 à 17 anos | Adulto. Terças e quintas, 8h, 9h, 15h e 16hs.

Pilates

O Pilates é um método de exercício físico e alongamento que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar o corpo todo, trazendo equilíbrio muscular e mental. Ele trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, através de movimentos suaves e contínuos, com ênfase na concentração, no fortalecimento e na estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve). R\$ 85 (inteira) | R\$ 50 (assoc. Sesc). 15 anos. Terças e quintas 8h e 10h; Quartas e sextas, 7h, 8h, 9h, 10h e 11h.

Circuito Funcional

Atividade física que tem como objetivo a promoção da saúde, ajudando a reduzir peso corporal, através da melhora de movimento como: empurrar, puxar, agachar, dentre outros. Melhorando o corpo para as atividades do dia a dia. R\$ 85 (inteira) | R\$ 50 (assoc. Sesc). 15 anos. Terças e quintas, às 9h.

Iniciação Esportiva Geral

Atividades com diversos esportes olímpicos para desenvolver crianças em sua totalidade. Sua proposta no Sesc Duque de Caxias é uma educação cidadã com base na cultura corporal do movimento, onde se ensina valores como respeito, disciplina, resignação, trabalhando em equipe. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 7 a 10 anos. Terças e quintas, às 14h.

EXPOSIÇÃO

Espaço Vivo – Exposição Brincar de Viver

O projeto “Espaço Vivo”, que baseado em experiências bem-sucedidas com projetos artísticos na linguagem de Grafite/Arte Mural, se propõe a realizar simultaneamente a pintura das fachadas externas de 3 unidades do Sesc – Duque de Caxias, Engenho de Dentro e Três Rios, com a participação de cerca de 11 artistas da nova geração do grafite. A proposta terá como referência e inspiração a música-poesia “Brincar de Viver” de Guilherme Arantes, reconhecida na voz de Maria Bethânia. Grátis. Livre. Terça a sábado, 8h às 17h. Visitas mediadas: terça a sábado, das 9h às 15h.

Panorama Sesc – Artes Visuais: Exposição de Fotografias Olhares da Baixada

A proposta Olhares da Baixada consiste na realização de uma exposição fotográfica sob a ótica de 9 artistas que possuem ligações afetivas, profissionais e pessoais com a baixada fluminense. A exposição é composta por 3 recortes curatoriais, cada um estabelecido em uma unidade SESC (Duque de Caxias, São João de Meriti e Nova Iguaçu). Artistas: Ração Diniz, Igor Freitas, Mazé Mixo, Getúlio Ribeiro, Theo Guedes, Danilo Sergio, Fabio Caffé, Tayana Leoncio e Paula Eliane. Curadoria de Simone Rodrigues. Grátis. Livre. Visitação: de terça a sábado, das 8h às 17h.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Atores que Viraram Diretores

De janeiro a junho de 2018, o Sesc RJ investe na difusão da cinematografia nacional, utilizando os filmes da Coleção Cinema Brasileiro Contemporâneo como base para a

composição de recortes curatoriais que apresentam ao público toda a diversidade da produção audiovisual brasileira. Programação de fevereiro:

03/02, 10h – *Onde está a felicidade?* - 12 anos

Teodora (Bruna Lombardi) descobre que seu marido (Bruno Garcia) estava mantendo uma relação virtual e entra em crise, o que resulta na perda de seu trabalho como apresentadora de um programa culinário. Desiludida, resolve cair na estrada e parte para uma viagem de autoconhecimento, percorrendo o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. Junto com seu antigo diretor e uma nova amiga, Teodora vive uma divertida aventura, enquanto Nando bola um plano para reconquistar seu grande amor. Será que eles conseguem ficar juntos novamente? Dir. Carlos Alberto Riccelli - Comedia - 2011 - 110'

10/02, 10h - *A festa da menina morta* - 18 anos

Há 20 anos uma pequena população ribeirinha do alto Amazonas comemora a Festa da Menina Morta. O evento celebra o milagre realizado por Santinho, que após o suicídio da mãe recebeu em suas mãos, da boca de um cachorro, os trapos do vestido de uma menina desaparecida. A menina jamais foi encontrada, mas o tecido rasgado e manchado de sangue passa a ser adorado e considerado sagrado. A festa cresceu indiferente à dor do irmão da menina morta, Tadeu. A cada ano as pessoas visitam o local para rezar, pedir e aguardar as "revelações" da menina, que através de Santinho se manifestam no ápice da cerimônia. Dir. Matheus Nachtergaele - Drama - 2009 - 115'

17/02, 10h - *O palhaço* - 10 anos

Benjamim (Selton Mello) trabalha no Circo Esperança junto com seu pai Valdemar (Paulo José). Juntos, eles formam a dupla de palhaços Pangaré & Puro Sangue e fazem a alegria da plateia. Mas a vida anda sem graça para Benjamin, que passa por uma crise existencial e assim, volta e meia, pensa em abandonar Lola (Giselle Mota), a mulher que cospe fogo, os irmãos Lorotta (Álamo Facó e Hossen Minussi), Dona Zaira (Teuda Bara) e o resto dos amigos da trupe. Seu pai e amigos lamentam o que está acontecendo com o companheiro, mas entendem que ele precisa encontrar seu caminho por conta própria. Dir. Selton Mello - Drama - 2008 - 88'

24/02, 10h - *Assalto ao banco central* - 14 anos

Barão (Milhem Cortaz) teve a grande ideia de ganhar muito dinheiro em pouco tempo ao cometer o crime perfeito, sem violência. Para tanto basta arrumar as pessoas

certas, dispostas a receber R\$ 2 milhões, botar o plano em prática e executar a façanha. Após cerca de três meses de operação, R\$ 164,7 milhões foram roubados do Banco Central, em Fortaleza, no Ceará. Sem dar um único tiro, sem disparar um alarme, os bandidos entraram e saíram por um túnel de 84 metros cavado sob o cofre, carregando três toneladas de dinheiro. Foi o segundo maior assalto a banco do mundo. Dir. Marcos Paulo - Drama/ Suspense - 2011 - 104'

Cine Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil. Programação:

16 e 23/02 - 10h - *Eu e meu guarda chuva* - Livre

Eugênio (Lucas Cotrim) é um garoto de 11 anos que jamais se separa do guarda chuva herdado de seu avô. No último dia de férias ele e Cebola (Victor Froiman), seu melhor amigo, precisam entrar na sombria casa onde fica sua nova escola. O motivo é para resgatar Frida (Rafaela Victor), a grande paixão de Eugênio, que foi sequestrada pelo fantasma do Barão Von Staffen (Daniel Dantas). Dir. Toni Vanzolini - Infantil - 78' - Brasil - 2010

Sesc Territórios – Audiovisual

Programação que promove as características locais e seus vínculos, atuando na promoção da visibilidade, estímulo e intercâmbio da produção de artistas locais. Realizador/ Debatedor: Mazé Mixo. Exibição do filme: *Hùndàngbèna – O ninho da serpente* (61 min). Grátis. Livre. 24/02 | Sábado, 14h.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reuniões de Convivência - Idosos

Momento de acolhimento e valorização do idoso, troca de experiências, dinâmicas de grupo, divulgação de informes, avaliação e acompanhamento das atividades propostas e demais propostas de socialização e integração do público idoso, fomentando cidadania, protagonismo e empoderamento dos usuários. Continuação das novas inscrições, agendamento de entrevistas para usuários interessados em participar das



atividades em grupo propostas. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 13/02 | Terça, 9h.

Sesc+ Vida – Palestra “Hidratação e cuidados com a pele madura no verão” - Idosos

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e Inter geracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Na palestra em questão serão abordados os cuidados para proteger a pele do idoso no verão, com dicas de hidratação, proteção solar etc. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 20/02 | Quarta, 10h.

Sesc+ Vida - Curso: Dança Circular para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Dança Circular promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, o curso se propõe estimular a memória e corpo por meio da Dança, resgate de cirandas de roda, brincadeiras vivenciadas pelos idosos, percepção do movimento, música e jogos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 09 a 23/02 | Sextas, 9h às 12h.

Sesc+ Vida – Oficina de Canto Coral para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Canto Coral promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, a oficina se propõe estimular a memória e a voz por meio do canto, leitura de músicas, lembrança de músicas que os usuários gostavam, além da prevenção de perda vocal, orientações para impostação da voz, saúde vocal e etc. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 06 a 27/02 | Terças, 9h às 12h.

Sesc+ Vida – Curso: Teatro para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Teatro promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, o curso se propõe estimular a memória e a voz por meio de atividades de leitura, jogos corporais, montagem de esquetes e peças teatrais com construção participativa com os usuários, música. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 03 a 24/02 | Sábados, 9h às 12h.

Sesc+ Vida – Oficina de Consciência Corporal para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de estímulos físicos, relaxamento, respiração, jogos corporais que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de consciência corporal promove a melhora do desempenho cognitivo e físico, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. Até 28/02 | Quartas, 14h às 17h.

Sesc+ Vida – Oficina de Ativação da Memória para Idosos

Sesc+ Vida leva ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. O Projeto faz parte do Programa Sesc+, o programa de Responsabilidade Social do Sesc Rio de Janeiro. Através de técnicas de estímulos com imagens, escrita, desenhos, pintura, leitura, dinâmicas diversas de grupo que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Oficina de Ativação da memória promove a melhora do desempenho cognitivo e físico, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. Até 28/02 | Quintas, 9h às 12h.

Sesc+ Vida - Encontro Tarde Dançante

Momento de interação entre o grupo de idosos da unidade Duque de Caxias e recepção de novos usuários, proporcionando socialização e entretenimento.

Apresentação artística musical com banda; presença de dinamizadores, com músicas relembando sucessos que marcaram época e também atuais. No mês de Outubro será comemorado o mês do Idoso. Evento aberto ao público. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 60 anos. 16/02 | Sexta, das 13h às 16h45.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares – Literatura: João Moço, o menino dos pés dançantes | Contação de Histórias

Em meio ao caos da metrópole dançava um menino chamado João Moço. Só que algo inusitado acontecia quando o rapaz dançava: ele crescia, de pouco a pouco, até ficar gigante. Logo o menino virou notícia nos jornais da cidade e todos falavam sobre ele. Muito tímido e repreendido pelas críticas que recebia, o menino decidiu parar de dançar, deixando de fazer o que mais gostava. Até que um dia, surgiu uma criatura gigante que aterrorizou a cidade com seu tamanho e grunhidos. E apenas uma pessoa especial poderia ficar gigante para resolver a situação. Com o Grupo Sonhar-se Mundo. Grátis. Livre. 21/02 | Quarta, às 10h e 14h.

Grupo Sussurradores Poéticos | Intervenção Poética

Neste trabalho, o Sussurradores Poéticos propõe a realização de sessões de “Sussurro Poético – Poemas ao pé do ouvido”, uma Intervenção artística e poética que busca provocar o público a encontrar uma brecha no corre-corre do cotidiano para realmente aguçar seus ouvidos e sua sensibilidade. Feitas simultaneamente por dois artistas, as intervenções lançam mão de tubos de papelão adereçados, através dos quais, individualmente, os artistas sussurram poemas e trechos de textos narrativos diretamente no ouvido dos frequentadores dos espaços culturais onde se dão essas intervenções. Uma pausa no cotidiano, um recorte que proporciona outro olhar sobre a vida, um olhar mais apurado, mais terno, mais mágico, mais lúdico e, sobretudo, mais humano. Grátis. Livre. 24/02 | Sábado, às 11h.

MÚSICA

Sesc Identidades - Bloco Samba Frevo

O Bloco Samba Frevo, é um trabalho novo, capitaneado pelos músicos do renomado Projeto Família Braga. O Bloco, dirigido por dois irmãos oriundos de Tocantins e que residem também no Rio de Janeiro, une em seu trabalho referências do cancionário e folclore de ambos estados, fundindo a cultura do Norte com a do Sudeste brasileiros, com células rítmicas que abrangem o frevo, o Samba, O samba de terreiro, o Carimbó e o Côco. Os músicos escolhidos para esse novo trabalho são profissionais tarimbados da cena carioca, que se unem no sentido de difundir essa mistura da cultura carioca com a Tocantinense. Grátis. Livre. 03/02 | Sábado, 15h.

PALESTRAS E DEBATES

Palestra - Consumo consciente da água

O projeto Sesc+ Verde fomenta a percepção crítica na relação homem e ambiente, ultrapassando as questões ligadas somente a natureza e incluindo também os determinantes sociais, culturais e econômicos que contribuem para a construção de uma sociedade mais sustentável em toda sua complexidade. Vagas limitadas/ inscrições antecipadas. Tel.: 3659 8474. Grátis. Livre. 22/02 | Quinta, 14h.

Visita mediada - Espaço verde

O projeto Sesc+ Verde fomenta a percepção crítica na relação homem e ambiente, ultrapassando as questões ligadas somente a natureza e incluindo também os determinantes sociais, culturais e econômicos que contribuem para a construção de uma sociedade mais sustentável em toda sua complexidade. Vagas limitadas/ inscrições antecipadas. Tel.: 3659 8474. Grátis. Livre. 08 e 22/02 | Quinta, 10h.

Engenho de Dentro

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades. Aulas esportivas abertas e de samba, jogos educativos e cooperativos e recreação carnavalesca. Grátis. 3/02, 10/02, 17/02 e 24/02, das 10h às 12h e das 13h às 15h. Classificação: livre. Local: mini quadra e espaço de convivência. Recreação carnavalesca - 11 e 13/02, das 14h às 17h.

Carnaval

Programação especial de Carnaval. Grátis. Classificação: livre. Local: espaço de convivência.

- Brincadeiras de Carnaval - 10/02 e 11/02, das 10h às 13h
- Oficina de bandanas e adereços - 10/02 e 11/02, das 15h às 17h
- Bloco Samba Frevo - 10/02 e 11/02, das 15h às 17h
- Recreação carnavalesca e bailinho de Carnaval – 11/02 e 13/02, das 14h às 17h
- Oficina de reaproveitamento de camisas – 12/02, das 10h às 12h e das 15h às 17h
- Oficina de reaproveitamento de jornais e revistas - 13/2, das 10h às 12h e das 15h às 17h

CURSOS E OFICINAS

SESC+ Futuro - Tolerância, Paz e Igualdade

A oficina é uma realização de caráter prático e articula diferentes recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades na técnica trabalhada. Trabalha a harmonia na diferença como o respeito e a diversidade de culturas, Além de fomentar o conhecimento, a abertura de espírito e a liberdade de pensamento. A temática também incentivará a cultura de paz (ONU). 1/02, das 14h às 17h. Grátis. Classificação: livre. Local: Teatro.

Sesc+ Verde - Reaproveitamento de Jornais e Revistas

Oficina com o objetivo de reaproveitar materiais que, supostamente, seriam jogados no lixo, oferecendo como alternativa a construção de objetos decorativos feitos com



jornal. Inscrições pelo telefone (21) 3822-9532. 1/02, 22/02, 23/02, 27/02 e 28/02, das 14h às 17h. Grátis. Classificação: 12 anos.

Sesc+ Verde - Oficina Reaproveitamento de Camisas

Oficina com o objetivo de oferecer como alternativa a transformação de peças fora de uso em peças utilizáveis. Inscrições pelo telefone (21) 3822-9532. 12/02, das 10h às 12h e das 15h às 17h. Grátis. Classificação: 15 anos. Local: espaço de convivência.

Sesc+ Criativo - Customização de Bandanas e Artigos para Cabelos

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda, contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. Apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. 10 e 11/02, das 14h às 17h. Grátis. Classificação: 16 anos. Local: espaço de convivência.

Cozinha Criativa

Palestras e oficinas com aula prática de culinária saudável, visando a prevenção e melhoria da saúde da população, com temas variados. Grátis. Classificação: livre. Local: cozinha experimental.

- Oficina alimentação no verão - 24/02 às 10h
- Oficina Isotônico Natural - 28/02 às 12h

AULAS DE ESPORTE

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 8h, 8h10, 9h10 e 20h | Quartas e sextas às 7h10, 9h10 e 19h. Classificação: 15 anos. Local: sala de ginástica.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano como empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros, envolvendo a integração de todo corpo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados e com exercícios diferentes. Trabalham de uma única vez atributos como força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas às 8h10, 18h e 20h. Classificação: 15 anos. Local: sala de ginástica.

Esporte Master

Circuito de modalidades esportivas e recreativas, visando promover a autonomia, bem-estar e qualidade de vida em um ambiente de interação e troca de experiências para o público da terceira idade. Um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses de cada um, focando na participação e cooperação. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) Grátis (PCG). Quartas e sextas às 16h10 e 17h. Local: sala de ginástica.

Jiu Jitsu

Mais do que um esporte, uma luta que trás consigo uma filosofia voltada ao equilíbrio do corpo e da alma. O objetivo é desenvolver reflexos físicos e emocionais e dominar o adversário. Entretanto, o princípio básico é a defesa pessoal, por meio do movimento, do equilíbrio e da alavanca. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 17h (15 a 17 anos), 18h (11 a 14 anos), 19h e 20h (18 anos). Local: sala de lutas.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nosso corpo: seus limites, a beleza de seus movimentos e a alegria da expressão corporal, por meio da dança sob ritmos e estilos variados de música. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a mobilidade corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e no aspecto psicológico, possibilitando o convívio e as relações sociais. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 17h10, 18h10, 19h10 e 20h. Classificação: 15 anos. Local: sala de ginástica.

Iniciação Esportiva de Base

Tem como objetivo desenvolver nas crianças o gosto pela prática esportiva, por meio de jogos e brincadeiras, com iniciação aos esportes e que desenvolvem a coordenação motora, expressão corporal, criatividade e socialização. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 18h. Classificação: 4 a 6 anos. Local: mini quadra.

Iniciação Esportiva Geral

A criança passa por um processo de formação esportiva em longo prazo, conhecendo várias modalidades, por meio de uma proposta pedagógica centrada no aluno e no seu desenvolvimento motor, no qual os aspectos táticos e técnicos de jogos tradicionais podem ser adaptados. O foco está na iniciação ao esporte com atividades baseadas em jogos e brincadeiras sem a preocupação excessiva com a aprendizagem de técnicas específicas de uma única modalidade esportiva. | R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 19h | Quartas e sextas às 17h. Classificação: 7 a 10 anos. Local: mini quadra.

EXPOSIÇÃO

Fayga Ostrower - Artista Educadora

Fayga é uma artista multifacetada. Gravadora, pintora, desenhista, ilustradora, teórica da arte e professora. Fayga Ostrower tem uma produção vasta e rica com técnicas diversas, como xilogravura, serigrafia em tecidos e litogravura, esta última dá origem à exposição. A partir de suas obras vamos adentrar a produção artística e intelectual de Fayga Ostrower, exprimindo suas ideias e sua produção de forma a apresentar dois universos únicos e paralelos que se completam: O universo da Fayga Artista e da Fayga Educadora. Grátis. Até 30/03. | Terça a sexta, das 7h às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h30. Classificação: livre. Local: espaço galeria.

Visita Mediada à Exposição Fayga Ostrower - Artista Educadora

Os visitantes são apresentados às obras, técnicas utilizadas, sua autora e um breve histórico sobre a gravura brasileira. Agendamento para grupos pelo telefone: (21) 3822-4892. Grátis. 1/02 a 27/02. | Terças e quintas das 9h às 16h30. Classificação: livre.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema - Cinema Brasileiro Contemporâneo - Grandes Diretores

De janeiro a junho de 2018, o Sesc RJ investe na difusão da cinematografia nacional, utilizando os filmes da Coleção Cinema Brasileiro Contemporâneo como base para a composição de recortes curatoriais, que apresentam ao público toda a diversidade da produção audiovisual brasileira. Este mês: seleção Grandes Diretores. Grátis. Local: sala de vídeo.

Hotel Atlântico - Alberto é um ator desempregado, que vive no Hotel Atlântico. Um dia, após ver o IML retirar um cadáver do hotel em que vive, ele decide iniciar uma jornada. No caminho, conhece diversas pessoas que mudam sua vida dentre eles um enfermeiro e a filha do médico. De Suzana Amaral. 110 minutos. Brasil, 2009. 7/02 e 17/02 às 15h. Classificação: 14 anos. Local: sala de vídeo.

Budapeste - José Costa é um bem sucedido *ghost writer*. Ele retorna do Congresso de Escritores Anônimos e reencontra sua esposa e filho. Entretanto, sua vida se torna cada vez mais infeliz. Para salvar o casamento Costa passa a escrever autobiografias, dentre elas seu maior sucesso: *O Ginógrafo*, que conta as aventuras amorosas de um alemão no Brasil. Só que sua esposa se apaixona pelo tal alemão, acreditando ser ele o autor do livro, o que faz com que Costa se sinta traído e ressentido com o trabalho que exerce. De Walter Carvalho. 113 minutos. Brasil, 2009. 21/02 e 24/02 às 15h. Classificação: 16 anos. Local: sala de vídeo.

Nome Próprio - Camila tem a escrita como sua grande paixão. Intensa e corajosa, ela busca criar para si uma existência complexa o suficiente para que possa escrever sobre ela. Ela escreve compulsivamente em um blog, só que isto faz com que também fique isolada e que só consiga ver duas opções na vida: se matar ou encontrar o grande amor - o que vier primeiro. De Murilo Salles. 120 minutos. Brasil, 2007. 28/02 às 15h. Classificação: 18 anos. Local: sala de vídeo.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância, a partir de experiências singulares, que diversificam o repertório artístico do público infante-juvenil. Grátis. Classificação livre. Local: sala de vídeo.

31 Minutos - Juanín atua como produtor no famoso noticiário de TV 31 Minutos, e acaba raptado e levado por uma malvada colecionadora de animais em extinção por ser ele o último de sua espécie. A atrapalhada equipe do programa 31 Minutos irá procurar pelo amigo e companheiro de trabalho, sem saber que acabarão enfrentando um verdadeiro exército. De Álvaro Díaz e Pedro Peirano. 80 minutos. Brasil, 2012. 22/02 às 15h. Classificação: livre.

IDOSOS

Sesc+Vida - O Idoso no Mundo

Colônia destinada ao público da terceira idade. Com atividades lúdicas e educativas a ideia é proporcionar aos idosos a troca de experiências e momentos de descontração. Haverá oficinas de artesanato, alongamento, meio ambiente e palestras. Vagas limitadas! Inscrições no setor de matrícula da Unidade. Grátis. 20/02 a 27/02 | Terça a Sábado, das 14h às 17h. Grátis. Classificação: acima de 60 anos.

Sesc+Vida - Palestra - Hidratação e Cuidados com a Pele

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos, promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais. Este mês: cuidados que o idoso deve ter com a pele como hidratação e cuidados com o sol. Grátis. 22/02, das 15h às 16h. Grátis. Classificação: acima de 60 anos. Local: sala multiuso.

Sesc+Vida - Reunião de Convivência

Formação de grupos de idosos, promovendo a qualidade de vida, por meio de temas referentes à maturidade, saúde, bem estar e qualidade de vida. Grátis. 28/02 às 10h. Grátis. Classificação: acima de 60 anos. Local: teatro.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares - Sussurradores Poéticos

Intervenção artística e poética que busca provocar o público a encontrar uma brecha no corre-corre do cotidiano para realmente aguçar seus ouvidos e sua sensibilidade. Dois artistas lançam mão de tubos de papelão adereçados, através dos quais, sussurram poemas e trechos de textos narrativos diretamente no ouvido dos frequentadores. Uma pausa no cotidiano, um recorte que proporciona outro olhar



sobre a vida, um olhar mais apurado, mais terno, mais mágico, mais lúdico e, sobretudo, mais humano. Grátis. 2/02 às 16h. Classificação: livre. Local: teatro.

Maria Menina

O Grupo Sonhar-se Mundo propõe um espetáculo que conta a história de Maria Menina e João Moço, menino dos pés dançantes, com contos autorais criados e narrados por duas contadoras, que incorporam elementos do teatro, da música e da dança em suas narrativas. Somente para escola agendada pelo telefone (21) 3822-9532. Grátis. 28/02 às 10h e 14h. Classificação: livre.

MÚSICA

Bloco Samba Frevo

O Bloco Samba Frevo é um trabalho novo, capitaneado pelos músicos do renomado Projeto Família Braga. O Bloco, dirigido por dois irmãos oriundos de Tocantins e que residem também no Rio de Janeiro, une em seu trabalho referências do cancionero e folclore de ambos estados, fundindo a cultura do Norte com a do Sudeste brasileiros, com células rítmicas que abrangem o frevo, o samba, o carimbó e o coco. Grátis. 10/02 às 15h. Classificação: livre. Local: espaço de convivência.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Vida - Ciência e Conhecimento Roda de Conversa

Rodas de conversa a partir de temáticas sobre o conhecimento científico. 1/02, 6/02, 15/02, 20/02, 22/02 e 27/02, das 14h às 17h. Grátis. Classificação: 16 anos. Local: sala de cultura digital.

PROJETOS ESPECIAIS

Cultura Digital

Espaço equipado com 10 computadores para exploração de conteúdos digitais pelos frequentadores por meio de navegação livre. Para fazer o cadastro é necessário apresentar documento oficial com foto ou carteira atualizada do Sesc. Crianças menores de 12 anos, somente acompanhadas de adulto maior de 18 anos. Grátis. 1/02 a 28/02, das 10h às 12h. Classificação: livre. Local: sala de cultura digital.

Madureira

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes e torneios relâmpagos para todas as idades. Espaço Jogo. Grátis. Livre. 10 a 28/02 | Terça à sexta, 8h às 20h, sábados, domingos e feriados, 10h às 17h.

Lazer No Sesc

Programação especial com recreação atrativa e prazerosa. Circuito funcional, recreação esportiva, futebol Freestyle, badminton e recreação aquática. Informações no Setor de Esporte e Recreação 3350-2699. Quadra Coberta e Piscina. Grátis. Livre. 01 a 28/02 | Sábados e domingos, 10h às 17h.

Recreação Carnavalesca

Um programa de lazer para crianças, jovens e adultos, destacando brincadeiras, danças e músicas carnavalescas. Informações no Setor de Esporte e Recreação 3350-2699. Quadra Coberta. Grátis. Livre. 12 e 13/02 | Segunda e terça, 13h às 17h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Verde - Curso de plantio de terrários ornamentais

Promoveremos oficinas de construção destes pequenos exemplos de microclimas utilizando poucos materiais e algumas suculentas. Espaço das artes. Grátis. Livre. 10, 17 e 24/02 | Sábados, 10 às 14h.

Sesc+ Verde - Curso de máscaras e adereços feitos de reaproveitamento de material

Serão realizadas oficinas de confecção de adereços carnavalescos a partir de material reaproveitado. Espaço das artes. Grátis. Livre. 10 e 11/02 | Sábado e domingo, 10 às 14h.



Sesc+ Criativo – Oficina de customização de bandanas e adereços para cabelo

Espaço das Artes. Grátis. 18 anos. 21 e 23/02 | Quarta e quinta, de 13h às 16h.

Sesc+ Futuro – Curso Cultura local e cidade

O objetivo desta atividade é promover o debate e a apropriação dos espaços locais. Sala 11. Grátis. 16 anos. 17 e 24/02 | Sábados, 10 às 15h.

Sesc+ Futuro – Oficina de cultura local e cidade

Proporemos uma reflexão sobre o território local, seus aspectos sociais, com o objetivo de fomentar o protagonismo juvenil. Espaço das Artes. Grátis. Livre. 24/02 | Quarta, 15 às 18h.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Nas Rodas da Vida - O Jongo e a Capoeira

A exposição, a se realizar no Sesc nas Unidades de Madureira e Campos, é composta por 24 imagens ampliadas sobre o assunto abordado pelos fotógrafos Edu Monteiro e Alcino Giandinoto. O jongo e a capoeira estão presentes nas regiões onde estão as duas unidades Sesc, que têm uma ligação profunda com a cultura afro-brasileira, desde sempre. Tanto Madureira quanto Campos foram regiões de cultivo e/ou beneficiamento do açúcar, no período colonial, atividades que demandavam muita mão de obra, na época representada pelos homens e mulheres escravizados que com eles trouxeram sua cultura. O jongo, mantido vivo por núcleos familiares de afro-brasileiro ao longo dos séculos, em 2005 obteve o reconhecimento internacional como patrimônio imaterial brasileiro. Em Madureira, o Jongo da Serrinha e, em Quissamã, município vizinho a Campos, o Jongo Tambores de Machadinho são referência da história de resistência e difusão do jongo e da cultura afro-brasileira. A capoeira, esse misto de dança e luta, multidimensional, foi também reconhecida como patrimônio imaterial brasileiro em 2014. Campos recebeu, ano passado, o Encontro Internacional de Capoeira, com grandes capoeiristas de todo o mundo. Madureira e os bairros vizinhos abrigam não só inúmeras academias como rodas de capoeira em suas ruas e praças. Galeria de Artes. Grátis. Livre. Até 25/2. Terça a sexta, 10h às 20h. Sábado e domingo, 10h às 17h.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema - Cinema Brasileiro Contemporâneo – Grandes Diretores

De janeiro a junho de 2018, o Sesc RJ investe na difusão da cinematografia nacional, utilizando os filmes da Coleção Cinema Brasileiro Contemporâneo como base para a composição de recortes curatoriais que apresentam ao público toda a diversidade da produção audiovisual brasileira. Teatro. Grátis. Quintas, às 18h30. Programação:

01/02 - Hotel Atlântico - 14 anos

Alberto (Júlio Andrade) é um ator desempregado, que vive no Hotel Atlântico. Um dia, após ver o IML retirar um cadáver do hotel em que vive, ele decide iniciar uma jornada. No caminho, conhece diversas pessoas que mudam sua vida. Durante a viagem de ônibus ele conhece uma polonesa (Lorena Lobato). Ao chegar, recebe abrigo de um sacristão (Gero Camilo), que lhe dá a batina de um padre morto. Alberto passa a agir como se realmente fosse um padre. Após sofrer um acidente e ser levado a um hospital, ele conhece o enfermeiro Sebastião (João Miguel) e Diana (Mariana Ximenes), a filha do médico que o atende. Os dois provocam grandes mudanças em sua vida. Drama. 110 min.

08/02 - Maré, nossa história de amor - 16 anos

A favela da Maré, no Rio de Janeiro, é dividida pela briga pelo poder no tráfico de drogas. Analídia (Cristina Lago) é a filha de um dos chefes, que está atualmente preso. Jonatha (Vinícius D'Black) é o MC da comunidade e também irmão de Dudu (Babu Santana), que disputa o poder com o pai de Analídia. O sonho de Jonatha é gravar um CD, mas ele reluta em aceitar a proposta de Dudu para financiar sua produção, já que o dinheiro viria do tráfico. Jonatha e Analídia vivem em famílias rivais e se apaixonam ao se conhecerem no grupo de dança da comunidade, coordenado por Fernanda (Marisa Orth). Drama, Musical. 105 min.

15/02 - Budapeste - 16 anos

José Costa (Leonardo Medeiros) é um bem sucedido ghost writer. Ao retornar do Congresso de Escritores Anônimos, em Istambul, uma ameaça de bomba faz com que seu voo aterrisse em Budapeste, na Hungria. Logo ao chegar, se apaixona pelo idioma local. Já de volta ao Rio ele reencontra Vanda (Giovanna Antonelli), sua esposa, e o filho. Entretanto sua vida torna-se cada vez mais infeliz, o que faz com que comece a

murmurar em húngaro enquanto dorme. Para salvar o casamento Costa passa a escrever autobiografias, numa tentativa de que a vida de outras pessoas o salve do tédio que sente. Seu maior sucesso comercial é "O Ginógrafo", que conta as aventuras amorosas de um alemão, Kaspar Krabbe (Antonie Kamerling), no Brasil. Só que Vanda se apaixona por Krabbe, acreditando ser ele o autor do livro, o que faz com que Costa sintam-se traído e ressentido com o trabalho que exerce. Drama, Ficção Científica. 113 min.

22/02 - *A erva do rato* – 16 anos

Após se conhecerem em um cemitério a beira-mar, um homem (Selton Mello) propõe a uma mulher (Alessandra Negrini) que cuide dela. Ela aceita a oferta, o que faz com que morem juntos. Durante um longo tempo ele conta histórias sobre a geografia do Rio de Janeiro, os venenos preparados pelos índios e a mitologia grega. Até que, notando o cansaço dela, ele decide comprar uma câmera fotográfica. Ela logo se torna sua musa, sendo o foco principal de todas as suas fotos. Quando descobre que um rato está roendo as fotografias tiradas, ele espalha pela casa diversas ratoeiras. Mas aos poucos descobre que o animal não é tão indesejado assim. Drama. 80 min.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares que diversificam o repertório artístico do público infante-juvenil. Sala A. Grátis. Livre. 03 e 17/02 | Sábados, às 15h30.

31 minutos

Juanín atua como produtor no famoso noticiário de TV 31 Minutos. Ele é o último de sua espécie, uma raridade que desperta o interesse de uma malvada colecionadora de animais em extinção conhecida como Cachirula. Ela só precisa dele para completar sua exótica coleção. Contando com a ajuda de Tio Careca, ela dá início a uma caçada pelo último membro dos juanines. Juanín acaba raptado e levado até o fantástico castelo de vilão, onde são mantidos todos os animais de sua coleção. A atrapalhada equipe do programa 31 Minutos irá procurar pelo amigo e companheiro de trabalho, sem saber que acabarão enfrentando um verdadeiro exército. Comédia. 80 min.

LITERATURA

Joyce Cândido e Leo Bento | Imaginidade de Carnaval | Contação de Histórias

Imaginidade é o nome do espetáculo que conta as aventuras de dois amigos, Joyce e Bento, que com muita imaginação e criatividade passeiam pelo jardim, cantando com os animais, entram no mundo do Carnaval e no mundo das canções! Duração: 50 minutos. Grátis. Livre. 20/02 | Terça, 10h e 14h.

Grupo Cultural Cochicho na Coxia | Chuva de Poemas... – Especial Chuva de Drummond | Intervenção Poética

Neste trabalho, o Grupo Cultural Cochicho na Coxia propõe uma simples e delicada intervenção poética. A “Chuva de Poemas... – Especial Chuva de Drummond” consiste em um (a) ator/atriz percorrer diversos ambientes declamando a cada pessoa pequenos poemas. O ator irá ainda portar um guarda-chuva com alguns poemas pendurados e irá convidar a cada pessoa interceptada a abrigar-se embaixo das palavras do autor Carlos Drummond de Andrade. Duração: 50 minutos. Grátis. Livre. 11/02 | Domingo, às 11h.

MÚSICA

Bloco Samba Frevo

O Bloco Samba Frevo, é um trabalho novo, capitaneado pelos músicos do renomado Projeto Família Braga. O Bloco, dirigido por dois irmãos oriundos de Tocantins e que residem também no Rio de Janeiro, une em seu trabalho referências do cancionário e folclore de ambos estados, fundindo a cultura do Norte com a do Sudeste brasileiro, com células rítmicas que abrangem o frevo, o Samba, O samba de terreiro, o Carimbó e o Côco. Os músicos escolhidos para esse novo trabalho são profissionais tarimbados da cena carioca, que se unem no sentido de difundir essa mistura da cultura carioca com a Tocantinense. Quadra. Grátis. Livre. 11/2 | Domingo, às 15h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Verde – Palestra sobre Consumo Consciente da água

Nesta programação abordaremos como o uso deste valioso recurso natural afeta as nossas vidas. Sala A. Grátis. Livre. 24/02 | Sábado, 10h.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Verde – Trocas de mudas e sementes

Promoveremos, através de trocas com o público, à distribuição de mudas e sementes das mais variadas espécies, sejam espécies florais, ervas aromáticas, medicinais ou ornamentais. Espaço das Artes. Grátis. Livre. 23/02 | Sexta, 14h às 16h.

Niterói

ARTES CÊNICAS

Dois Palhaços e uma História de Amor

Um palhaço, uma palhaça, uma plateia, um encontro de amor. Através de diversas situações de seu cotidiano, Tatuí e Couve-Flor se deparam com a importância do cuidado na relação com a natureza e com o próprio corpo, além do cuidado com o próximo, mostrando a importância da delicadeza e do respeito ao seu redor. Com Anneli Olljum e Dio Jaime Vianna. R\$10,00 (inteira) | R\$5,00 (meia) | R\$2,50 (associado Sesc). 24/02 às 16h. Classificação: livre. Local: teatro.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço jogo

Espaço para oferta, monitorada, de jogos de mesa, eletrônicos e tabuleiro. Grátis. Sextas, das 13h às 18h | sábados, das 10h às 16h. Classificação: livre.

Lazer no Sesc

- Circuito funcional e hidroginástica - Sábados, das 8h às 10h. Grátis. Classificação: livre. Local: sala de pilates e piscina.
- Recreação e Jogos de quadra - Sábados, das 10h às 12h. Grátis. Classificação: livre. Local: ginásio.

Lazer no Sesc

Grátis. Classificação: livre.

- Recreação Aquática - 3/02, 10/02, 17/02 e 24/02, das 10h às 14h. Local: piscina;
- Oficinas Esportivas de Badminton - 3/02, 17/02 e 24/02, das 9h às 11h. Local: ginásio;
- Oficina de Brinquedos Populares - 3/02, 17/02 e 24/02, das 10h às 15h. Local: varandão da Educação Infantil.

Tarde Dançante Carnavalesca

Repertório carnavalesco com marchinhas e ritmos de Carnaval. Grátis. 23/02, das 15h às 17h. Classificação: livre. Local: hall de entrada.

CURSOS E OFICINAS

Práticas Circenses

Oficinas abertas de algumas modalidades circenses como: malabares, trapézio, lira e acrobacias de solo. O objetivo é apresentar aos alunos a arte circense em nível de experimentação e introdução. Grátis. 2/02, 16/02 e 23/02, das 9h às 11h e das 14h às 16h (formação de grupos) | Sábados, das 10h às 15h (público livre). Classificação: 12 anos. Local: sala de circo.

Livre Experimentação em Artes Visuais

Oficinas de artes visuais nas técnicas de aquarela, colagem e estêncil. Grátis. Classificação: livre. Local: área externa.

- 3/02, das 10h às 15h - Aquarela
- 10/02, das 10h às 15h - Estêncil
- 17/02 e 24/02, das 10h às 15h - Colagem

Grafite

As oficinas de livre experimentação artística estimulam o contato com as variadas formas de expressão das artes visuais, levando o indivíduo a um novo olhar do mundo ao descobrir os conceitos de: cor, forma, volume, noções de claro e escuro, perspectiva, entre outros. O objetivo é apresentar a arte do grafite como um instrumento de expressão e significação sociocultural. Grátis. 20/02, 21/02, 27/02 e 28/02 (formação de grupos), das 15h às 18h. Classificação: 14 anos. Local: sala 402.

Sesc+ Verde

Atividades educativas que trazem à reflexão questões ambientais e de sustentabilidade. Programação:

Jogo Ecológico da Tartaruga

O Jogo ecológico da tartaruga orienta, de modo divertido e lúdico, sobre nossa responsabilidade com o meio ambiente e tudo que nele habita. Grátis. 3/02, 10/02, 17/02 e 24/02, das 10h às 16h. Classificação: livre. Local: hall de entrada.

Bonsai

Orientação sobre técnicas de bonsai, arte japonesa de cultivo de plantas em miniatura. Grátis. 3/02, 17/02 e 24/02, das 10h às 13h. Classificação: 12 anos. Local: sala 302.

Reaproveitamento de Tetra Pak

Orientação sobre o reaproveitamento de caixas de leite e suco na transformação de peças úteis e criativas. Grátis. 3/02 e 10/02, das 10h às 12h e das 14h às 16h. Classificação: 12 anos. Local: hall de entrada.

Mostra Minhocário

O minhocário traz uma solução de como podemos destinar restos de alimentos (lixo orgânico) de modo eficiente e prático. Grátis. 24/02, das 10h às 15h. Classificação: livre. Local: hall de entrada.

Cultivo de Pancs

Orientação sobre características e cultivo de Pancs (plantas alimentícias não convencionais), que podem ser incluídas em nosso cardápio. Grátis. 28/02, das 14h às 17h. Classificação: 12 anos. Local: sala 302.

Sesc+ Criativo

Cursos e oficinas, que estimulam a geração complementar de renda, contribuindo para a formação ou fortalecimento de futuros artesãos e grupos criativos na modalidade trabalhos manuais:

Bolsas de Praia

Confecção de bolsas de praia para completar o visual nos dias de verão, utilizando o Furoshiki, técnica japonesa de amarração em tecido. Grátis. 3/02, das 10h às 16h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

Bolsas com Camisas

Confecção de bolsas com aproveitamento de camisas. Uma proposta sustentável de reaproveitamento de peças do vestuário. Grátis. 6/02 e 24/02, das 10h às 16h. Classificação: livre. Local: hall da Galeria.

Máscaras Carnavalescas

Oficinas de máscaras de carnaval para utilizar nos bailes, complementando as fantasias dos foliões. Grátis. 10/02, das 10h às 14h e 23/02, das 13h às 17h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

Cangas

Oficina de confecção de cangas de praia, utilizando a técnica de tingimento artístico *tie dye*, dando mais cor ao visual nos dias de verão. Grátis. 17/02, das 10h às 16h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

Sesc + Futuro - Tecnologias Sociais

Oficinas que utilizam as tecnologias na perspectiva de valorização da cultural local e da cidade, ampliando a leitura dos jovens sobre a região em que vivem. Grátis. Classificação: 14 anos. Local: sala multimídia.

- Fotografia - 9/02, das 9h às 13h
- Stop Motion - 16/02, das 9h às 13h
- Redes Sociais - 23/02, das 9h às 13h

Sesc+ Social - Núcleo de Artesãos

Oficinas de técnicas que desenvolvem o potencial empreendedor dos artesãos na formação e integração de grupos de economia criativa. 23/02, das 10h às 12h. Classificação: 14 anos. Local: sala 302.

Sesc+ Social - Núcleo Comunitário

Oficina de mapeamento das questões locais, que aproximam os moradores do Morro do Estado e adjacências. 22/02, das 14h às 16h. Classificação: 14 anos. Local: sala 302.

AULAS DE ESPORTES

Hidrogenástica

Exercício feito na água que melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade, além de queimar calorias com a vantagem de minimizar impactos nas articulações. 15 anos. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 7h10, 11h10, 12h e 18h. Quartas e sextas às 9h10.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração de todo o corpo. É realizado em lugares variados como pista, sala e ginásio e com diferentes exercícios. Tal técnica trabalha, em uma única vez, atributos como: força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. 15 anos. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 8h | Quartas e sextas às 7h10 e 11h10.

Iniciação Esportiva de Base

Atividades psicomotoras que abrangem desde a iniciação esportiva até a decisão pela prática de determinada modalidade. Os conteúdos serão ensinados de forma lúdica, respeitando cada fase do desenvolvimento da criança. 7 a 10 anos. R\$60,00 (inteira), R\$35,00 (associado Sesc) e Grátis (PCG). Terças e quintas às 9h10.

Basquete

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, priorizando os aspectos cognitivos e psicomotores. 11 a 14 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 11h.

Ginástica

Atividade que visa o desenvolvimento motor, agilidade, alongamento e fortalecimento muscular através de diferentes técnicas de ginástica. 15 anos. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas; quartas e sextas às 11h10.

Iniciação Esportiva Geral

Circuito entre diferentes modalidades por meio de experimentação lúdica de esportes de quadra, práticas elementares de esportes tradicionais e prática aquática. A partir de 4 a 10 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 16h. Quartas e sextas às 9h10 e 17h.

Ginástica Rítmica

Modalidade esportiva e olímpica que envolve a relação entre elementos corporais e os diversos aparelhos, desenvolvendo ritmo e coordenação motora. 11 a 14 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 17h e 19h.

Handebol

Modalidade esportiva que utiliza a bola com as mãos em sistemas de ataque e defesa, em formação de sete jogadores por equipe em quadra. Sua prática melhora a capacidade cardiorrespiratória, desenvolve os músculos e trabalha a coordenação motora. 11 a 14 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 18h.

Natação

Desenvolvimento do corpo e da mente por meio do fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento e desenvolvimento nos quatro estilos de nado. A partir de 7 a 17 anos. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 10h10, 15h e 16h. Quartas e sextas às 10h10, 15h e 16h.

Esporte Master

A atividade é estruturada na forma de circuito de modalidades esportivas e de bem-estar, que visa promover a autonomia e a qualidade de vida em um ambiente de interação e troca de experiências, prioritariamente para adultos a partir de 60 anos, sem distinção de gênero ou capacidade técnica. Trata-se de um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses e a realidade do idoso, focando, sobretudo, na participação e cooperação. A base da modalidade acaba sendo a Iniciação Esportiva. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 8h10.

Voleibol

Desporto praticado em quadra dividida por uma rede onde são desenvolvidos os fundamentos de saque, defesa, toque, manchete, bloqueio e cortada, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. 11 a 14 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 11h10.

Taekwondo

Arte marcial que desenvolve agilidade, flexibilidade, coordenação motora, alongamento e algumas técnicas de defesa pessoal. 11 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 18h.

EXPOSIÇÃO

Tropical Extravaganza

As esculturas de Yuli Yamagata, longe da tentativa de acessar um original, seus duplos lidam com humor com um novo estado das coisas. Nas obras, os materiais que se fingem de outros materiais e as coisas que se fingem de outras coisas apontam outra maneira de estar no mundo, em que o verdadeiro e o falso se comutam, mas não se opõem. 20/02 a 31/05 | Terça a sábado, das 8h às 17h. Classificação: livre. Local: galeria.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc

O Sesc RJ investe na difusão da cinematografia nacional, utilizando os filmes da Coleção Cinema Brasileiro Contemporâneo como base para a composição de recortes

curatoriais que apresentam ao público toda a diversidade da produção audiovisual brasileira.

José e Pilar - Relato sobre a vida do grande escritor português José Saramago e sua mulher Pilar Del Rio, enquanto ele termina um de seus livros em sua casa na Espanha. O cotidiano simples e amoroso do casal é retratado de forma singela e direta. 1/02 às 18h. Classificação: livre. Local: sala multimídia.

Lixo Extraordinário - Registro do trabalho do artista plástico Vik Muniz no Jardim Gramacho, maior aterro sanitário da América Latina, localizado na cidade de Duque de Caxias, Rio de Janeiro. 8/02 às 18h. Classificação: 14 anos. Local: sala multimídia.

Gonzaga, de Pai para Filho - A biografia de Luis Gonzaga, o Rei do Baião. Desde a sua origem no sertão do nordeste, passando pelo seu estrelato até a complicada relação com seu filho Gonzaguinha, o filme emociona ao contar a trajetória de vida de uma lenda da música brasileira. 22/02 às 18h. Classificação: 14 anos. Local: sala multimídia.

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância, a partir de experiências singulares, que diversificam o repertório artístico deste público. Programação:

O Mundo dos Pequeninós - Arrietty e sua família são seres pequenos, moram sob uma casa antiga e sobrevivem roubando itens da casa dos humanos e colocando a culpa em gatos e ratos. Quando o jovem Shawn se hospeda na casa, fica amigo de Arrietty, colocando o segredo em risco. 17/02 e 24/02 às 14h. Classificação: livre. Local: sala multimídia.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reunião de Convivência

Momento de convivência entre idosos, visando a reflexão acerca dos seus direitos e deveres, como também a valorização do seu papel social, seus saberes, experiências e vivências, contribuindo, assim, com o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões. Grátis. 2/02 às 14h. Local: espaço alternativo.

Sesc+ Vida - Artes Manuais - Pintura em Cerâmica

Atividade de artes manuais, que tem a proposta de trabalhar aspectos da coordenação motora, estímulo ao cérebro e mitigar perdas relacionadas ao processo de envelhecimento, além de ser um facilitador das relações e convívio social. Grátis. 7/02, 21/02 e 28/02, das 9h às 13h. Local: sala 403.

Sesc+ Vida - Origami: Trabalhando a Memória

A atividade promove a melhoria do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção da qualidade de vida, por meio de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração. Este mês: dobraduras em papel. Grátis. 20/02 e 27/02, das 14h às 16h30. Local: sala 403.

LITERATURA

Sussurros Literários

Intervenção artística cujos participantes se sentam em um banco ou são abordados (de forma itinerante) e são vendados para ouvir uma poesia que irão sortear de dentro de uma caixa, ativando o sentido da audição, ampliando a imaginação, desencadeando muita emoção, por meio de frases selecionadas a dedo de grandes escritores, pensadores e compositores. Com a Cia. Tricreart. Grátis. 10/02 às 11h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Tapetes Falantes

Tapetes coloridos se transformam em alegres cenários onde rios, plantas, gente e animais de pano dão vida às narrativas de contos populares de clássicos da literatura infantil e outras de autoria da contadora de histórias. Com Dircea Damasceno. Grátis. 15/02 às 10h e 14h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

MÚSICA

Sacode Samba Show

Sacode Samba Show é um grupo de músicos, ritmistas e passistas selecionados entre as escolas de samba de todo o Rio de Janeiro, especialmente preparados para fazer do seu evento um verdadeiro carnaval proporcionado um clima festivo que contagia a todos. Somos uma equipe especializada e levar toda a magia do carnaval para seu



evento com muita alegria e satisfação, fazer o público presente cantar e dançar é nossa missão. Grátis. 10/02 às 15h. Classificação: livre. Local: hall da galeria.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Futuro - Roda de Conversa

Formação de núcleo jovem, apresentando propostas de atividades e oportunizando trocas de experiências entre estes jovens. Grátis. 8/02, das 16h às 18h. Classificação: 14 a 25 anos. Local: sala multimídia.

Sesc+ Futuro - Roda de Conversa - Núcleo Jovem

Troca de experiências sobre a Cultura Local e Cidades, percebendo a visão dos jovens sobre os aspectos culturais da região onde vivem. Grátis. 20/02, 21/02, 27/02 e 28/02, das 14h às 16h. Classificação: 14 anos. Local: sala 302.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Verde - Poesia e Ambiente

Atividades educativas que trazem à reflexão questões ambientais e de sustentabilidade. Poesia e Ambiente é uma intervenção artística que mostra, de modo criativo e sensível, o olhar poético sobre o meio em que vivemos. Grátis. 17/02 e 24/02, das 10h às 15h. Classificação: livre. Local: itinerante.

Sesc+ Social - Feira de Artesanato

Feira expositiva de peças artesanais e produtos da Economia Criativa. Grátis. 3/02 e 24/02, das 10h às 15h. Classificação: Livre.



Nova Friburgo

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais e eletrônicos, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. | 01 a 28/02 | Livre | Grátis. | Terça a sexta das 9h às 20h empréstimo de material | Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h | Local: Matrícula.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos e espaço infantil. 01 a 28/02 | Livre | Grátis | Sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h | Locais: Quadra e Tenda.

Quadra Livre

Espaço reservado para prática de esportes coletivos de acordo com horário destinado a cada modalidade. Obrigatório apresentar documentação no setor de matrícula. . Terça a sexta das 9h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h Local: Quadras.

Funcionamento do Parque Aquático durante o Horário de Verão

Exclusivo para associados. Terça a sexta das 9h às 20h. Sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h.

EXPOSIÇÕES

A Música de Scliar

Scliar homenageia o centenário da morte do compositor Carlos Gomes, com uma interpretação bastante original onde os elementos plásticos e os elementos musicais

estão em diálogo íntimo. 01 a 28/2. Livre na Galeria de Artes. Terça a domingo, das 9h às 18h. Livre. Grátis.

FILMES E VÍDEOS

High School Musical - O Desafio

Olavo (Olavo Cavalheiro) é o capitão do time de futebol de salão da escola High School Brasil, os Lobos Guará. Ele se apaixona por Renata (Renata Ferreira), que chegou há pouco na escola. Em meio a muitas trocas de olhares, eles se envolvem com um concurso de música realizado por Wanessa (Wanessa Camargo), uma ex-aluna da escola que agora é uma cantora de sucesso. 4 e 18 /2. 16h. Grátis. Livre.

Viajo Porque Preciso, Volto Porque Te Amo

José Renato tem 35 anos, é geólogo e foi enviado para realizar uma pesquisa, onde terá que atravessar todo o sertão nordestino. Sua missão é avaliar o possível percurso de um canal que será feito, desviando as águas do único rio caudaloso da região. A medida que a viagem ocorre ele percebe que possui muitas coisas em comum com os lugares por onde passa. Desde o vazio à sensação de abandono e o isolamento, o que torna a viagem cada vez mais difícil. 3/2. 16h. Grátis. 12 anos.

A alegria

Luíza (Tainá Medina) é uma garota de 16 anos que vive com a mãe (Mariana Lima). Um dia seu primo João (Junior Moura) é baleado em Queimados, cidade da Baixada Fluminense, e desaparece. Todos acham que João foi morto, menos Luíza, que recebeu uma visita dele logo após o ocorrido. A mãe de Luíza resolve ficar em Queimados com a irmã (Maria Gladys), deixando a garota sozinha no apartamento do Rio de Janeiro. João visita a prima e fica no local para se recuperar, sendo cuidado por Luíza e seus amigos. 17/2. 16h. Grátis. 12 anos.

LITERATURA

Histórias e Fantasias

“Era uma vez ... uma nova história” – uma menina encontra um livro em branco. Querendo descobrir que história deveria estar ali, ela vai revisando os contos tradicionais e seus personagens. As crianças são convidadas a participarem e improvisarem, estimuladas por pequenos contos, como: Aram Sam Sam, A Lenda da Fruta Amarela, Acumula e Enrola, que envolvem parlendas e brincadeiras populares, estimulando-as a criação dos seus próprios personagens de maneira divertida, num jogo de fantasia e muita imaginação. 03/02 | 15h | Grátis. Classificação: Livre | Local: Biblioteca.

MÚSICA

Meu Chapéu Virou Pandeiro

O Resgate da Cultura popular do Carnaval do Rio de Janeiro é o principal motivo deste trabalho musical, utilizando instrumentos e ritmos específicos, trazendo ao público Divulgar a cultura de Tradição oral da Região Sudeste e em especial Estado do Rio de Janeiro e integrar o grupo de cultura popular UIRAPURU, às festas ou festivais de música brasileira. 12/02. 15h. Grátis. Livre.

Nova Iguaçu

ARTES CÊNICAS

Maracatu Rei

A Cia de Aruanda apresenta performance que une dança e música sobre uma das manifestações folclóricas mais importantes do Brasil: o Maracatu. Típica do estado do Pernambuco, de origem afro-brasileira, miscigenada com base em cultura indígena e portuguesa, seus personagens fazem parte da mesma forma da corte, que era vista pelos negros, como reis, embaixadores, rainhas e outros integrantes. Sua beleza folclórica está, principalmente, no sincretismo religioso. Grátis. 24/02 às 16h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredos.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas para todas as idades. Hidroanimação, recreação aquática, slackline, badminton, área recreativa com jogos gigantes e estações esportivas, jogos populares entre outros. 1/02 a 28/02. Terça a domingo, das 10h às 16h. Grátis. Livre.

- Oficina de bolhaço de sabão e recreação com personagens animados - 4, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 24 e 25/02, das 10h às 16h.
- Bola Mania - 10/02 a 13/02, das 10h às 16h.

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas. Grátis. Terça a sexta, das 9h30 às 17h30 | Sábados, domingos e feriado, das 9h às 17h. Classificação: livre. Local: sala de Jogos.

Parque Aquático

Banho livre exclusivo para o lazer do comerciário e seus dependentes. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso com foto ou certidão de nascimento e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sunga, biquíni, sunquíni ou maiô). Grátis. Terça a domingo, das 9h às 17h. Classificação: livre.

AULAS DE ESPORTE

Hidroginástica

Atividade oferece impacto reduzido e redução da sobrecarga nas articulações, além de dar uma boa sensação por ser praticada na água. Melhora o estresse do cotidiano, alivia as tensões, massageia a musculatura, relaxa o corpo e contribui de maneira positiva para melhoria da qualidade de vida. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 7h10, 8h e 19h | Quartas e sextas às 7h10, 11h e 19h. Classificação: 15 anos. Local: parque aquático.

Natação

Atividade que visa o ensino da técnica dos nados: crawl, costas, peito e borboleta. A atividade, também contribui para melhoria da capacidade circulatória e cardiorrespiratória, melhora o tônus muscular, a flexibilidade, a resistência e a coordenação motora. Além, de auxiliar no tratamento de problemas articulares, musculares e respiratórios. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 07h10, 8h, 9h, 10h, 15h10, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h | Quartas e sextas às 7h10, 8h, 9h, 10h, 11h, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h. Classificação: 7 anos. Local: parque aquático.

Vôlei

Atividade que visa o desenvolvimento dos fundamentos técnicos da modalidade: saque, manchete, toque, passe, cortada e bloqueio, sempre de maneira lúdica e prazerosa. O vôlei é hoje o segundo esporte mais popular no Brasil. Contribui para o desenvolvimento da motricidade e para sua prática, e se faz necessário uma técnica esportiva mais apurada, que é assimilada com aulas sistemáticas onde seus fundamentos são praticados. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 16h10, 17h e 19h. Classificação: 11 anos. Local: campo 1.

Futebol Society

Atividade visa o desenvolvimento dos fundamentos técnicos da modalidade: condução, drible, passe, chute, saque, cabeceio, de forma lúdica e prazerosa. Estimula o desenvolvimento da motricidade infantil através de gestos naturais como correr e saltar. Contribui para um estilo de vida mais ativo, sendo um grande aliado no controle da obesidade infantil. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 18h | Quartas e sextas às 17h10. Classificação: 11 anos. Local: campo 1.

Iniciação Esportiva

Atividade desenvolvida de forma lúdica e prazerosa, por meio de recreação, jogos e brincadeiras, que servirão como forma de alicerce para o desenvolvimento motor, que será de importância fundamental para o desenvolvimento futuro das diversas modalidades esportivas. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) | Terças e Quintas às 15h10 | Quartas e sextas às 16h10. Classificação: 4 anos. Local: sala multiuso 2.

Pilates

Método aplicado com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terça a sexta às 7h10, 8h, 9h, 16h e 18h. Classificação: 15 anos. Local: sala multiuso 2.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas às 16h, 17h, 18h, 19h e 20h | Sábados às 12h10, 14h10 e 16h10. Classificação: 15 anos. Local: sala multiuso.

Balé

Desenvolve o raciocínio, postura corporal, concentração, memorização, disciplina, sensibilidade, ritmo, expressividade e alongamento, com aulas preparadas para inspirar a confiança física e mental, com exercícios que respeitam o limite de cada aluno. R\$ 60 (inteira) | R\$ 35 (associados Sesc) | Grátis (PCG). 11 a 14 anos - Quartas e sextas às 17h | A partir de 15 anos - Quartas e sextas às 19h. Local: sala multiuso 2.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Adereços de Cabelo para Carnaval

Conteúdos e práticas que ampliem o conhecimento sobre questões relacionadas ao projeto sem caráter profissionalizante. Inscrições: 1/02 às 12h. Grátis. 1/02, 2/02, 6/02, 7/02 e 8/02 às 13h. Classificação: 16 anos. Local: restaurante.

Sesc+ Criativo - Customização de Camisetas

A oficina é uma realização de caráter prático e articula diferentes recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades na técnica trabalhada. É uma boa oportunidade para quem quer aprender a customizar camisetas. Grátis. 10/02 a 13/02 às 10h. Classificação: livre. Local: Pavilhão Cascardi.

Dança - Stiletto

O curso trabalha equilíbrio, postura e elegância sobre o salto alto e é inspirada nos musicais da Broadway e nas divas pop de todas as épocas. Inscrições pelo e-mail: wilkerpaulo@sescrrio.org.br, informando nome completo, data de nascimento e telefone. Grátis. 3/02 e 4/02 às 14h. Classificação: 10 anos. Local: sala multiuso 2.

Dança Urbana

Estudo e vivência do acervo de danças urbanas cotidianas produzidas a partir de contextos sociais e suportes midiáticos diversos. Estudo do movimento e de diferentes estilos do street dance como: Funk, Rocking, Locking, Popping, Breaking, Hip Hop Dance, House Dance, Dance Hall e Krump, assim como as suas subdivisões. 17/02 e 18/02 às 14h. Classificação: 10 anos. Local: sala multiuso 2. Inscrições pelo e-mail: wilkerpaulo@sescrrio.org.br, informando modalidade de dança pretendida, nome completo, data de nascimento e telefone.

Sesc+ Verde - Purpurina Ecológica

O brilho já é item fundamental para cair na folia, porém os micro plásticos, partículas minúsculas das quais são feitos, não podem ser recolhidos e levam centenas de anos para decompor na natureza, por isso a dica é criar sua própria purpurina e ambientalmente correta. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrrio.org.br. Grátis. 10/02 a 13/02, das 13h às 17h. Classificação: Livre. Local: praça do arvoredos.

Sesc+ Verde - Vivência - Reciclagem Folclórica

Produtos produzidos de modo sustentável e onde os participantes contarão com produtos para criar e curtir a folia com mínimo de desperdício e consciência ambiental. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrrio.org.br. Grátis. 10 a 13/02, das 13h às 17h. Livre. Local: praça do arvoredos.

Sesc+ Verde - Vivência - Circuito das Águas

Experiência interativa em formato de circuito, dividido em tendas, onde os participantes receberão informações sobre a importância da água, tipos de tratamento e poderão medir o PH da água, além de observar os perigos da poluição e como isto pode ter sérios impactos no Ciclo da Água. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrrio.org.br Grátis. 18/02 e 25/02, das 10h às 17h. Classificação: Livre. Local: praça do arvoredos.

Sesc+ Verde - Plantio de Sementes

As sementes são a forma principal de reprodução da maioria das plantas e seu plantio é uma das formas comumente usadas para se começar um jardim, vaso de flores ou outras maneiras de criação de planta. Embora seja mais prático muitas vezes comprar uma muda já crescida, o custo é maior, por isso uma opção é optar pelas sementes. Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrrio.org.br. Grátis. 21/02, 25/02 e 28/02, das 10h às 13h30. Classificação: livre. Local: auditório 1.

Sesc+ Verde - Tintas Naturais

Princípios básicos de interação com a natureza com entendimentos dos conceitos de interdependência, diversidade, preservação, equilíbrio ecológico, reaproveitamento, reciclagem e a prática da sustentabilidade, por meio da confecção das tintas com pigmentos da natureza. Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrrio.org.br. Grátis. 24 e 25/02, das 10h às 13h e 14h às 17h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredos.

Sesc+ Verde - Vivência - Poesia e Meio Ambiente

Trabalho artístico que enfoca questões ambientais, em uma divertida reconstituição do Brasil do tempo colonial e sua relação com o lixo doméstico. É focado todo o tipo de hábito ambientalmente irresponsável, muitos dos quais ainda hoje permanecem, além de uma série de curiosidades como, por exemplo, a origem do termo “gari”.



Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrj.org.br. Grátis. 25/02 às 11h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredos.

Sesc+ Futuro - Curso de Diversidade de Gênero

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. O curso irá trabalhar as atividades de gênero voltadas para o grupo de adolescentes. É necessário inscrição. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 20/02 e 27/02 às 14h30. Classificação: 12 anos. Local: auditório 2.

Sesc+ Futuro - Oficina de Diversidade de Gênero

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. A oficina vai trabalhar as atividades de gênero voltadas para o grupo de adolescentes. É necessário inscrição. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 28/02 às 14h30. Classificação: 12 anos. Local: auditório 2.

Sesc+ Social - Atividade Mensal com Lideranças Comunitárias

O projeto Sesc + Social visa formar redes propositivas e desenvolver cursos, oficinas e palestras que promovam a reflexão popular e o fortalecimento de lideranças e instituições para que proponham mudanças sociais, inovadoras e significativas. Grátis. 22/02 às 14h. Classificação: 18 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Mini Curso de Vídeo com Celular

A intenção é estimular o senso crítico, estético e criativo dos participantes, mostrando a importância do que se produz e se consome dentro do audiovisual. As aulas serão direcionadas para construção de conteúdos objetivos, com os recursos multimídia dos aparelhos celulares. Os participantes aprenderão, na prática, a realizar um pequeno vídeo com as câmeras que estão nos seus bolsos: os celulares. Ficção, documentário ou experimental, o objetivo é mostrar que o celular pode também ser

uma ferramenta de comunicação audiovisual para produzir imagens em movimento. Os participantes podem levar os celulares com câmera, se tiverem. Grátis. 23/02 a 25/02, das 9h30 às 13h30. Classificação: 12 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Pintura

Oficinas práticas de desenho e pintura contemporâneos, após a reflexão sobre as técnicas abordadas, com a exibição de imagens de obras selecionadas, abordando estilos, materiais e procedimentos distintos e utilizando materiais inusitados e tradicionais que possibilitam a percepção e experimentação dos procedimentos e processos de criar. Mais informações pelo e-mail: valdomiroaraujo@sescrj.org.br ou telefone (21) 2797-3046. Grátis. Sábados e domingos, das 10h às 16h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredos.

EXPOSIÇÃO

Sesc Territórios - Olhares da Baixada

Exposição fotográfica sob a ótica de 9 artistas que possuem ligações afetivas, profissionais e pessoais com a Baixada Fluminense. É composta por 3 recortes curatoriais, cada um estabelecido em uma unidade Sesc: Duque de Caxias, São João de Meriti e Nova Iguaçu. Artistas: Ração Diniz, Igor Freitas, Mazé Mixo, Getúlio Ribeiro, Theo Guedes, Danilo Sergio, Fabio Caffé, Tayana Leoncio e Paula Eliane. Curadoria de Simone Rodrigues - fotógrafa, pesquisadora e professora de fotografia. Grátis. 1 a 28/02 | Terça a domingo, das 9h30 às 17h30. Classificação: livre. Local: sala de exposições.

Panorama Sesc - Brincadeira de Criança

A exposição itinerante, além de tratar de uma expressão artística contemporânea, abre espaço para a reflexão acerca de questões que permeiam o universo infantil, apresentando fotografias do artista Ernane Pinho, que retratam as brincadeiras de rua, brincadeiras coletivas, cenas cada vez mais distantes da realidade dos grandes centros urbanos, mas que ainda existem nos subúrbios cariocas e nas cidades do interior do Rio, justamente onde estão grande parte das Unidades do Sesc RJ, além das brincadeiras de rua, as fotografias selecionadas mostram também crianças em diversas situações, dialogando com a natureza e com os diversos cenários das cidades. Grátis. 1/02 a 28/2 | Quarta a domingo, das 9h30 às 17h30. Classificação: livre. Local: palco da Educação Infantil.

R's da Reciclagem

Os 3R's da sustentabilidade (Reduzir, Reutilizar e Reciclar) são ações práticas que visam minimizar o desperdício de materiais e produtos, além de poupar a natureza da extração inesgotável de recursos. Ao adotarmos estas práticas, é possível diminuirmos o custo de vida, reduzindo gastos, além de favorecermos o desenvolvimento sustentável. Dentro da exposição serão apresentados produtos produzidos de forma sustentável. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrj.org.br. Grátis. 2 a 4/02, das 10h às 17h. Classificação: Livre. Local: praça do arvoredo.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares

Programação direcionada à infância a partir de experiências singulares, que diversificam o repertório artístico do público infanto-juvenil. Grátis. Classificação: Livre. Local: teatro.

Eu e Meu Guarda-chuva - Eugênio é um garoto de 11 anos que jamais se separa do guarda-chuva herdado de seu avô. No último dia de férias, ele e seu melhor amigo, precisam entrar na sombria casa onde fica sua nova escola. O motivo é para resgatar Frida, a grande paixão de Eugênio, que foi sequestrada pelo fantasma do Barão Von Staffen. De Toni Vanzolini. Brasil, 2010. 78 minutos. 3/02 e 18/02 às 16h.

Panorama Sesc - Atores que Viraram Diretores

De janeiro a junho de 2018, o Sesc RJ investe na difusão da cinematografia nacional, utilizando os filmes da Coleção Cinema Brasileiro Contemporâneo como base para a composição de recortes curatoriais que apresentam ao público toda a diversidade da produção audiovisual brasileira. Grátis. Local: teatro.

Onde está a Felicidade? - Teodora descobre que seu marido mantinha uma relação virtual e entra em crise, o que resulta na perda de seu trabalho como apresentadora de um programa culinário. Desiludida, resolve cair na estrada e parte para uma viagem de autoconhecimento, percorrendo o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. Junto com seu antigo diretor e uma nova amiga, Teodora vive uma divertida aventura, enquanto Nando bola um plano para reconquistar seu grande amor. Será

que eles conseguem ficar juntos novamente? De Carlos Alberto Riccelli. Brasil, 2011. 110 minutos. 1 e 8/02 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: 12 anos.

A Festa da Menina Morta - Há 20 anos uma pequena população ribeirinha do alto Amazonas comemora a Festa da Menina Morta. O evento celebra o milagre realizado por Santinho, que após o suicídio da mãe recebeu em suas mãos, da boca de um cachorro, os trapos do vestido de uma menina desaparecida. A menina jamais foi encontrada, mas o tecido rasgado e manchado de sangue passa a ser adorado e considerado sagrado. A festa cresceu indiferente à dor do irmão da menina morta, Tadeu. A cada ano as pessoas visitam o local para rezar, pedir e aguardar as “revelações” da menina, que através de Santinho se manifestam no ápice da cerimônia. De Matheus Nachtergaele. Brasil, 2009. 115 minutos. 6/02 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: 18 anos.

O Palhaço - Benjamim trabalha no Circo Esperança junto com seu pai Valdemar. Juntos, eles formam a dupla de palhaços Pangaré & Puro Sangue e fazem a alegria da plateia. Mas a vida anda sem graça para Benjamin, que passa por uma crise existencial e assim, volta e meia, pensa em abandonar os amigos da trupe. Seu pai e amigos lamentam o que está acontecendo com o companheiro, mas entendem que ele precisa encontrar seu caminho por conta própria. De Selton Mello. Brasil, 2008. 88 minutos. 15 e 22/02 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: 10 anos.

Assalto ao Banco Central - Barão teve a grande ideia de ganhar muito dinheiro em pouco tempo ao cometer o crime perfeito, sem violência. Para tanto basta arrumar as pessoas certas, dispostas a receber R\$ 2 milhões, botar o plano em prática e executar a façanha. Após cerca de três meses de operação, R\$ 164,7 milhões foram roubados do Banco Central, em Fortaleza, no Ceará. Sem dar um único tiro, sem disparar um alarme, os bandidos entraram e saíram por um túnel de 84 metros cavado sob o cofre, carregando três toneladas de dinheiro. Foi o segundo maior assalto a banco do mundo. De Marcos Paulo. Brasil, 2011. 104 minutos. 20/02 e 27/02 às 10h, 14h e 18h30. Classificação: 14 anos.

Sesc Territórios

Programação que promove as características locais e seus vínculos, atuando na promoção da visibilidade, estímulo e intercâmbio da produção de artistas locais. Este mês, o Sesc Nova Iguaçu promove a exibição dos Curtas do diretor Aleques Eiterer. A

sessão será seguida de encontro com o diretor dos filmes. Grátis. 23/02 às 18h30. Classificação: 16 anos. Local: teatro.

Abismo - E, contudo, se fecho os olhos, e mergulho dentro de mim, vejo à luz de outro sol, outro abismo. Brasil, 2011. 22 minutos.

Araca - O Samba em Pessoa - Aracy de Almeida, uma das maiores cantoras do Brasil e a jurada implacável dos programas de auditório. Entre essas duas marcas há muito mais. Brasil, 2014. 20 minutos.

Um Pouco a Mais - O Natal traz de volta aquele que foi embora, deixando lembranças, memórias, expectativas. Brasil, 2016. 23 minutos.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Ativação da Memória: Oficina de Estímulo à Memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade promove a melhora do desempenho cognitivo como estratégia para a promoção da qualidade de vida para os idosos. Desse modo, a oficina estimula a memória, por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Esta atividade tem como objetivo promover a integração do grupo, ajudando no relacionamento pessoal, além de aumentar a concentração e raciocínio lógico dos idosos. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 1/02 e 8/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Reunião de Convivência

Momento de convivência entre idosos, visando a reflexão acerca dos seus direitos e deveres, como também a valorização do seu papel social, seus saberes, experiências e vivências, contribuindo, assim, com o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões. Atividade voltada ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 1/02, das 14h às 15h30. Local: espaço alternativo.

Sesc+ Vida - Oficina de Musicalização

O projeto Sesc+ Vida propõe a formação de grupos de idosos, promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e com foco na socialização e no plano de vida da

maturidade. As oficinas têm como proposta a promoção da socialização, do desenvolvimento do lúdico através da música, com o objetivo de estimular as habilidades motoras do idoso. Durante as atividades, serão realizadas práticas de instrumentalização com músicas populares, de domínio público, como a ciranda. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 2/02 e 9/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Oficina de Dança Circular

A oficina tem como proposta trabalhar o desenvolvimento motor e físico, por meio da dança, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso. Visa estimular a autoestima, o movimento do corpo, bem como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 3/02 e 10/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Oficina Consciência Corporal

O projeto Sesc+ Vida propõe a formação de grupos de idosos, promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. A oficina tem como proposta a promoção da socialização, do desenvolvimento do lúdico, por meio das artes cênicas, com o objetivo de estimular as habilidades criativas e imaginárias. Durante as atividades, serão realizadas práticas de jogos teatrais e construção de cenas, a partir de temáticas sobre as questões voltadas para a terceira idade. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 6/02 e 20/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Encontro Dançante para Terceira Idade

A atividade tem como objetivo ofertar ao público da terceira idade momentos de lazer, descontração e diversão. Grátis. 6/02 às 15h. Classificação: livre. Local: Restaurante.

Sesc+ Vida - Oficina de Danças Populares

A oficina propõe trabalhar o desenvolvimento motor e físico, por meio da dança, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso. Visa estimular a autoestima, o movimento do corpo, bem como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar

a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 7/02 e 21/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

Sesc+ Vida - Reunião com o Grupo de Idosos

A ação propicia a reflexão coletiva e diálogo sobre as demandas do grupo, harmonizando as ações planejadas às diretrizes da instituição e às expectativas dos idosos envolvidos, além de oportunizar a divulgação das atividades do mês. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 23/02 às 10h. Classificação: 60 anos. Local: sala multiuso 1.

Sesc+ Vida - Palestra Hidratação e Cuidados com a Pele

O projeto Sesc+ Vida propõe a formação de grupos de idosos, promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. A atividade é uma ação pontual, tendo como objetivo a ampliação do conhecimento sobre o tema, muito importante para a saúde do idoso. É necessário inscrição para as atividades do Grupo de Idosos. Procurar a analista técnica da assistência ou pelo telefone: 2797-3735. Grátis. 28/02 às 10h. Classificação: 60 anos.

LITERATURA

Imaginidade de Carnaval

Contação de histórias que narra as aventuras de dois amigos (Joyce e Bento) que, com muita imaginação e criatividade, passeiam pelo jardim, cantando com os animais, e entram no mundo do Carnaval e no mundo das canções. Com Joyce Cândido e Leo Bento. Grátis. 21/02 às 10h e 14h. Classificação: livre. Local: biblioteca.

Chuva de Poemas... - Especial Chuva de Drummond

Uma simples e delicada intervenção poética. Um(a) ator/atriz percorrerá diversos ambientes, declamando a cada pessoa pequenos poemas. Ele/ela irá, ainda, portar um guarda-chuva com alguns poemas pendurados e irá convidar a cada pessoa interceptada a se abrigar embaixo das palavras do autor Carlos Drummond de Andrade. Com o Grupo Cultural Cochicho na Cobia. Grátis. 24/02 às 11h. Classificação: livre. Locais: biblioteca, matrícula, praça do arvoredo e lanchonete.

MÚSICA

Sesc Primeiros Olhares - Sinfônica Ambulante

Quando o som dos percussionistas se junta ao sopro dos metais, o resultado é certo: uma explosão de musicalidade e alegria. Uma fanfarra contagiante que passeia sem medo por todos os estilos, desde sambas consagrados ao bom e velho rock and roll, passando por funky music, forró, maracatu, salsa, jazz, trilhas de filmes e muito mais. Grátis. 1/02 às 14h. Classificação: livre. Local: praça do arvoredo.

Sesc Primeiros Olhares - Fanfarra Show

O Bloco é um projeto de amigos músicos que trabalham há mais de 10 anos no carnaval carioca, além de festivais e eventos corporativos. É a tradução da alegria carnavalesca para todas as idades e foliões que se divertem ao som das músicas tradicionais do carnaval e clássicos da MPB, em arranjos especialmente retrabalhados. Grátis. 11/02 às 16h. Classificação: livre. Local: restaurante.

Matinê de Carnaval

Marchinhas para crianças e adultos, cantigas e música popular em ritmo de samba, além dos grandes sucessos das Escolas de Samba do Rio de Janeiro para formar uma grande festa animada, colorida e cheia de brincadeiras. Grátis. 12/02 e 13/02 às 16h. Classificação livre. Local: restaurante.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Verde - Visita Mediada - Espaço Verde

A vivência propõe conscientizar os visitantes sobre a responsabilidade ambiental diante dos outros seres vivos por meio de visita ao espaço verde da unidade no Sesc. Na horta, serão apresentadas plantas medicinais, temperos, hortaliças e outros cultivos, que representam a biodiversidade da flora. Além dessas espécies, será possível apreciar a fauna como: aves visitantes, insetos e conhecer a dinâmica de manutenção e cuidados com a terra. Informações pelo telefone (21) 2797-3735 ou daniela.rocha@sescrio.org.br. Grátis. 23/2, das 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: espaço horta.

Quitandinha

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Boliche

Composto por 6 pistas com equipamentos modernizados. Quartas a domingos e feriados de 15h30 às 21h30. Classificação: 06 anos.

Valores para o período de uma hora:

Quartas, quintas e sextas, R\$ 20 (associado Sesc) | R\$ 40.

Sábados, domingos e feriados, R\$ 30 (associado Sesc) e R\$ 60.

Espaço Jogo

Espaço ambientado e equipado para dinamização de jogos de tabuleiro e eletrônicos. Quartas a domingos e feriados, 15h30 às 21h30. Grátis. Local: Boliche. Classificação: Livre.

Lazer no Sesc

Espaço atrativo para o lazer com ações recreativas nos finais de semana que contemplam todas as idades. Inclui atividades como recreação orientada, brinquedos, jogos cooperativos, entre outros. 03, 04, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 24 e 25/02. Sábados, domingos e feriados, 10h às 16h. Grátis. Livre. Local: Área do entorno do Lago Quitandinha. Em caso de chuva, a atividade acontece dentro da Unidade.

Momento para Dançar

Bailes dançantes com ritmos variados para integração e lazer com dança e expressão corporal, acompanhados de música ao vivo e conduzidos por monitores de dança de salão. Tema: Carnaval. 10/02, 16 h30 às 19h30. Grátis. Local: Praça do Lago Quitandinha. Livre.

AULAS DE ESPORTES

Pilates de Solo

O pilates prima pela qualidade dos movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade do corpo. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas | 17h | 18h | 20h. Quartas e sextas | 7h | 9h | 18h | 20h. Classificação: 15 anos.

Ginástica

Atividade física que envolve uma série de movimentos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas | 8h. Classificação: 15 anos.

Ginástica e Alongamento

Aulas de ginástica com predomínio de exercícios de alongamento para promover a melhoria da flexibilidade, o relaxamento e a prevenção de lesões. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas | 10h. Classificação: 15 anos.

Ritmos

Nos mais diversos ritmos (samba, salsa, tango, forró, bolero, entre outros) a dança de salão promove a saúde pro meio de exercícios que trabalham o corpo de forma suave e prazerosa, possibilitando a melhoria da condição física. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas | 18h | 19h. Sábados | 16h. Classificação: 15 anos.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem com base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, entre outros), envolvendo todo o corpo. R\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). Terças e quintas, quartas e sextas | 19h. Classificação: 15 anos.

Iniciação Esportiva Geral

Tem como objetivo oportunizar para as crianças a prática de diversos esportes, aumentando a sua vivência e suas habilidades motoras, para que possam escolher, na idade correta, a modalidade que seja mais atrativa para sua prática esportiva. R\$ 60,00

(inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Terças e quintas | 18h. Classificação: 07 a 10 anos.

Judô Para Crianças e Adultos:

Luta de origem japonesa, o judô é um esporte olímpico que fortalece o corpo e a mente de forma integrada, além, de desenvolver técnicas de defesa pessoal, agilidade, melhoria da autoconfiança e o respeito aos companheiros.

- **Crianças**
R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 18h30. Classificação: 11 a 14 anos.
- **Jovens**
R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 19h30. Classificação: 15 a 17 anos.
- **Adultos**
R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc). Grátis para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Quartas e sextas | 20h30. Classificação: 18 anos.

EXPOSIÇÃO

Exposição Diálogos - Paulo Mendes Faria e Vitor Lemos

A exposição Diálogos é uma homenagem à efeméride de dois artistas radicados em Petrópolis, Vitor Lemos que completou 90 anos e Paulo Mendes Faria, que completou 70 anos. Artistas, de gerações diferentes, mas que possuem grande relevância no cenário artístico e cultural de Petrópolis e também no Estado do Rio de Janeiro. A exposição fará uma retrospectiva dos trabalhos desses artistas, apresentando-os para novas gerações e também proporcionando um diálogo, não só entre as obras, mas também entre os artistas homenageados e o público. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Galeria de Artes. Classificação: Livre.

Borboletário Virtual

Exposição permanente. Por meio de monitores interativos, os visitantes podem conhecer as espécies de borboletas existentes e também criar sua própria borboleta virtual. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Classificação: Livre.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Novíssimo Cinema Autoral - Trabalhar Cansa

Helena (Helena Albergaria) é uma dona de casa que resolve abrir um minimercado. Tudo vai bem até Otávio (Marat Descartes), seu marido, perder o emprego. A partir de então, estranhos acontecimentos tomam conta do local, afetando o relacionamento do casal com a empregada doméstica. 03/02, 16h. Grátis. Local: Café Concerto. Classificação: 14 anos.

Panorama Sesc - Novíssimo Cinema Autoral - A Alegria

Luíza (Tainá Medina) é uma garota de 16 anos que vive com a mãe (Mariana Lima). Um dia seu primo João (Junior Moura) é baleado em Queimados, cidade da Baixada Fluminense, e desaparece. Todos acham que João foi morto, menos Luíza, que recebeu uma visita dele logo após o ocorrido. A mãe de Luíza resolve ficar em Queimados com a irmã (Maria Gladys), deixando a garota sozinha no apartamento do Rio de Janeiro. João visita a prima e fica no local para se recuperar, sendo cuidado por Luíza e seus amigos. 10/02, 16h. Grátis. Local: Café Concerto. Classificação: 14 anos.

Primeiros Olhares - High School Musical

Olavo (Olavo Cavalheiro) é o capitão do time de futebol de salão da escola High School Brasil, os Lobos Guará. Ele se apaixona por Renata (Renata Ferreira), que chegou há pouco na escola. Em meio a muitas trocas de olhares, eles se envolvem com um concurso de música realizado por Wanessa (Wanessa Camargo), uma ex-aluna da escola, que agora é uma cantora de sucesso. 04/02, 15h. Grátis. Local: Café Concerto. Livre.

LITERATURA

Contação de Histórias - Fábulas Fabulosas

O **Grupo Pirueta** traz o universo das fábulas de Esopo e La Fontaine, dois fabulistas que deram vida potente aos animais no imenso tablado da natureza, dando-lhes a fala e as paixões. Seus personagens têm ao mesmo tempo a verdade humana e a verdade zoológica, transmitindo lições morais de grande simplicidade. Com duração de 40 minutos, cada Contação é feita por duas atrizes-contadoras (Jeanette Albuquerque e Nara Zeitune) e utilizam bonecos, músicas, máscaras, objetos inusitados entre outros. Duração: 50 minutos. 13/02, 15h. Grátis. Local: Gramado do Lago (em caso de condições climáticas desfavoráveis a contação será transferida para a Sala das Crianças). Classificação: Livre.

TURISMO SOCIAL

Visitação ao Quitandinha

Prédio construído em 1944 para ser o maior cassino da América Latina. Após ser adquirido pelo Sesc RJ, o Quitandinha passou por reformas e hoje funciona como um polo de cultura e diversão para todo público. Grátis: (associado Sesc) (moradores de Petrópolis, mediante comprovação documental) (estudantes de escolas públicas, mediante agendamentos prévios). R\$ 4,00 (meio entrada). R\$ 8,00 (inteira). Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Livre.

Visitação Audioguiada

Uma verdadeira viagem no tempo pelos corredores e salões do Palácio Quitandinha, que serviu como cenário para o cinema brasileiro e grandes produções. R\$ 16,00 (inteira) | R\$ 8,00 (meio entrada) | R\$ 4,00 (associado Sesc). Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Livre.

Visitação Guiada

Saídas realizadas de 30 em 30 minutos ou de 1h em 1h, mediante disponibilidade da data específica. R\$ 16,00 (inteira) | R\$ 8,00 (meia entrada) | R\$ 4,00 (associado Sesc). Grátis (instituições públicas: ONGs, universidades e escolas, mediante agendamento prévio através de ofício). Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 16h30. Livre.

Visitação ao Lago

Caminhada por um espaço totalmente revitalizado e uma vista para a fachada do antigo hotel cassino. O Lago tem o formato aproximado do mapa do Brasil e o farol simboliza a ilha de Marajó. Em dias chuvosos, a visitação na área do Lago é suspensa. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h30. Livre.

Ramos

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Atividade recreativa com foco nos jogos de tabuleiro, jogos de mesa, tênis de mesa e jogos eletrônicos. Sala de jogos (térreo). Grátis. A partir 8 anos (menores de 12 anos somente acompanhando de responsável maior de 18 anos). Todos os dias, das 10h às 17h.

Aulões de Hidroginástica, Circuito Funcional

Piscina, Grátis. 15 anos. 03, 10, 17 e 24/02 | Sábados. Hidroginástica às 10h30.
Ginásio, Grátis. 15 anos. 03, 10, 17 e 24/02 | Sábados. Circuito Funcional às 11h.

Aulões de loga

Sala 2 do Térreo, Grátis 15 anos. 04, 11, 18 e 25/02 | Domingo 14h.

Aulões de Dança e Ritmos

Ginásio. Grátis. Livre. 03, 10, 11, 12, 13, 17 e 24/02 | 9h às 11h.

Espaço Criarte

Atividade recreativa e de psicomotricidade. Sala 1 (térreo). Grátis. 2 a 4 anos. 02, 03, 04, 09, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 23, 24 e 25/02 | 10h às 17h.

Recreação Esportiva – Boxe

Sala 2 do térreo. Grátis, com inscrição no Setor de Esporte. Livre. 17 e 24/02 | Sábados, das 14h às 16h.

Recreação Esportiva – Capoeira

Ginásio. Grátis. Livre. 11 e 25/02 | Domingos, das 9h às 14h.

Recreação Esportiva – Freestyle e Tecbol

Ginásio. Grátis. Livre. 12 e 24/02 | Domingo, das 10h às 14h30.

Recreação Aquática

Piscina. Grátis. Livre. 03, 04, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 24 e 25/02 | Das 14h às 16h30.

Vivência em Mergulho

Piscina. Grátis. Livre. 09 e 16/02 | Sextas, das 15h às 20h.

Waterball

Piscina. Grátis. Livre. 04, 11, 13, 18 e 25/02 | Das 11h às 14h.

Oficina de Brinquedos Recicláveis

Área Verde. Grátis. Livre. 10, 12, 13, 17 e 24/02 | Das 10h30 às 14h30.

Bola Mania e Pintura Fácil

Área Verde. Grátis. Livre. 04, 10, 11, 12, 13, 18 e 25/02 | Das 13h30 às 16h.

Recreação Esportiva – Esgrima

Sala 2 do Térreo. Grátis. Livre. 11, 12, 18 e 25/02 | Das 14h às 16h.

Recreação Esportiva – Badminton

Ginásio. Grátis. Livre. 03, 11, 17 e 25/02 | Das 14h às 16h30.

Oficina de Customização de Abada

Varandão da Piscina. Grátis. Livre. 12/02 | Segunda, das 10h às 14h.

Oficina de Customização de Sombrinhas

Varandão da Piscina. Grátis. Livre. 12/02 | Segunda, das 10h às 14h.

Copa Futsal

Ginásio. Inscrições Setor de Esporte Grátis. 11 a 17 anos. 24/02 | Sábado, das 9h às 14h.

Copa Voleibol

Ginásio. Inscrições Setor de Esporte Grátis. 11 a 17 anos. 25/02 | Domingo, das 10h às 14h.

Oficina de Jogos com Raquete

Ginásio. Inscrições Setor de Esporte Grátis. Livre. 24/02 | Sábado, das 14h às 16h30.

Oficina de Cubo Magico e Pião

Área Verde. Grátis. Livre. 04, 10, 18, 25/02 | Das 10h as 13h30.

Recreação Esportiva - Arco e Flecha

Ginásio. Grátis. Livre. 10, 11, 12, 13, 17/02 | Das 14h30 às 16h30.

Recreação Esportiva – Slackline

Área Verde. Grátis. Livre. 03, 10, 11, 18 e 25/02 | Das 15h às 17h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Verde - Terrários Ornamentais

Realização de oficina de Terrários para pequenos locais, com técnicas de cuidado de plantas e jardim, utilizando materiais simples e recicláveis. Varandão da Piscina. 15 vagas. Grátis. 14 anos. 03, 10, 17 e 24/02 | Sábados, das 14h às 16h.

Sesc+ Verde - Curso de Máscaras e adereços com reaproveitamento

O curso ensina como reaproveitar produtos descartáveis e transformá-los em máscaras e adereços para o carnaval. Varandão da Piscina. 20 vagas. Grátis. Livre. 01, 02, 08 e 09/02 | Quintas e sextas, das 16h às 18h.

Sesc+ Criativo - Oficina de Biojóias

A oficina é uma realização de caráter prático e articula diferentes recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades na técnica trabalhada. Sala 2 - 2º andar. 25 vagas. Grátis. 16 anos. 07/02 | Quarta, das 9h às 12h.

Sesc+ Futuro - Curso - Cultura Local e Cidade

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. Sala 5 - 2º andar. Grátis. Livre. 17 e 24/02 | Sábados, das 14h às 17h30.

Sesc+ Futuro - Oficina - Cultura Local e Cidade

A oficina é uma realização de caráter prático e articula diferentes recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades na técnica trabalhada. Sala 5 - 2º andar. 20 vagas. Grátis. Livre. 22/02 | Quinta, das 14h às 18h.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema

Sala de Vídeo. Grátis. Quartas, às 15h30.

07/02 - *Maré, nossa história de amor* - 16 anos

Sinopse: A favela da Maré, no Rio de Janeiro, é dividida pela briga pelo poder no tráfico de drogas. Analídia (Cristina Lago) é a filha de um dos chefes, que está atualmente preso. Jonatha (Vinícius D'Black) é o MC da comunidade e também irmão de Dudu (Babu Santana), que disputa o poder com o pai de Analídia. O sonho de Jonatha é gravar um CD, mas ele reluta em aceitar a proposta de Dudu para financiar sua produção, já que o dinheiro viria do tráfico. Jonatha e Analídia vivem em famílias rivais e se apaixonam ao se conhecerem no grupo de dança da comunidade, coordenado por Fernanda (Marisa Orth).

21/02 - *A erva do rato* - 16 anos

Sinopse: Após se conhecerem em um cemitério a beira-mar, um homem (Selton Mello) propõe a uma mulher (Alessandra Negrini) que cuide dela. Ela aceita a oferta, o que faz com que morem juntos. Durante um longo tempo ele conta histórias sobre a geografia do Rio de Janeiro, os venenos preparados pelos índios e a mitologia grega. Até que, notando o cansaço dela, ele decide comprar uma câmera fotográfica. Ela logo se torna

sua musa, sendo o foco principal de todas as suas fotos. Quando descobre que um rato está roendo as fotografias tiradas, ele espalha pela casa diversas ratoeiras. Mas aos poucos descobre que o animal não é tão indesejado assim.

28/02 - *Nome Próprio* - 18 anos

Sinopse: Camila (Leandra Leal) tem a escrita como sua grande paixão. Intensa e corajosa, ela busca criar para si uma existência complexa o suficiente para que possa escrever sobre ela. Ela escreve compulsivamente em um blog, só que isto faz com que também fique isolada e que só consiga ver duas opções na vida: se matar ou encontrar o grande amor - o que vier primeiro.

Sesc Primeiros Olhares Cinema

Sala 2 - térreo. Grátis. Fins de semana, às 11h.

17 e 18/02 - *31 minutos* - Livro

Sinopse: Juanín atua como produtor no famoso noticiário de TV 31 Minutos. Ele é o último de sua espécie, uma raridade que desperta o interesse de uma malvada colecionadora de animais em extinção conhecida como Cachirula. Ela só precisa dele para completar sua exótica coleção. Contando com a ajuda de Tio Careca, ela dá início a uma caçada pelo último membro dos juanines. Juanín acaba sendo raptado e levado até o fantástico castelo de vilão, onde são mantidos todos os animais de sua coleção. A atrapalhada equipe do programa 31 Minutos irá procurar pelo amigo e companheiro de trabalho, sem saber que acabarão enfrentando um verdadeiro exército.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Curso - Ativação da Memória

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Sala de Vídeo. 30 vagas. Grátis. 18 anos. 06, 13, 20 e 27/02 | Terças, das 9h às 10h.

Sesc+ Vida - Curso - Consciência Corporal

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e Inter geracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Espaço Aberto 1. 60 vagas. Grátis. 18 anos. 07, 14, 21 e 28/02 | Quartas, das 9h às 10h.

Sesc+ Vida - Curso - Danças Populares

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e Inter geracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Espaço Aberto 1. 60 vagas. Grátis. 18 anos. 02, 09, 16 e 23/02 | Sexta, das 9h às 10h.

Sesc+ Vida - Reunião De Convivência

Atividade de caráter sistemático deve ocorrer todos os meses. Nas reuniões o técnico responsável deverá apresentar temas e momento de diálogos onde possa ser construído um espaço para aprendizagem, reflexão, escuta e fala. Sala de Vídeo. 120 vagas. Grátis. 18 anos. 01/02 | Quinta, das 14h às 15h.

Sesc+ Vida - Curso - Literatura E Texto

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e Inter geracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Sala de Vídeo. 30 vagas. Grátis. 18 anos. 01, 08, 15 e 22/02 | Quintas, das 9h às 10h.

MÚSICA

Sesc Identidades - Sacode Samba Show

Sacode Samba Show é um grupo de músicos, ritmistas e passistas selecionados entre as escolas de samba de todo o Rio de Janeiro, especialmente preparados para fazer um verdadeiro carnaval proporcionando um clima festivo que contagia a todos. Espaço aberto 1. 100 vagas. Grátis. Livre. 11/02 | Domingo, das 15h às 16h30.

Santa Luzia

AULAS DE ESPORTES

Pilates

Modalidade que prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Segundas e Quartas – 12h10, 13h10, 14h, 16h, 17h, 18h e 19h | Terças e quintas, 11h, 12h, 13h, 16h, 17h, 18h e 19h. Classificação: 16 anos.

Ginástica Localizada

A atividade baseia-se nos movimentos funcionais com o objetivo de melhorar a capacidade física, o condicionamento e resistência, com ganho de força e contribuição na perda de peso. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Terças e quintas, 14h20. Classificação: 16 anos.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a musculatura corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Segundas e quartas, 16h, 17h, 18h e 19h | Terças e quintas, 15h10, 16h, 17h, 18h e 19h. Classificação: 16 anos.



Ioga

A prática de ioga relaxa e corrige a postura, dá mais energia, aumenta a flexibilidade e tonifica os músculos. Seus benefícios refletem na melhoria da qualidade de vida por meio de exercícios antiestresse e bom funcionamento de todo o organismo. R\$ 85,00 | R\$ 50,00 (Associados e dependentes). Atividade Contínua| Terças e quintas, 15h. Classificação: 16 anos.

São Gonçalo

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer com jogos tradicionais como: jogos de mesa e gigantes, além de torneios e oficinas para todas as idades. Grátis. Terça a domingo e feriados das 9h às 17h. Classificação: Livre. Hall da unidade.

Banho Livre

Parque aquático com duas piscinas. Exclusivo para o lazer do comerciário e seus dependentes. Grátis. Terça a sexta das 9h às 16h e sábados, domingos e feriados das 9h às 17h. Classificação: Livre.

ParqueSesc

Espaço coberto destinado à recreação de crianças de até 8 anos. Terça a sexta das 8h às 20h e sábados, domingos e feriados das 9h às 17h30. Classificação: Livre.

Quadra Livre

Espaço para prática desportiva destinada ao comerciário e seus dependentes. É necessário consulta ao setor de esporte e recreação para verificar a disponibilidade do espaço. Grátis. Terça a domingo das 9h às 17h30. Classificação: Livre.

AULAS DE ESPORTES

Natação

Desenvolvimento do corpo e da mente por meio do fortalecimento muscular, alongamento, relaxamento e desenvolvimento nos quatro estilos de nado. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terça a sexta das 7h às 10h e das 16h às 19h. Classificação: 7 anos. Parque aquático.

Ginástica Rítmica

Modalidade esportiva e olímpica que envolve a relação entre elementos corporais e os diversos aparelhos, desenvolvendo ritmo e coordenação motora. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 13h45 às 15h45. Classificação: 11 a 17 anos. Ginásio.

Taekwondo

Arte marcial que desenvolve agilidade, flexibilidade, coordenação motora, alongamento e algumas técnicas de defesa pessoal. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala de artes marciais.

Futsal

Atividade conhecida anteriormente como futebol de salão, que desenvolve habilidades de chute, drible, passe e velocidade, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Ginásio.

Pilates

Atividade física que, por meio da respiração, trabalha o corpo de forma global. Seus benefícios são muitos, como: aumento da flexibilidade por meio do alongamento e força muscular. Ainda aprimora a coordenação motora e equilíbrio. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas, 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas, 7h, 8h, 9h e 10h. Classificação: 15 anos. Sala multiuso.

Circuito Funcional

Técnica de treinamento físico que tem como base a utilização dos padrões fundamentais do movimento humano (empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros), envolvendo a integração de todo o corpo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento, sendo realizado em lugares variados (pista, sala, ginásio...) e com diferentes exercícios. Tal técnica trabalha, em uma única vez, atributos como: força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Quartas e sextas às 7h e 17h. Classificação: 15 anos.

Iniciação Esportiva Geral

Circuito entre diferentes modalidades por meio de experimentação lúdica de esportes de quadra, práticas elementares de esportes tradicionais e prática aquática. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 8h, 10h e 14h. Classificação: 7 a 10 anos. Ginásio.

Iniciação Esportiva de Base

Atividades psicomotoras que abrangem desde a iniciação esportiva até a decisão pela prática de determinada modalidade. Os conteúdos serão ensinados de forma lúdica, respeitando cada fase do desenvolvimento da criança. R\$60,00 (inteira), R\$35,00 (associado Sesc) e Grátis (PCG). Terças e quintas às 16h. Classificação: 4 a 6 anos. Ginásio.

Hidroginástica

Exercício feito na água que melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade, além de queimar calorias com a vantagem de minimizar impactos nas articulações. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc). Terças e quintas às 7h, 8h, 10h, 16h e 18h. Quartas e sextas às 9h, 10h, 16h e 19h. Classificação: 15 anos. Parque aquático.

Esporte Master

A atividade é estruturada na forma de circuito de modalidades esportivas e de bem-estar, que visa promover a autonomia e a qualidade de vida em um ambiente de interação e troca de experiências, prioritariamente para adultos a partir de 60 anos, sem distinção de gênero ou capacidade técnica. Trata-se de um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses e a realidade do idoso, focando, sobretudo,

na participação e cooperação. A base da modalidade acaba sendo a Iniciação Esportiva. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 15h. Ginásio.

Ritmos

Refere-se a diversos tipos de dança como: bolero, soltinho, samba e forró. É executada por um par de dançarinos e praticada como forma de entretenimento e integração social. Terças e quintas às 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas às 14h, 15h, 16h e 17h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Classificação: 15 anos. Sala de curso 1.

Badminton

Esporte praticado com raquete e peteca, nas modalidades individual ou em duplas. Busca desenvolver força, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 16h. Classificação: 18 anos. Ginásio.

Judô

Desporto praticado como arte marcial. Os seus principais objetivos são: fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala de artes marciais.

Vôlei

Desporto praticado em quadra dividida por uma rede onde são desenvolvidos os fundamentos de saque, defesa, toque, manchete, bloqueio e cortada, além do conhecimento e aplicação das regras do jogo. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Classificação: 11 anos. Ginásio.

Balé

Estilo de dança realizada, principalmente, com acompanhamento de música clássica, trabalhando a postura, movimentos circulares, disciplina, leveza e harmonia. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 18h às 20h. Classificação: 11 anos. Sala multiuso.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Gravuras: Cor e Forma

As obras reunidas para esta exposição retratam a produção de gravuras de Carlos Scliar entre os anos de 1989 e 1999. São 12 gravuras, todas do acervo institucional do Sesc RJ, que trazem elementos naturais e objetos de uso cotidiano com traços angulares expressivos e com predominância de cores fortes, que as distanciam de uma representação da realidade. Tais gravuras ganham importância de pesquisa gráfica ao compor a relação de sombreamento através das matizes de colorações complementares. Grátis. 1/02 a 31/03, das 9h às 18h. Classificação: Livre Local: galeria de arte.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Não se Preocupe nada Vai Dar Certo

Lalau se apresenta pelo interior do país com seu show de piadas, cujo tema principal é seu pai, Ramon Velasco, um ator que sempre se mete em trambiques. Um dia, ao se apresentar no Ceará, Lalau recebe uma proposta tentadora feita por Flora, que oferece US\$ 100 mil para que ele finja ser um famoso guru em uma palestra motivacional no Rio de Janeiro. Ele aceita e parte para o Rio sem avisar o pai. Após ver o filho na capa de um jornal, Ramon resolve ir atrás dele e cria diversos personagens para garantir a sua parte. De Hugo Carvana. Grátis. 9/02 às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Sala Audiovisual.

Panorama Sesc - Cilada.com

Bruno foi flagrado traindo sua namorada durante uma festa de casamento e levou um pé na bunda. Por vingança, ela publicou na internet um vídeo seu transando com ele, que pagou o maior mico por causa de uma ejaculação precoce. As imagens viram um sucesso e Bruno uma celebridade, só que da pior forma possível. Agora, sua única saída é tentar provar para todo mundo que é bom de cama. Ele passa a recorrer a antigas namoradas, no intuito de registrar declarações delas em vídeo, ao mesmo tempo em que tenta encontrar novas parceiras. Paralelamente, Bruno tenta conseguir o perdão de Fernanda. De José Alvarenga Júnior. Grátis. 16/02 às 18h. Classificação: 14 anos. Local: Sala Audiovisual.

Sesc Primeiros Olhares - O Homem da Lua

O Homem da Lua vive sozinho neste grande satélite. Um dia, entediado, ele decide visitar a Terra, e para isso se agarra em um cometa. Quando chega ao novo planeta, ele se encanta com as belezas naturais, mas logo descobre que não existe apenas bondade neste local. De Stephan Schesch. Grátis. Classificação: Livre. Local: Sala Audiovisual. 10/02 e 17/02 às 14h.

IDOSOS

Reunião de Convivência

Realização da primeira Reunião de Convivência do grupo de idosos do Sesc São Gonçalo. Momento de acolhimento e valorização do idoso, informando-o de seus direitos e deveres, resgatando e valorizando o seu papel social, saberes, experiências e vivências. Grátis. 20/02 às 15h. Classificação: 60 anos.

LITERATURA

Tapetes Falantes

Tapetes coloridos se transformam em alegres cenários onde rios, plantas, gente e animais de pano dão vida às narrativas de contos populares de clássicos da literatura infantil e outras de autoria da contadora. Com Dircea Damasceno. Grátis. 11/02 às 10h e 14h.

Sussurros Literários

Intervenção artística cujos participantes se sentam em um banco ou são abordados (de forma itinerante) e são vendados para ouvir uma poesia que irão sortear de dentro de uma caixa, ativando o sentido da audição, ampliando a imaginação, desencadeando muita emoção, por meio de frases selecionadas a dedo de grandes escritores, pensadores e compositores. Com a Cia. Tricreart. Grátis. 24/02 às 11h. Classificação: livre.

MÚSICA

Bloco Fanfarra Show

O Bloco é um projeto de amigos músicos que trabalham há mais de 10 anos no carnaval carioca, além de festivais e eventos corporativos. É a tradução da alegria carnavalesca para todas as idades e foliões que se divertem ao som das músicas tradicionais do carnaval e clássicos da MPB, em arranjos especialmente retrabalhados. Grátis. 12/02 às 15h. Classificação: livre.

São João de Meriti

ARTES CÊNICAS

Sesc Territórios - Cortejo de Maracatu

Maracatu é um ritmo musical e dança com origem no estado brasileiro de Pernambuco. O cortejo trará toda a dança e musicalidade do Maracatu, será apresentado na área externa da unidade com os alunos da oficina de percussão e com todo o público presente, ressaltando a cultura popular na data festiva de carnaval. Área externa. Grátis. Livre. 11/02 | Domingo, 16h.

Sesc Primeiros Olhares - Espetáculo circense com 'Circo de Pulgas'

Circo de Pulga é a união das acrobatas Adelly Costantini e Camila Moura com a dupla de malabaristas do Coletivo Nopok. No espetáculo, quatro artistas de diferentes origens, contam, através de números acrobáticos, seus percalços no mundo do circo. Adelly é a funcionária mais antiga do circo, Camila, uma contorcionista que trabalha com ilusionismo e a dupla Chicho e Fernandinho que, variando entre momentos desastrosos e habilidosos, realizam performances de equilíbrios e malabarismos que hipnotizam o público. Dançarinas dos ares na lira e no tecido e o misterioso número de magia da Mala Muskowita floream este irreverente espetáculo com uma trupe de quatro artistas que apresentarão modalidades circenses através do malabarismo, mágica, acrobacias e humor. Quiosque. Grátis. Livre. 18/02 | Domingo, 16h.

Sesc Identidades - Apresentação de dança

Tendo como inspiração a dancinha, estilo de dança urbana carioca derivado do passinho, a peça explora uma mistura de afeto e sensualidade através do entrelaçamento do funk com a dança contemporânea. Quiosque. Grátis. Livre. 24/02 | Sábado, 19h.

Sesc Primeiros Olhares - Espetáculo O Doente Imaginário

“O Doente Imaginário”, última peça de teatro escrita por Jean-Baptiste Poquelin conta a história de Argan, um velho rico apaixonado por remédios que quer a todo custo casar sua filha Angélica com um Médico charlatão (Dr. Rivotré) para receber consultas sem ter gastos. O problema é que Angélica é apaixonada por um jovem simples (Cléo) que nada tem a ver com a medicina, o casal se junta a empregada da casa (Nieta) tentando desesperadamente ficar junto e fugir da promessa de casamento de Argan com o Médico. Inspirado por essa história, o Grupo Depois do Ensaio traz à cena questões que considera importantes nos dias de hoje, como o amor, preconceito social e a busca pela felicidade em um espetáculo alegre e repleto de poesia. O texto busca, de forma sensível, encorajar a imaginação e o senso crítico do espectador, apresentando diversas possibilidades, principalmente ao público mais jovem de cultivar a criatividade. Teatro. 12 anos. R\$ 10 | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 2 (Assoc. Sesc) | Grátis PCG. 25/02 | Domingo, 16h.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais e eletrônicos, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. Terça-feira a domingo, das 10h às 18h e aos sábados, domingos e feriados das 9h às 17h. Grátis. Livre.

- 01/02, 02/02, 06/02, 07/02, 08/02, 09/02, 15/02, 16/02, 20/02, 21/02, 22/02, 23/02, 24/02, 25/02, 27/02 e 28/02 – Jogos Diversos
- 03/02 – Jogos matemáticos e Tênis de Mesa
- 04/02 – Jogos motores, sensoriais e de raciocínio e Tênis de Mesa
- 10/02 – Soroban e Tênis de Mesa
- 11/02 – Festival de Totó
- 12/02 – Jogos simbólicos e Tênis de Mesa
- 13/02 – Jogos de Tabuleiro e Tênis de Mesa
- 17/02 – Jogos de Construção e Tênis de Mesa

- 18/02 – Jogos Tangram e Tênis de Mesa

Lazer No Sesc

Atividades recreativas diversificadas para todas as idades nos finais de semana e feriados. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos e espaço infantil. Sábados, domingos e feriados. Grátis. Livre. Programação:

- Slackline - 04, 11, 18 e 25/02 das 09h às 12h
- Aulão de Hidro Carnaval – 03, 10, 17 e 24/02 das 11h às 12h
- Gincana de Carnaval – 10, 11, 12 e 13/02 das 10h às 12h
- Desafio dos Esportes com Raquetes – 04/02 das 10h às 12h – Tênis de Mesa; 18/02 das 13h às 15h – Badminton; 25/02 das 15h às 17h – Tênis
- Apresentação Musical de Carnaval - 10 e 11/02 das 14h às 16h
- DJ com músicas e marchinhas de Carnaval – 12 e 13/02 das 10h às 14h
- Atividades Recreativas, Rítmicas e de Lazer – 03, 04, 17 e 18/02 das 9h às 17h.

Momento Para Dançar

Um encontro para dançar. Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem estar. Este mês, com o tema “Baile de Máscaras”. Quiosque. R\$ 2 (Assoc. Sesc) | R\$ 2,5 (meia-entrada) | R\$ 5 | Crianças até 11 anos não pagam. Livre. 10/02 | Sábado, 18h às 21h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc Arte em Desenvolvimento - Oficina de Circo

O grupo Circo de Pulga oferece oficinas para crianças com o objetivo de apresentar as diversas técnicas exploradas nas artes circenses, como: Malabarismo, gags de palhaçaria, acrobacias aéreas, acrobacias e equilibrismo. As aulas serão divididas por modalidades. Através de atividades lúdicas, aliadas às técnicas das artes circenses, o grupo desenvolve exercícios que trabalham a criatividade, concentração e a coordenação motora. Quiosque. Grátis. 10 anos. 03, 04 e 17/02 | 15h às 17h.

Cozinha Criativa cuidado no verão:

Oficinas de alimentação saudável, utilizando a culinária como instrumento educativo. Cozinha experimental e sala multiuso – 3 andar – Grátis. Livre. 06/02 | 13h30 às 16h30.

Oficina De Máscaras de Carnaval

Os participantes poderão aprender um pouco sobre a história das máscaras e sua ligação com os bailes de carnaval e terão a oportunidade de propor seus próprios modelos de máscaras, executando desde a construção da base e sua estilização, usando produtos como plumas, paetês, entre outros. No último dia será realizado um grande encontro, com fanfarra e muitas marchinhas de carnaval. Grátis. Livre. 03, 04, 10, 11, 12 e 13/02 | Sábados, e domingos e carnaval, 10h às 13h e 14h às 17h.

Sesc+ Criativo - Oficinas - Filtro dos Sonhos

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. As oficinas possibilitam aos participantes o conhecimento de novas técnicas de artesanato de forma rápida e prática, bem como a possibilidade de renda extra. Sala multiuso. Grátis. 16 anos. 10/02 | Terça, 9h e 13h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Oficina de percussão

Oficina de introdução à percussão, apresentação dos instrumentos, somando às vivências de maracatu de baque virado. Área Externa. Grátis. 10 anos. 10 e 11/02 | Sábado e domingo, 14h às 15h.

Sesc+ Criativo - Oficina - Adereços de Carnaval

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. As oficinas possibilitam aos participantes o conhecimento de novas técnicas de artesanato de forma rápida e prática, bem como a possibilidade de renda extra. Sala multiuso. Grátis. 16 anos. 13/02 | Terça, 10h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Workshop de dança | Corpo e Movimento

O workshop irá desenvolver a interpretação que cada indivíduo faz do próprio corpo trabalhando a percepção, consciência corporal, uso das articulações, coordenação,

equilíbrio, força e energia. Além de criação de sequências gestuais e de partituras visuais e musicais. Quiosque. Grátis. 12 anos. 23/02 | Sexta, 18h às 21h.

Sesc+ Criativo - Curso - Bonecas de Pano

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. O Curso de bonecas de pano possibilita ao participante a possibilidade de renda extra por meio de técnicas de artesanato. Inscrições: 16/02, 10h. Sala multiuso. Grátis. 16 anos. 20, 21, 22, 27 e 28/02 | 9h.

Oficina de Pintura em Tela com Tintas Naturais

Técnicas de pintura, que vão desde o cuidado para a composição pictórica, com a preocupação de luz e sombras, perspectivas e outras preocupações do fazer artístico com a utilização de tintas extraídas de produtos naturais, de forma a oferecer a esses usuários possibilidade de questionamentos aos processos artísticos, como os produtos utilizados, reforçando um movimento de restabelecimento de contato com a natureza que vem se tornando cada vez mais forte e significativo. O público vai ser instigado, não só a pensar a concepção da tela, com a composição estética, mas inicialmente a preparar os materiais, sobretudo as tintas, de forma a gerar um espaço de observação ao usuário. Grátis. Livre. 17, 18, 24 e 25/02 | Sábados e domingos, 10h às 13h e 14h às 17h.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema - Atores que Viraram Diretores - Onde Está a Felicidade

Teodora (Bruna Lombardi) descobre que seu marido (Bruno Garcia) estava mantendo uma relação virtual e entra em crise, o que resulta na perda de seu trabalho como apresentadora de um programa culinário. Desiludida, resolve cair na estrada e parte para uma viagem de autoconhecimento, percorrendo o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. Junto com seu antigo diretor e uma nova amiga, Teodora vive uma divertida aventura, enquanto Nando bola um plano para reconquistar seu grande amor. Será que eles conseguem ficar juntos novamente? Dir. Carlos Alberto

Riccelli | Comédia | 2011 | 110' | 12 anos. 02/02, às 18h30 | 06/02, às 9h e 14h | 07/02, às 16h.

Panorama Sesc Cinema - Atores que Viraram Diretores - O Palhaço

Benjamim (Selton Mello) trabalha no Circo Esperança junto com seu pai Valdemar (Paulo José). Juntos, eles formam a dupla de palhaços Pangaré & Puro Sangue e fazem a alegria da plateia. Mas a vida anda sem graça para Benjamin, que passa por uma crise existencial e assim, volta e meia, pensa em abandonar Lola (Giselle Mota), a mulher que cospe fogo, os irmãos Lorotta (Álamo Facó e Hossen Minussi), Dona Zaira (Teuda Bara) e o resto dos amigos da trupe. Seu pai e amigos lamentam o que está acontecendo com o companheiro, mas entendem que ele precisa encontrar seu caminho por conta própria. Dir. Selton Mello | Drama | 88' | 2008 | 10 anos. 10/02, às 16h | 16/02, às 18h30 | 20/02, às 9h e 14h | 24/02, às 16h | 28/02, às 16h.

Panorama Sesc Cinema - Atores que Viraram Diretores - A Festa da Menina Morta

Há 20 anos uma pequena população ribeirinha do alto Amazonas comemora a Festa da Menina Morta. O evento celebra o milagre realizado por Santinho, que após o suicídio da mãe recebeu em suas mãos, da boca de um cachorro, os trapos do vestido de uma menina desaparecida. A menina jamais foi encontrada, mas o tecido rasgado e manchado de sangue passa a ser adorado e considerado sagrado. A festa cresceu indiferente à dor do irmão da menina morta, Tadeu. A cada ano as pessoas visitam o local para rezar, pedir e aguardar as "revelações" da menina, que através de Santinho se manifestam no ápice da cerimônia. Dir. Matheus Nachtergaele | Drama | 115' | 2009 | 18 anos. 03/02, às 16h | 09/02, às 18h30.

Panorama Sesc Cinema - Atores que Viraram Diretores - Assalto ao Banco Central

Barão (Milhem Cortaz) teve a grande ideia de ganhar muito dinheiro em pouco tempo ao cometer o crime perfeito, sem violência. Para tanto basta arrumar as pessoas certas, dispostas a receber R\$ 2 milhões, botar o plano em prática e executar a façanha. Após cerca de três meses de operação, R\$ 164,7 milhões foram roubados do Banco Central, em Fortaleza, no Ceará. Sem dar um único tiro, sem disparar um alarme, os bandidos entraram e saíram por um túnel de 84 metros cavado sob o cofre, carregando três toneladas de dinheiro. Foi o segundo maior assalto a banco do mundo. Dir. Marcos Paulo | Drama/Suspense | 2011 | 104' | 14 anos. 17/02, às 16h | 21/02, às 16h | 23/02, às 18h30 (sessão ao ar livre) | 27/02, às 9h e 14h.

Sesc Primeiros Olhares - Eu e Meu Guarda-Chuva

Eugênio (Lucas Cotrim) é um garoto de 11 anos que jamais se separa do guarda chuva herdado de seu avô. No último dia de férias ele e Cebola (Victor Froiman), seu melhor amigo, precisam entrar na sombria casa onde fica sua nova escola. O motivo é para resgatar Frida (Rafaela Victor), a grande paixão de Eugênio, que foi sequestrada pelo fantasma do Barão Von Staffen (Daniel Dantas). Dir. Toni Vanzolini | Infantil | 2010 | 78' | Livre. 04, 18 e 25/02, às 16h.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reunião de Convivência

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e Inter geracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. As reuniões possibilitam um espaço para aprendizagem, reflexão, escuta e fala. Teatro. Grátis. Livre. 07/02 | Quarta, às 14h.

LITERATURA

Biblioteca Viva

Espaço dedicado as diferentes manifestações que envolvem o universo literário, composto de acervo com diversas obras da literatura nacional e internacional. Grátis. Livre. Biblioteca. Grátis. Livre. 01 a 28/02 | Terça a domingo, 9h às 17h30.

Sesc Primeiros Olhares - "Chuva De Poemas ... – Especial Chuva De Drummond" | Intervenção Poética

O Grupo Cultural Cochicho na Coxia propõe uma simples e delicada intervenção poética que consiste em percorrer diversos ambientes declamando a cada pessoa pequenos poemas. O ator irá ainda portar um guarda-chuva com alguns poemas pendurados e irá convidar a cada pessoa interceptada a abrigar-se embaixo das palavras do autor Carlos Drummond de Andrade. Quiosque. Grátis. Livre. 10/02 | Sábado, 11h30.



Sesc Primeiros Olhares - Na Fazenda Da Minha Avó | Contação De Histórias, Com Grupo Tapetes Contadores De Histórias

Tapetes artesanais representam belos contos que traduzem de maneira singela e divertida o ambiente da fazenda com histórias, como: A galinha que subiu até o céu (conto africano), Friska - a ovelha que era pequena demais (conto de Rob Lewis), Jolo (conto de Oliver Douzou) e A nuvem triste (conto popular brasileiro). Auditório. Grátis. Livre. 11/02 | Domingo, 10h e 14h.

MÚSICA

Sesc Primeiros Olhares - Trio Rapina

Guido Oliveira, Thales Browne e Yuri Genuncio são músicos, artistas de rua, integrantes do Coletivo AME - Artistas Metroviários, entusiastas da arte integrada ao cotidiano. Através do trabalho voltado para o resgate do cancionário popular brasileiro com suas diversas vertentes, os três fazem intervenções artísticas em ruas, transportes coletivos, feiras livres e orgânicas, já tendo levado seu trabalho a diversos estados do Brasil e a outros países como Bolívia e Peru. Formação: Guido Oliveira – percussão; Thales Browne – sax; Yuri Genuncio – banjo. No repertório trazem Gilberto Gil, Dominguinhos, Pixinguinha, Milton Nascimento, Waldir Azevedo, entre tantos outros. Teatro. Grátis. Livre. 02/02 | Sexta, às 14h.

Sesc Territórios - Fanfarra Show

O Bloco Fanfarra Show é um projeto de amigos músicos que trabalham há mais de 10 anos no carnaval do estado do Rio de Janeiro, além de festivais, eventos corporativos e os carnavais fora de época. Com sua vasta experiência, o Fanfarra Show é a tradução da alegria carnavalesca para todas as idades e foliões que apreciam pular ao som das músicas tradicionais do carnaval carioca e clássicos da MPB e Pop, em arranjos especialmente retrabalhados. Quiosque. Grátis. Livre. 13/02 | Terça, às 15h.

Teresópolis

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais e eletrônicos, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. | 01 a 30/12 | Livre | Grátis. Quartas e Sextas das 11h às 12h e 14h30 às 17h30. | Terças e Quintas das 15h às 16h30 e Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 17h | Local: Quiosque.

Lazer no SESC

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos e espaço infantil. 03 a 25/02 | Livre | Grátis | Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 17h | Locais: Quadra e Chafariz.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Oficinas - Customização de Bandanas e Artigos para Cabelos

Projeto Sesc+ Criativo - A oficina é uma realização de caráter prático e articula diferentes recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades na técnica trabalhada. Grátis. 11/02 e 13/02 | 14h. Classificação: livre. Local: Chafariz.

Sesc+ Criativo - Curso - Pintura de Canga e Bolsas de Praia

O projeto Sesc+ Criativo visa estimular a geração complementar de renda contribuindo para a formação ou fortalecimento de grupos criativos com a oferta de cursos, oficinas e palestras, de conteúdo básico, na modalidade trabalhos manuais. Apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. Grátis. 06/02, 08/02, 10/02, 15/02, 20/02, 22/02, 24/02 e 27/02 | 9h. Classificação: livre. Local: Sala Polivalente.

Sesc+ Futuro - Curso – Novas Tecnologias e Transformação Social

O projeto Sesc+ Futuro tem por objetivo proporcionar ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, apresentando conteúdos

voltados ao empreendedorismo, a participação social e o empoderamento, utilizando novas tecnologias e visando ampliar os conhecimentos e universo sociocultural dos jovens, valorizando sua curiosidade, ousadia, otimismo e potencial criativo. Grátis. 21/02 e 28/02 | 8h30. Classificação: livre. Local: Sala Polivalente.

Sesc+ Social - Curso – Economia Criativa, Colaborativa, Solidária, Negócios Sociais e Economia Global

O projeto Sesc+ Social visa formar redes propositivas e desenvolver cursos, oficinas e palestras que promovam a reflexão popular e o fortalecimento de lideranças e instituições para que proponham mudanças sociais inovadoras e significativas. Grátis. 06/02, 08/02, 10/02, 15/02, 20/02, 22/02, 24/02 e 27/02 | 14h. Classificação: livre. Local: Sala Polivalente.

Sesc+ Vida – Palestra – Hidratação e Cuidados com a Pele

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Grátis. 07/02 | 14h30. Classificação: livre. Local: Sala do Corpo.

Sesc+ Vida – Reunião de Convivência

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Grátis. 27/02 | 10h30. Classificação: livre. Local: Sala de Vídeo.

Sesc+ Vida – Curso - Consciência Corporal

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Grátis. 21/02 | 14h. Classificação: livre. Local: Sala do Corpo.

Sesc+ Vida – Curso - Artes Manuais

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Programação: Curso - Artes Manuais. Grátis. 28/02 | 14h. Classificação: livre. Local: Sala do Corpo.

Sesc+ Vida – Curso - Dança Circular

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de



vida da maturidade. Grátis. 10/02 e 24/02 | 15h. Classificação: livre. Local: Sala do Corpo.

Sesc+ Vida – Curso - Ativação da Memória

O projeto Sesc+ Vida se propõe a formar grupos de idosos promovendo a qualidade de vida com ações inovadoras e intergeracionais, com foco na socialização e no plano de vida da maturidade. Grátis. 09/02 e 23/02 | 9h30h. Classificação: livre. Local: Sala de Vídeo.

Ciência e Conhecimento

02 a 28/02 - Ciência e Conhecimento Oficina Conexão Idoso, quartas e sextas. 10 às 12h. Espaço de cultura Digital. Livre. Grátis.

07 a 28/02 - Ciência e Conhecimento Oficina Digital Games, das 14h às 16h. Espaço de Cultura Digital. Livre. Grátis.

Saúde Atitude - Orientação

Ações de saúde continuadas de caráter preventivo, estimulando a prática de atitudes saudáveis de forma dinâmica e interativa, através de diversas linguagens. Neste mês teremos como temática a prevenção dos agravos à saúde no verão. 08, 22 e 28/02 | 14h às 16h | Grátis | Classificação: Livre | Local: Chafariz.

Comer é Divertido – Orientação

Atividades com interação entre profissionais, crianças e jovens abordando assuntos relativos à alimentação, objetivando contribuir para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes. Neste mês trabalharemos com os jogos lúdicos. 09, 16 e 23/02 | 14h às 16h | Grátis | Classificação: Livre | Local: Chafariz.

AULAS DE ESPORTES

Pilates

De terça a sexta das 7h às 10h e das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala do Corpo.

Circuito funcional

Quarta e sexta 7h | Sala do Corpo | terça e quinta 18h e 19h | 15 anos | Local: quadra.

Ritmos

Quarta e sexta 9h | Sala do Corpo | terça e quinta das 17h às 20h | 15 anos | Local: Sala de Vídeo.

Iniciação Esportiva

Terça e quinta 18h | 4 a 6 anos | Sala do Corpo | Quarta e Sexta 18h | 7 a 10 anos | Local: Quadra.

Futsal

Quarta e sexta 16h | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

Vôlei

Terça e quinta 15h45 | 15 a 17 anos e 16h45 | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

Ginástica Rítmica

Quarta e sexta 19h | 11 a 14 anos | Local: Quadra.

EXPOSIÇÃO

Exposição Itinerante Brincadeira de Criança

A exposição itinerante Brincadeira de Criança, além de tratar de uma expressão artística contemporânea, abre espaço para a reflexão acerca de questões que permeiam o universo infantil, apresentando fotografias, do artista Ernane Pinho, que retratam as brincadeiras de rua, brincadeiras coletivas, cenas cada vez mais distantes da realidade dos grandes centros urbanos, mas que ainda existem nos subúrbios carioca e nas cidades do interior do Rio, justamente onde estão a grande parte das Unidades do Sesc RJ. Além das brincadeiras de rua, as fotografias selecionadas mostram também crianças em diversas situações dialogando com a natureza e com os diversos cenários das cidades. 01 a 28/02 | Livre | Grátis. Terça a domingo das 9h às 18h | Local: Varanda Casarão.

Exposição Família Granado

A Exposição Família Granado 100 anos traz a história do antigo morador do palacete granado, que foi um dos ícones importantes para o desenvolvimento do comércio trazendo a cidades ilustres visitantes. Erguido em 1913, o Palacete Granado, no qual funcionou a chácara do português José Antônio Coxito Granado – fundador de uma das mais antigas marcas brasileiras do gênero, a Granado, hoje faz parte das instalações do Sesc em Teresópolis. 01 a 28/02 | Livre | Grátis. Terça a domingo das 9h às 18h | Local: Varanda Casarão.

Exposição "Cartões Postais que Contam Histórias

A exposição "Postais que Contam História", Elysio Belchior é uma das maiores e mais expressivas coleções existentes no país. Os cartões Postais são documentos históricos pelo seu texto, remetente, destinatários, além de uma preciosa fonte iconográfica. Imagens que em seus locais de origem se perderam, muitas vezes estão preservadas em cartões. Quatro temas foram selecionados: Brasil, Rio de Janeiro, Vendedores ambulantes, Publicidade de Teresópolis. 01 a 28/02 | Livre | Grátis. Terça a domingo das 9h às 18h | Local: Galeria.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Exibição dos filmes

- 04 e 07/2 - Viajo por que preciso, volto por que te amo
- 11/2 - Trabalhar cansa; 18 e 21/2 - A alegria
- 25 e 28/2 - Feliz Natal

14 anos. Grátis. Domingos. 15h. Videoteca. Quartas-feiras. 18h30. Sala de Vidro.

Sesc Primeiros Olhares - Exibição dos filmes

- 6,20 e 27/2 - High School Musical: O Desafio. Livre. Grátis. Terças-feiras. 9h e 14h. Teatro.
- 3,17 e 24/2 - High School Musical: O Desafio. Livre. Grátis. Sábados. 10h. Sala de Vídeo.

LITERATURA

Biblioteca

Atendimento diário com orientação nas consultas e leituras visando estimular os usuários na prática da leitura. 3 a 31/10. De terça a sexta, das 9h às 18h30. Sábados e feriados, das 9h30 às 17h30. Domingos, das 9h30 às 13h30 | Livre | Grátis.

Empréstimos de Livros

Documentos necessários aos associados Sesc Rio: Carteira do Sesc atualizada e identidade. Documentos necessários aos não associados: identidade e comprovante de residência atual. Livre. Grátis. 3 a 31/10 de 3ªfeira a 6ªfeira das 9h às 18h30, Sábados e Feriados das 9h30 às 17h30 e Domingos 9h30 às 13h30 | Grátis.

MÚSICA

Sesc Identidades - Meu Chapéu Virou Pandeiro

O Resgate da Cultura popular do Carnaval do Rio de Janeiro é o principal motivo deste trabalho musical, utilizando instrumentos e ritmos específicos, trazendo ao público de todas as idades, a atmosfera da música carioca, que sempre esteve aliada a um misto de alegria e choro, respectivamente de carnaval e quarta-feira de cinzas. Essas melodias invadem bares, cabarés, teatros, feiras e praças e onde mais o povo estivesse. | 11/02 | Livre | Grátis. Domingo às 15h | Local: Chafariz.

Tijuca

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades aos sábados e feriados. Aulas abertas esportivas, recreação aquática, jogos educativos e cooperativos. Grátis | 01 a 24/02 | Sábados e feriados das 11h às 15h | Livre | Pátios.

Futebol Recreativo

Prática do futebol Society recreativo visando a socialização dos praticantes. Grátis | 03 a 25/02. Sábado e domingo, 14h às 17h30 | Livre | Necessário apresentação da carteira do Sesc ou RG | Campo 1. Sábado, 9h às 12h | até 15 anos - comerciários e não comerciários | Campo 1. 12h às 17h30 | acima de 15 anos - comerciários e não comerciários | Campo 1. 9h às 14h30 - Livre - comerciários e não comerciários | Campo 2 | 14h30 às 17h30 | acima de 40 anos - comerciários e não comerciários | Campo 2 | Domingo, 9h às 12h | Família - comerciários e não comerciários | Campo 1. 12h às 17h30 | Livre - comerciários e não comerciários | Campo 1. 9h às 17h30 | Livre - comerciários e não comerciários | Campo 2.

Carnaval

Aula aberta de Dança. Grátis | 10/02 | Sábado, 11h às 13h | Livre | Ginásio.

CURSOS E OFICINAS

Cultura Digital

Espaço equipado com 12 computadores para exploração de conteúdos digitais pelos frequentadores através de Navegação Livre. Grátis | 01 a 28/02 | Terça a sexta 13h às 15h | Sábados das 10h às 14h | Livre | Sala de Cultura Digital.



Para fazer o cadastro é necessário apresentar documento oficial com foto ou cartão atualizado do Sesc. Crianças menores de 12 anos, somente acompanhadas de adulto maior de 18 anos.

Sesc+ Verde - Feira de Sustentabilidade

Exposição de produtos artesanais voltados para a sustentabilidade e para o consumo consciente e responsável. Ações de educação ambiental e princípios da economia solidária. Programação: Feira de produtos sustentáveis; Feira de Trocas de objetos e plantas. Grátis | 18/02 | Domingo, 11h | Livre | Anexo da Galeria de Artes.

Sesc+ Verde – Troca de Mudanças e Sementes

Vivência onde você pode trazer mudas de plantas e sementes para trocar. Grátis | 18/02 | Domingo, 11h | Livre | Anexo da Galeria de Artes.

Sesc+ Verde – Trilha do Sesc

Vivência conduzida pelos espaços verdes da Unidade Tijuca com objetivo de promover a interação dos participantes com a natureza e a biodiversidade. Grátis | 21/02 | Quarta, 10h | Livre | Pátio das Tamarineiras.

AULAS DE ESPORTES

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentração, respiração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercícios de solo focam a ação dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificação muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 7h às 7h50 | 8h às 8h50 | 10h às 10h50 | 18h às 18h50 | 20h às 20h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ginástica

A Ginástica é uma forma de exercício que consiste em uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, geralmente feitos com o uso de equipamentos. Eles são destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$

85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h às 7h50 | 9h às 9h50. Quartas e sextas. 9h às 9h50 | 17h às 17h50 | 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Hidroginástica

A Hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 8h às 8h50 | 9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Quartas e sextas. 8h às 8h50 | 12h às 12h50 | 9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Parque Aquático.

Natação

A Natação é um programa de condicionamento aquático, que inclui exercícios do tipo aeróbios e anaeróbios para desenvolvimento da resistência muscular global e força muscular. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 9h às 9h50* | 10h às 10h50* | 16h às 16h50* | 17h às 17h50* | 8h às 8h50** | 10h às 10h50** | 14h às 14h50** | 15h às 15h50** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****. Quartas e sextas. 10h às 10h* | 16h às 16h50* | 8h às 8h50** | 9h às 9h50** | 14h às 14h50** | 16h às 16h50** | 8h às 8h50*** | 15h às 15h50**** | 7h às 7h50**** | 18h às 18h50****. Classificação: 7 a 10 anos* | 11 a 14 anos** | 15 a 17 anos*** | A partir de 18 anos****. Local: Parque Aquático.

Futebol Society

A Atividade tem como finalidade ensinar o futebol e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e, através de testes, analisar a melhora do preparo físico que o futebol pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 18h30 às 19h30* | 19h45 às 20h45* | 17h15 às 18h15**. Quartas e sexta. 17h15 às 18h15* | 18h45 às 19h45* | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Campo de futebol society.

Vôlei

A Atividade tem como finalidade ensinar o vôlei e utiliza-lo como meio educativo e socializador, proporcionando benefícios como: agilidade, senso coletivo, criatividade, persistência, superação, solidariedade, noções espaços-temporais, responsabilidade, senso organizacional e, através de testes, analisar a melhora do preparo físico que o vôlei pode proporcionar aos adolescentes. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três 126 salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 19h às 19h50* | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

Capoeira

A capoeira tem a finalidade de aprimorar diversas condutas psicomotoras, destacando-se dentre elas a coordenação motora geral, a lateralidade, e a organização espaço temporal, assim como valências físicas (resistência, flexibilidade, agilidade, destreza, expressão corporal). Fomentar o sentido de comunidade, estimulando o convívio com outras pessoas, praticando a cooperação, a lealdade, a cortesia, e o respeito mútuo, além de requerer constantemente a disciplina. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* | 18h às 18h50** | 19h às 19h50*** | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Taekwondo

O Taekwondo é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante, seja ele adulto ou criança. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50* | 18h às 18h50** | 19h às 19h50*** | 20h às 20h50***. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos** | A partir de 18 anos***. Local: Espaço Ânima.

Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan é um esporte que desenvolve a parte física e mental do praticante. A luta desenvolve a coordenação motora, trabalha a memória, ensina disciplina e valores, bem como noções de hierarquia e respeito. Além disso, desenvolve o espírito

de luta, a autoconfiança, a vontade de liderança, a seriedade, a paciência e a humildade. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 16h às 16h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Pátio das tamarineiras.

Jiu Jitsu

Mais do que um esporte, uma luta que trás consigo uma filosofia voltada ao equilíbrio do corpo e da alma. O objetivo é desenvolver reflexos físicos e emocionais e dominar o adversário; entretanto, o princípio básico é a defesa pessoal, através do movimento, do equilíbrio e da alavanca. O confronto pessoal exige o encontro do equilíbrio, sendo o praticante um vencedor ao superar seus limites. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sexta. 17h às 17h50* | 18h às 18h50* | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | a partir de 18 anos**. Local: Sala Multiuso.

Ritmos

Proporciona um conhecimento mais profundo de nossos corpos: seus limites, a beleza de seus movimentos, a alegria da expressão corporal através da dança sob ritmos e estilos variados de músicas. Trabalha também a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desenvolvendo a mobilidade corporal de forma integrada e natural, permitindo uma melhora na autoestima e no aspecto psicológico, possibilitando o convívio e o aumento do rol de relações sociais, tornando-se uma opção de lazer e promovendo inclusive melhora de doenças e outros problemas. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Quartas e sextas. 17h às 17h50 | 18h às 18h50 | 19h às 19h50 | 20h às 20h50. Classificação: a partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Balé

O Balé consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças e adultos vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e posturas. Exige disciplina, boa postura e ritmo. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de



até três salários-mínimos nacionais). Terças e quintas. 16h às 16h50* | 17h às 17h50** | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 15 anos* | A partir de 15 anos**. Local: Sala de Dança.

Iniciação Esportiva de Base

Tem como objetivo desenvolver nas crianças o gosto pela prática esportiva através de jogos e brincadeiras, com iniciação aos esportes e que desenvolvem a coordenação motora, expressão corporal, criatividade e socialização. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 17h45 às 18h45. Classificação: 4 a 6 anos. Local: Campo de Futebol Society. Iniciação Esportiva Geral. A criança passa por um processo de formação esportiva em longo prazo, conhecendo várias modalidades por meio de uma proposta pedagógica centrada no aluno e no seu desenvolvimento motor, no qual os aspectos táticos e técnicos de jogos tradicionais podem ser adaptados. O foco está na iniciação ao esporte com atividades baseadas em jogos e brincadeiras sem a preocupação excessiva com a aprendizagem de técnicas específicas de uma única modalidade esportiva. O objetivo é despertar o interesse pelo aprendizado do esporte e da atividade física, para que se torne um hábito que prossiga nas próximas etapas da vida. R\$ 35,00 (comerciário) | R\$ 60,00 (usuário) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). Quartas e sextas. 15h às 16h | 16h15 às 17h15. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Ginásio.

Café com Ginástica

Aulas de alongamento, funcional e Pilates. Grátis | 02 a 29/12 | Sábados das 10h às 10h50. 15 anos. Local: Ginásio.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Glauco Rodrigues e os Arredores da Praça XV

O Sesc RJ tem a oportunidade de prestar um tributo a esse artista plástico de grande sensibilidade, ao mesmo tempo em que homenageia a cidade do Rio de Janeiro - onde Glauco Rodrigues viveu e criou parte importante de sua obra -, por meio da exibição de 10 serigrafias, produzidas entre 1998 e 1999. São imagens antigas do Centro

Histórico do Rio, sobre as quais o artista imprimiu sua concepção de arte, de tempo e de História, colocando lado a lado edifícios, paisagens e protagonistas cuja relevância nos acontecimentos que forjaram a identidade da cidade, de seu povo e do próprio país é inquestionável. Grátis | 01 a 28/02 | Terça a domingo, 09h às 18h. Livre | Espaço de Mostras.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - José e Pilar

A relação entre José Saramago, prêmio Nobel de literatura em 1998, com sua esposa, a jornalista Pilar Del Rio, através do cotidiano do casal. Dir. Miguel Gonçalves Mendes. Portugal, Espanha, Brasil. 2010. 128 min. Grátis | 06/02 | Terça às 19h | 12 anos | Teatro I.

Panorama Sesc - Lope

Lope (Alberto Ammann) é um jovem poeta ambicioso e um eterno apaixonado. Vivendo mais o presente do que pensando no futuro, ele se entrega ao amor de duas mulheres e desafia regras que podem transformá-lo de herói a vilão, trazendo a desgraça ou a glória. Dir. Andrucha Waddington. Espanha/Brasil. 2011. 112min. Grátis | 20/02 | Terça às 19h | 14 anos | Teatro I.

Panorama Sesc - Gonzaga De Pai Para Filho

Decidido a mudar seu destino, Gonzaga sai de casa jovem e segue para cidade grande em busca de novos horizontes e para apagar uma tristeza amorosa. Lá, ele conhece uma bela mulher, Odaléia (Nanda Costa), por quem se encanta. Após o nascimento do filho e complicações de saúde da esposa, ele decide voltar para a estrada para garantir os estudos e um futuro melhor para o herdeiro. Para isso, deixa o pequeno aos cuidados de amigos no Rio de Janeiro e sai pelo Brasil afora. Só não imaginava que essa distância entre eles faria crescer uma complicada relação, potencializada pelas personalidades fortes de ambos. Baseada em conversas realizadas entre pai e filho, essa é a história do cantor e sanfoneiro Luiz Gonzaga, também conhecido como O Rei do Baião ou Gonzagão, e de seu filho, popularmente chamado de Gonzaguinha. Dir. Breno Silveira. Brasil. 2012. 120min. Grátis | 27/02 | Terça às 19h | 12 anos | Teatro I.

Sesc Primeiros Olhares - O Mundo dos Pequenos

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty (Saoirse Ronan) vive em seu minúsculo mundo com a família, fazendo de tudo para manter em segredo a existência de todos. Sobrevivendo como pequenos ladrões, eles conhecem as regras para que nunca sejam percebidos pelos verdadeiros - e grandes - donos da casa. Para isso, procuram manter a desconfiança deles em cima dos gatos e ratos e tomam todos os cuidados possíveis para evitar de serem vistos. Contudo, quando um jovem rapaz se hospeda na casa, a pequenina Arietty acredita que poderá manter uma amizade com ele, apesar da diferença dos tamanhos. Dir. Hiromasa Yonebayashi. Japão. 2012. 94min. Grátis | 25/02 | Domingo às 14h30 | Livre | Sala de Vídeo.

INFANTIL

Brinquedoteca

Este é um espaço dedicado para crianças com idade até 8 anos, criado para o livre brincar, a interação e a convivência. Grátis | 08, 09, 10 e 11 | 10h às 17h | 8 anos | Brinquedoteca.

Espaço Jogo

Espaço dedicado à dinamização de jogos de tabuleiro e jogos diversos. Grátis | 08 a 11/02 | 10h às 17h | livre | Sala de Vídeo.

LITERATURA

Cia. Corre Cutia | Chapéu de Renda | Contação de Histórias

Chapéu de renda rendava dia e noite. Sua casa era toda decorada com os rendados mais bonitos da floresta. Um dia ela decide levar uma colcha linda de renda que fez para a sua avó, mas, no meio do caminho, encontra o tal do lobo, que a distrai dizendo para ir pelo caminho mais belo e mais longo da floresta. Ela vai espalhando seus rendados, cheirando as flores e cantando sem saber o que a espera na casa de sua avó.

Inspirados na música “Mulher Rendeira” e na história clássica da “Chapeuzinho Vermelho”, criamos uma história utilizando a técnica de plataforma, onde os atores e utilizam suas vozes e repertório gestual para instigar a imaginação do público. Grátis | 16/02 | Sexta, 10h e 14h | Livre | Biblioteca.

Cia. Tricareart | Sussurros Literários | Intervenção Poética

Neste trabalho, a **Cia. Tricareart** propõe a intervenção artística **Sussurros Literários** que tem o objetivo de despertar através do lúdico e do inusitado, momentos que misturam cultura, arte, comunicação e definitivamente muita alegria. Os participantes se sentam em um banco ou são abordados (de forma itinerante) e são vendados para ouvir uma poesia que irão sortear de dentro de uma caixa. Ativando o sentido da audição, ampliando a imaginação, desencadeando muita emoção, por meio de frases selecionadas a dedo de grandes escritores, pensadores e compositores. Grátis | 25/02 | Domingo, 10h | Livre | Biblioteca

MÚSICA

Sesc Identidades – Show Sacode Samba Show

Sacode Samba Show é um grupo de músicos, ritmistas e passistas selecionados entre as escolas de samba de todo o Rio de Janeiro, especialmente preparados para fazer do seu evento um verdadeiro carnaval proporcionando um clima festivo que contagia a todos. Somos uma equipe especializada e levar toda a magia do carnaval para seu evento com muita alegria e satisfação, fazer o público presente cantar e dançar é nossa missão. Entre festas privadas, eventos corporativos, casamentos e aniversários, o grupo já se apresentou em vários espaços como Guanabara Palace Hotel, JW Marriott Hotel, late Clube Brasileiro e participou de gravação de comercial para empresas do Brasil e da China. Grátis | 13/02 | Terça-feira às 15h | Livre | Casa Rosa.

Três Rios

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Aula Especial

Aula especial de uma determinada prática física ou desportiva, que objetiva complementar a programação sistemática, proporcionando momentos de integração entre os praticantes de uma ou mais realizações da modalidade exercícios físicos sistemáticos ou difundir novas vivências corporais para a comunidade em geral. Aula de circuito funcional e hidrogenástica, voleibol, futsal, natação, basquete, iniciação esportiva, ritmos. Grátis. 03/02 a 25/02 | Sábados, domingos e feriados, das 10h às 16h. Classificação: livre. Unidade Sesc Três Rios.

Torneio e Festivais Esportivos – Torneio de Basquete 3x3

Torneios esportivos das modalidades de quadra, chamadas de Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Torneio de Basquete 3x3. Grátis. 17/02 | Sábado das 09h às 18h. Classificação: 16 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Torneio e Festivais Esportivos – Torneio de Vôlei 4x4

Torneios esportivos das modalidades de quadra, chamadas de Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Torneio de Vôlei 4x4. Grátis. 18/02 | Domingo das 09h às 18h. Classificação: 16 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Torneio e Festivais Esportivos – Torneio de Futsal

Torneios esportivos das modalidades de quadra, chamadas de Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Torneio de Futsal. Grátis. 25/02 | Domingo das 09h às 18h. Classificação: 16 anos. Com agendamento. Quadra Coberta.

Lazer no Sesc

Atividades de Recreação Esportivas, composta por Jogos, brinquedos e brincadeiras. Badminton, brinquedos infláveis, jogos gigantes e muito mais. Grátis. 03/02 a 25/02 | Sábados, domingos e feriados, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Espaço externo.



Espaço Jogo

Espaço de lazer com jogos tradicionais de tabuleiro, jogos eletrônicos, jogos gigantes, tênis de mesa e oficinas para todas as idades. Grátis. 01/02 a 28/02 | Terça a domingo, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Espaço externo.

Banho Livre

Mediante apresentação da carteira Sesc válida, na categoria comerciário, e documento de identificação. Grátis. 01/02 a 28/02 | Terça a Sexta, das 12h às 15h. 03/02 a 25/02 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h. Classificação: Livre. Piscina.

Quadra Livre

Atividades de lazer (voleibol, basquete, futsal). R\$ 30,00 (inteira) | R\$ 20,00 (associados Sesc). 01/02 a 28/02 | Terça a domingo, das 07h às 21h. Classificação Livre.

Necessário agendamento com setor de Esporte, mediante o pagamento da taxa por hora de uso.

CURSOS E OFICINAS

Comer é Divertido

Por meio de atividades de interação entre profissionais e crianças abordaremos assuntos relativos à alimentação, considerando suas diversas dimensões, objetivando contribuir para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes. Grátis. 06 a 28/02 | Terças e quartas às 14h. Classificação: Livre. Sala Multiuso IV. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6601.

Saúde é Atitude

O Projeto Saúde Atitude 2018 tem por objetivo promover ações de saúde continuadas, agregando valor ao trabalho educativo em saúde de caráter preventivo, que estimule a prática de atitudes saudáveis de forma dinâmica e interativa, através de diversas linguagens. Esse mês: teremos como temática a prevenção dos agravos à saúde no verão através de orientações de saúde. Grátis. 06 a 28/02 | Terças e quartas às 15h30. Classificação: Livre. Sala Multiuso IV. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6601.



Sesc+ Verde | Curso de Plantio de Espécies Aromáticas

O curso abordará técnicas de Cultivo e Cuidados de Espécies Aromáticas. Grátis. 27 e 28/02 | Terça e quarta às 8h e às 13h20. Classificação: Livre. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6325.

AULAS DE ESPORTES

Basquetebol

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, priorizando os aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 28/02 | Quartas e sextas às 14h | 11 a 14 anos | Quartas e sextas às 15h15 | 15 a 17 anos. Quadra Coberta.

Iniciação Esportiva de Base

Iniciação as diferentes modalidades esportivas. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 17h | Quartas e sextas às 17h. Classificação: crianças de 04 a 06 anos. Quadra Coberta.

Iniciação Esportiva Geral

Iniciação as diferentes modalidades esportivas. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 08h e 18h | Quartas e sextas às 18h. Classificação: crianças de 07 a 10 anos. Quadra Coberta.

Futsal

Iniciação ao desporto, que desenvolve a velocidade, destreza, agilidade e coordenação motora. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 27/02 | Terças e quintas às 16h | 11 a 14 anos | Terças e quintas às 15h | 15 a 17 anos. Quadra Coberta.

Voleibol

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, priorizando os aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 17h | 11 a 14 anos | Quartas e sextas às 16h | 11 a 14 anos | Quartas e sextas às 17h | 15 anos a 17 anos. Quadra Coberta.

Esporte Master

Iniciação desportiva voltada ao público idoso. A vivência de várias modalidades com um aspecto lúdico e adequado à faixa etária. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/02 a 27/02 | Terças e quintas às 07h, 14h e 16h. Classificação: a partir de 18 anos. Quadra Coberta.

Hidroginástica

Atividade que não oferece impacto nem sobrecarga nas articulações, além da sensação de conforto por ser praticada na água. Melhora o estresse do cotidiano, alivia as tensões, massageia a musculatura e relaxa o corpo. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 07h | Quartas e sextas às 19h. Classificação: 15 anos. Piscina.

Natação

Iniciação e aperfeiçoamento da natação. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 08h, 09h, 10h, 11h, 15h, 17h e 18h | 7 a 10 anos. Quartas e sextas às 09h, 10h, 11h, 16h, 17h e 18h | 7 a 10 anos. Terças e quintas às 16h, 17h e 18h | 11 a 14 anos. Quartas e sextas às 15h, 16h, 17h e 19h | 11 a 14 anos. Terças e quintas às 16h e 19h | 15 a 17 anos. Quarta e sextas às 18h | 15 a 17 anos. Terças e quintas às 19h | 18 anos. Quartas e sextas às 07h | 18 anos. Piscina.

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de repetições, com grande variedade de movimentos feitos com concentração e consciência corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/02 a 28/02. Terças e quintas às 19h | Quartas e sextas às 08h e 18h. Classificação: 15 anos. Sala de Atividade Física.

Ginástica

Atividade que visa o desenvolvimento motor, agilidade e fortalecimento muscular através de diferentes técnicas de ginástica. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terças e quintas às 07h, 18h e 20h | Quartas e sextas às 07h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de Atividade Física.

Ritmos

Aulas de Ritmos, para os amantes da dança, com inscrição prévia. Grátis (PCG) | R\$ 50,00 (associados Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/02 a 28/02 | Terça a sexta, das 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Sala de dança.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc | Exposição "Flávio Damm, um fotógrafo"

A exposição Flávio Damm, um fotógrafo, que nesses tempos de fotos de pré-arrumadas, de pessoas e rostos posados como manequins de vitrine e dezenas de cliques para se obter uma só foto, o que se pode ver agora, é a grande arte do imediato e autenticidade. A mostra revela uma concepção artística especial da fotografia, apresentando, em cada peça, um instante único e mágico, que não se repete e guarda uma imagem que celebra a sensibilidade e a graça do olhar atento do artista para a vida cotidiana. Em contraponto com a visão operacional da fotografia, proporcionada pelo rápido avanço tecnológico, a exposição propõe uma experiência estética única aos visitantes. Grátis. 01/02 a 28/02 | Terça a sábado, das 10h às 16h. Classificação: Livre. Galeria de Artes. Visita Mediada.

FILMES E VÍDEOS

Cinesesc Primeiros Olhares | O Grilo Feliz e os Insetos Gigantes

O Grilo Feliz segue compondo suas músicas, para alegria dos habitantes da floresta, e agora deseja gravar um CD. Porém a descoberta de fósseis de insetos gigantes faz com que ele se envolva em uma inesperada aventura, que o obriga a enfrentar um bando de perigosos louva-deuses comandados por Trambika. Grátis. 18/02 | Domingo às 10h. Classificação: Livre. Sala Multiuso III.

Panorama Sesc | Tropicália

O documentário mostra um olhar contemporâneo deste importante movimento cultural que explodiu no Brasil na década de 1960. Mistura um valioso material de arquivo recuperado especialmente para a produção, com os ícones do movimento. Grátis. 01/02 | Quinta às 18h30. Classificação: 12 anos. Sala Multiuso III.

Panorama Sesc | Uma Noite em 67

Dirigido por Renato Terra e Ricardo Calil, o documentário brasileiro "Uma noite em 67" traz a história e as lembranças do Festival de Música Popular Brasileira que aconteceu

no ano de 1967. Com falas de artistas renomados, o longa-metragem trata de diversos temas da cultura e da sociedade da época. 08/02 | Quinta às 18h30. Classificação: livre. Sala Multiuso III.

Panorama Sesc | Raul, O Início, O Fim e O Meio

Trajectoria do conhecido cantor e compositor, polêmico, ícone e criador da "sociedade alternativa" ao lado parceiro inseparável, hoje escritor, Paulo Coelho. Um raio x do astro do rock brasileiro através de documentos, depoimentos de familiares, ex-esposas, filhas, amigos, músicos e compositores. 15/02 | Quinta às 18h30. Classificação: 14 anos. Sala Multiuso III.

Panorama Sesc | As Canções

Diante das câmeras, 18 personagens escolhidos pelo documentarista Eduardo Coutinho expõem suas experiências através de lembranças ligadas a verdadeiros clássicos da música brasileira. 22/02 | Quinta às 18h30. Classificação: livre. Sala Multiuso III.

IDOSOS

Sesc + Vida | Reunião

Ações destinadas, prioritariamente, ao público idoso com interesse na reflexão sobre conceitos e atividades que promovam o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões, com foco na inovação e estímulo às novas tecnologias, relações sociais e atitudes voluntárias, cidadania e direitos. Grátis. 02/02 | Sexta, das 14h às 16h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I.

Sesc + Vida | Palestra - Hidratação e cuidados com a pele

Palestra com o tema Hidratação e cuidados com a pele. Grátis. 09/02 | Sexta às 14h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I.

LITERATURA

Panorama Sesc | Biblioteca

Espaço dedicado à literatura e ao incentivo da busca de informações, com um acervo literário adulto, infantil, infanto-juvenil. Revistas, jornais, livros com renovações frequentes, internet etc. Visita orientada de grupos à biblioteca com exercícios de dinamização de leitura, manuseio do acervo e divulgação das atividades. Empréstimo de livros. Grátis. 01/02 a 28/02 | Terça a sexta, das 09h às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 18h. Classificação: Livre. Biblioteca. Documentos necessários para empréstimo: Associados Sesc: carteira Sesc atualizada, comprovante de residência atual e identidade. Não associados: Identidade, comprovante de residência atual.

Sesc Primeiros Olhares | Contação de Histórias

O Sesc Primeiros Olhares consiste em um conjunto de atividades desenvolvidas para a infância, que discutam de forma ampla as temáticas, conteúdos e expressões presentes na sociedade, a partir de experiências artísticas singulares. Serão enfatizados os projetos de pesquisa que atendam às características específicas do seu público e estejam relacionados diretamente com uma preocupação estética no campo das artes nas suas manifestações contemporâneas. Realização de uma sessão de contação de histórias. Grátis. 22/02 | Quinta às 10h. Classificação: Livre. Sala Multiuso I.

MÚSICA

Sesc Identidades | Apresentação musical com repertório de carnaval

Atividade aberta à comunidade realizada na terça-feira de carnaval. Grátis. 13/02 | Terça às 14h. Classificação: Livre. Espaço Externo.

Teatro Sesc Ginástico

Boca de Ouro

Malvino Salvador vive o lendário bicheiro carioca, ao lado de Mel Lisboa, Claudio Fontana, Lavínia Pannunzio, Chico Carvalho, Leonardo Ventura, Cacá Toledo, Mariana Elisabethsky, Jonatan Harold e Guilherme Bueno.

Um cordão típico das gafieiras mais tradicionais do país abre a versão de Villela para a tragédia carioca de Nelson Rodrigues (1912-1980), escrita em 1959. Usando confetes, serpentinas e máscaras, o diretor, responsável também pela cenografia e figurinos, cria uma encenação com aura de carnaval, embalada por 14 grandes sucessos que vão de Dalva de Oliveira, Herivelto Martins, Ary Barroso, Ataulfo Alves, Lupicínio Rodrigues a João Bosco, entre outros.

Boca de Ouro é um lendário bicheiro carioca, figura temida e megalomaniaca, que tem esse apelido porque trocou todos os dentes por uma dentadura de ouro. Também é conhecido como o Drácula de Madureira. Quando Boca é assassinado, seu passado é vasculhado por um repórter. Sua fonte é dona Guigui, ex-amante do contraventor, mulher que, ao longo da peça, revela diferentes e contraditórias versões do bicheiro.

Este é o mote da tragédia carioca “Boca de Ouro”, cujo papel-título é vivido por **Malvino Salvador**, na montagem de **Gabriel Villela** que chega ao Rio depois de quatro meses de sucesso no Teatro Tucarena, em São Paulo. Estão ainda no elenco **Mel Lisboa** e **Claudio Fontana**, como o casal Celeste e Leleco; **Lavínia Pannunzio**, que vive a transtornada Guigui, ao lado de **Leonardo Ventura**, que dá vida a seu fiel e apaixonado marido Agenor. **Chico Carvalho** é Caveirinha, o rodriguiano repórter que carrega em si o olhar afiado e crítico Nelson Rodrigues, jornalista que durante anos trabalhou em redações e conheceu-o próprio os vícios e contradições da imprensa. **Cacá Toledo** e **Guilherme Bueno** completam o elenco junto a **Jonatan Harold**, ao piano, e **Mariana Elisabethsky**, interpretando as 14 canções do espetáculo.

Esta é o **terceiro texto de Nelson Rodrigues encenado por Gabriel Villela**. Em 1994 montou **A Falecida**, com Maria Padilha no papel título, e em 2009 **Vestido de Noiva**, protagonizado por Leandra Leal, Marcello Antony e Vera Zimmerman.



Temporada: 19 de janeiro a **25 de fevereiro** de 2018 (de sexta a domingo); com interrupção da temporada no período de carnaval (entre os dias 9 e 18 de fevereiro).

Horário: Sexta e Sábado – 20h | Domingo 19h

Valor de ingresso: R\$ 30,00 (inteira) | R\$ 15,00 (meia-entrada) | R\$ 7,50 (associado Sesc) – Sesc Ginástico

Classificação: 14 anos

FICHA TÉCNICA

Texto: Nelson Rodrigues / **Direção, Cenografia e Figurinos:** Gabriel Villela / **Elenco:** Malvino Salvador (*Boca de Ouro*), Mel Lisboa (*Celeste*), Claudio Fontana (*Leleco*), Lavínia Pannunzio (*Guigui*), Leonardo Ventura (*Agenor*), Chico Carvalho (*Caveirinha e Maria Luisa*), Cacá Toledo, Guilherme Bueno, Mariana Elisabetsky, Jonatan Harold (ao piano) e Guilherme Bueno / **Iluminação:** Wagner Freire / **Direção Musical e preparação Vocal:** Babaya / **Especialização vocal e antropologia da voz:** Francesca Della Monica / **Diretores assistentes:** Ivan Andrade e Daniel Mazzarolo / **Foto:** João Caldas / **Produção executiva:** Luiz Alex Tasso / **Direção de produção:** Claudio Fontana / **Realização:** SESC Rio / **Assessoria de Imprensa:** JSPontes Comunicação – João Pontes e Stella Stephany