



Programação Sesc RJ – Agosto/2017

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

SUMÁRIO

Sesc Barra Mansa	2
Sesc Campos	15
Sesc Copacabana	27
Sesc Duque de Caxias	29
Sesc Engenho de Dentro	41
Sesc Madureira	53
Sesc Niterói	63
Sesc Nova Friburgo	74
Sesc Nova Iguaçu	79
Sesc Quitandinha	94
Sesc Ramos	98
Sesc Santa Luzia	105
Sesc São Gonçalo	107
Sesc São João de Meriti	114
Sesc Teresópolis	125
Sesc Tijuca	132
Sesc Três Rios	148

Barra Mansa

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Tom na Fazenda

A partir do texto do autor canadense **Michel Marc Bouchard**, com direção de **Rodrigo Portella** e tradução de **Armando Babaioff**, **Tom na Fazenda** conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de **Bouchard** e leva a altas densidades. Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associado Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 05/08 | Sábado às 20h. Classificação: 18 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Expressões - Contra o vento

Espectáculo baseado no diário (fictício) de uma ex-moradora do Solar da Fossa, lendária pensão que abrigou nomes fundamentais da arte e do pensamento de nosso país que surgiam nos anos 1960. A trilha sonora, composta especialmente para o espetáculo, é executada pelos atores. A ordem em que a história será encenada pode mudar a cada dia conforme a escolha da plateia. Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associado Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 11/08 | Sexta às 20h. Classificação: 16 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Expressões - Dançar (não) é preciso

Em sua nova coreografia, cujo título parafraseia o célebre poema do português Fernando Pessoa (1888-1935), Esther Weitzman dialoga com a pintura, em especial a do americano Jackson Pollock (1912-1956). Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associado Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 26/08 | Sábado às 20h. Classificação: 10 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Primeiros olhares - Casa Caramujo

Um menino enfrenta a morte ao perceber que ela levará sua mãe adoentada e consegue aprisioná-la dentro de uma casa de caramujo que havia sido deixada para o dono se banhar. Ao voltar pra casa, encontra sua mãe com uma saúde de ferro. Mas, aos poucos, ele e todos os moradores do lugar começam a se deparar com um fato: ninguém consegue mais colher frutos, legumes e verduras, pescar... Com a morte presa, não é possível se alimentar, quebrando assim o ciclo da vida. Sem morte não existe vida. O menino então precisa mergulhar no fundo do mundo das águas e, com ajuda do caramujo, resgatar a sua casa e a dona morte. Em agradecimento ao ato de coragem do menino, a morte informa que deixará a mãe ficar com ele por alguns bons anos. A mesma narrativa inspirou o livro “No Oco da Avelã”, sucesso em diversos países. Grátis (PCG) | R\$ 2,00 (associado Sesc) | R\$ 5,00 (meia-entrada) | R\$ 10,00 (inteira). 27/08 | Domingo às 16h. Classificação: 10 anos. Teatro Sesc Barra Mansa.

MÚSICA

Sesc Expressões - Clara Gurjão

Clara Gurjão é cantora, compositora e violonista. Versátil e criativa, Clara imprime em suas canções sua visão contemporânea, sensível e crítica sobre a vida e a arte. Grátis (PCG) | R\$ 5,00 (associados Sesc) | R\$ 10,00 (meia-entrada) | R\$ 20,00 (inteira). 19/08 | Sábado às 19h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Os Licocós

Exposição composta por trabalhos de **Josiélio de Paula Nascimento**, artista com deficiência auditiva, residente em Piraí, a qual permite aos visitantes o contato com o universo das esculturas em cerâmicas. Grátis. 01/08 a 31/08 | Terça a sexta, das 09h às 21h. Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h. Classificação: Livre. Galeria de Artes.

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. 01/08 a 31/08 | Terça a domingo, das 10h às 17h. Classificação: Livre. Sala ao lado da Central de Atendimento.

Sesc Expressões - Flores d'água

Flores D'água Contadoras de Histórias: peça brincante e poética que trata da importância da água com trava línguas e canções populares. Grátis. 06/08 | Domingo às 15h. Classificação: Livre. Casarão.

Sesc Primeiros Olhares - O Livro Mágico

As narrativas das histórias apresentadas são baseadas em poemas infantis e a montagem é bastante dinâmica que leva a plateia a interação espontaneamente ao reagirem às brincadeiras que o espetáculo proporciona dentro da narrativa, ora rimada, ora cantada para formar com a ajuda de ilustrações, as histórias do livro. Grátis. 10/08 | Quinta às 10h e às 16h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Sesc Expressões - Contos do Oriente

Histórias que revivem com vigor uma sabedoria que transcende o tempo. Nos falam do que permanece no homem acima das mudanças aparentes. Para reavivar esta sabedoria, delicados fantoches ganham vida através da voz, e mãos da contadora. Os contos são entremeados por canções tocadas ao violão e na flauta transversa. Grátis. 13/08 | Quinta às 10h e às 16h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Clássicos Sci-Fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de Eles Vivem e Planeta Proibido.

Eles vivem

02/08 | Quarta às 19h

Classificação: 14 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

A ameaça que veio do espaço

09/08 | Quarta às 19h

Classificação: 14 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

O planeta proibido

16/08 | Quarta às 19h

Classificação: 14 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

O planeta dos vampiros

23/08 | Quarta às 19h

Classificação: 14 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

Os malditos

30/08 | Quarta às 19h

Classificação: 14 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

Sesc Primeiros Olhares - Uma viagem extraordinária

Grátis

20/08 | Domingo às 16h

Classificação: 10 anos

Teatro Sesc Barra Mansa

Sesc Primeiros Olhares - O mundos dos pequeninos

Grátis

31/08 | Quinta às 16h

Classificação: Livre

Teatro Sesc Barra Mansa

PALESTRAS E DEBATES

Percurso Saúde – Videodebate

Exibição de vídeo educativo seguido de debate sobre o tema: dieta ou exercício físico? Grátis. 01/08, 11/08, 18/08, 22/08 e 29/08 | Terças, Sextas e Segunda às 14h. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Percurso Saúde - Campanha Dia do Colesterol

Ações educativas voltadas à promoção da saúde com discussão de medidas preventivas e promotoras de saúde. Tema: colesterol bom, colesterol ruim... O que isso quer dizer? Bate papo sobre saúde e prevenção. Grátis. 08/08 | Terça das 10h às 11h. Classificação: Livre. Sala de Dança.

Percurso Saúde - Campanha Dia Nacional de Saúde

Ações educativas voltadas à promoção da saúde com discussão de medidas preventivas e promotoras de saúde. Tema: dicas para dormir melhor. Bate papo sobre saúde e prevenção. Grátis. 04/08 | Terça das 10h às 11h. Classificação: Livre. Sala de Dança.

Sesc+ Social – Reunião

O projeto propõe troca de experiência e incentivo à articulação comunitária de grupos de artesãos, com o objetivo de ligar o Sesc com a comunidade artesã, desenvolvendo e articulando os instrumentos sociais locais, com proposições e articulações que possam contribuir para o protagonismo dos seus integrantes e o desenvolvimento comunitário. Grátis. 08/08 | Terça às 16h. Classificação: Livre. Ponto de Leitura.

Sesc+ Verde - Palestra Criando florestas com bombas de semente

Nessa palestra o objetivo é nos aprofundarmos mais sobre o a utilização de bombas de sementes em áreas degradadas. Trataremos do método Nendo Dango é uma técnica simples de reflorestamento desenvolvida por Masanobu Fukuoka durante 60 anos de persistência e que é aplicável a quase todos os ecossistemas de todo o mundo. É composto de sementes selecionadas encapsuladas com barro, que vai agir para proteger e proporcionar um ambiente adequado para a germinação. Esta argila pode ser complementada com outros materiais como matéria orgânica, ou repelentes naturais. Grátis. 06/08, 11/08, 16/08, 17/08, 18/08 e 20/08 | Quarta, Quinta, Sextas às 10h e domingo às 13h. Classificação: Livre. Área verde.

Sesc+ Verde - Palestra Reaproveitando Paletes

O palete é um estrado de madeira (feito também de material metálico ou plástico) muito utilizado para movimentação de materiais. Essa é mais uma maneira interessante de exercitar a reciclagem reaproveitando esse material para criar novas peças. Falaremos um pouco sobre sua origem, a importância de conhecer a procedência de um palete reutilizado, já que muitos são utilizados para transporte de agrotóxico. Além disso iremos conhecer e aprender a realizar as principais operações manuais para se trabalhar com esse material na construção de peças. Grátis. 18/08 e 19/08 | Sexta e Sábado, das 10h às 12h. Classificação: 14 anos. Área Verde.

Sesc+ Verde - Roda de Conversa: das Sementes uma Nova Floresta

O Sesc Barra Mansa catalogou mais de 400 espécies de árvores nativas e exóticas. Árvores como: o Mulungu, a Paineira, a Cássia-Rosa, a Pata de Vaca, a Aroeira, Pau Brasil, Ipês entre tantas outras. Cada espécie possui sua estratégia de propagação da semente. Nessa roda de conversa iremos aprender sobre as plantas angiospermas e gimnospermas que existem na Unidade e ver como estas plantas são espertas quando o assunto é gerar novos descendentes. Grátis. 11/08, 16/08, 17/08 e 18/08 | Quarta, Quinta e Sextas às 10h e às 13h30. Classificação: Livre. Área Verde.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Infância

Oficinas e Palestras com pais e responsáveis com a finalidade de criar espaços de reflexão sobre as questões relacionadas às Infâncias, suas especificidades e direitos universais, construindo coletivamente redes de cooperação com vistas à promoção da qualidade de vida, ao acompanhamento do percurso formativo dos participantes, a proteção e a garantia de direitos das crianças, o desenvolvimento e processo educativo. Grátis. Classificação: 18 anos. Teatro.

16/08 | Quarta às 18h – Palestra sobre a Importância do Afeto

26/08 | Sábado às 14h – A importância do esporte na minha vida e na do meu filho

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. Classificação: 16 anos. Varanda Rio. Grátis.

06/08 | Domingo, das 10h às 13h - Oficina de Guirlandas

04/08 | Sexta, das 14h às 17h - Oficina de Crochê em Malha

20/08 | Domingo das 10h às 13h - Oficina de Crochê em Malha

02/08 | Quarta das 14h às 17h - Oficina de EVA

12/08 | Sábado das 14h às 17h - Oficina de EVA

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. Classificação: 16 anos. Varanda Rio.

08/08 | Terça, às 17h Sorteio das vagas para os cursos de Guirlandas e Crochê em Malha

09/08 a 25/08 | Quarta e Sexta, das 13h às 18h - Curso de Guirlandas

15/08 a 31/08 | Terça e Quinta, das 13h às 18h - Curso de Crochê em Malha

16/08 a 31/08 | Quarta e Quinta, das 18h às 21h - Curso de EVA

Sesc+ Futuro

Oficina prática com jovens moradores de comunidades com a finalidade de fazer um mapeamento histórico e cultural dos territórios onde vivem, promovendo a valorização do local, o fortalecimento das trajetórias dos jovens e a aproximação do Sesc com esses territórios. Grátis. 10/08 e 24/08 | Quinta às 15h. Classificação: 12 anos. Teatro.

Sesc+ Verde - Curso Orquídeas: cultivo e cuidados

Essas plantas tem o poder de causar o fascínio contínuo em que se interessa por elas, tornando uma continua busca de espécies que por mais estranhas sejam. Essas plantas admiradas por todos, mas que geram tanta dúvida de como cultivá-la. Como cuidar, regar, cortar e cultivar orquídeas? Isso e muito mais aprenderemos nesse curso. Vagas limitadas! Grátis. 19/08 e 20/08 | Sábado e domingo às 13h. Classificação: 14 anos. Área Verde.

Sesc+ Verde - Oficina Jardim em Vasos de Coco

O consumo de água de coco verde tem crescido consideravelmente nos últimos anos devido à incorporação de hábitos saudáveis no atual comportamento da população brasileira. Os impactos ambientais gerados a partir do grande número de descartes de resíduos sólidos no ambiente têm sido fator preocupante nos últimos tempos. As cascas de coco verde são resíduos oriundos da agricultura com grande potencial de aproveitamento. Dados da Embrapa revelam que do total desse produto tão consumido no Brasil, 80% é descartado no meio ambiente, na maioria das vezes, sem os devidos cuidados. O consumo de coco vem aumentando no país: só na cidade do Rio de Janeiro foi constatado um consumo diário médio (inverno/verão) de 420 mil cocos. Se cada coco gera 1,5 kg de lixo, isso corresponde a 630 toneladas/dia. Na oficina iremos refletir sobre esses impactos e utilizar cocos vazios como vasos para cultivo de plantas! Grátis. 18/08, 20/08 e 25/08 | Sextas às 9h e domingo às 15h. Classificação: Livre. Área Verde.

Sesc+ Verde - Oficina Alimentos germinados: vida natural

Os alimentos germinados são os grãos, as sementes e as leguminosas que deram início ao processo de criação de uma nova planta. Quando lhes damos a água, o oxigênio e uma determinada temperatura, este alimento dá início a diferentes processos bioquímicos que tem como finalidade a criação de uma nova planta. O seu teor vitamínico e mineral e a biodisponibilidade de alguns destes nutrientes pode aumentar entre 200 – 600%! Ocorre ainda um aumento do teor em proteínas e o valor biológico destas. Nesta oficina aprenderemos quais alimentos podemos germinar como germiná-los e utilizá-los. Participem! Grátis. 04/08 e 23/08 | Sexta e Quarta, das 09h30 às 12h30. Classificação: 14 anos. Área Verde.

Sesc+ Verde - Oficina Cultivo de árvores frutíferas da mata atlântica

Mesmo com toda a devastação provocada pelo homem, a Mata Atlântica é um bioma que apresenta muitas riquezas naturais, entre elas, as suas frutas. Mas será que você conhece alguma dessas frutas? Provavelmente não, afinal de contas, os alimentos presentes nesse bioma raramente chegam às cidades. Frutas como gabioba, Cambuci, aração, cereja do rio grande são desconhecidas pela maioria das pessoas. As frutíferas além de contribuir como sequestradoras de CO2 e armazenamento de águas pluviais atraem pássaros e insetos. Nessa oficina iremos aprender a cultivar algumas espécies de frutíferas da Mata Atlântica. Grátis. 05/08, 11/08 e 19/08 | Sexta às 9h e Sábados às 13h. Classificação: Livre. Área Verde.

Sesc+ Verde - Vivência (apresentação teatral) - Olha só que porcaria!

A Cia Teatral Granada conta a história de uma Rainha que além de não cuidar da sua higiene pessoal, desrespeita o meio ambiente jogando lixo em todo lugar sem se importar com as consequências. Com muita música e bom humor a história conscientiza o público que nossas ações contra o meio ambiente podem nos levar a resultados nada desejados. 16/08 | Quarta às 10h e às 13h30. Classificação: Livre. Teatro Sesc Barra Mansa.

Percurso Saúde – Oficina

Dinâmicas sobre os cuidados com a saúde, higiene e alimentação de maneira lúdica. Grátis. 12/08 | Sábado, das 10h às 15h. 13/08 | Domingo, das 10h às 15h. Classificação: crianças de 03 a 10 anos. Sala de Dança.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Torneios Esportivos

Torneios esportivos diversos para associados e público em geral. Grátis. 01/08 a 31/08 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 18h. Classificação: Livre. Quadras. Mais informações pelo telefone (24) 3324-2976.

Troféu Pinguim

O Troféu Pinguim visa estimular os alunos à prática da Natação, em conjunto com seus responsáveis, com práticas sistematizadas de atividade física, no que tange a promoção da saúde e do caráter educativo que norteiam as atividades nesse período. Grátis. 26/08 | Sábado às 14h. Classificação: Livre. Parque Aquático.

Torneio de Futebol de Areia

O Torneio será dividido em duas categorias: 11 a 14 e 15 a 17 anos. Cada categoria terá três times participantes, sendo uma equipe composta por alunos do Sesc e duas equipes convidadas. Grátis. 03/08 (11 a 14 anos) e 04/08 (15 a 17 anos) | Quinta e Sexta às 18h. 05/08 (Jogo Feminino de Abertura e Finais) | Sábado às 9h. Classificação: 11 a 17 anos. Campo de Areia.

Troca de Faixas Taekwondo

O projeto visa oportunizar aos nossos alunos a melhoria individual dentro da modalidade, fomentando a busca por seus objetivos através do esporte. Serão convidados alunos faixas-pretas da modalidade para fazer lutas de exibição, como forma de estimular os alunos a seguirem participando e evoluindo na modalidade. Grátis. 31/08 | Quinta às 18h. Classificação: Livre. Quadra 02

Momento para Dançar

O Momento para Dançar é um projeto que consiste em proporcionar um momento de lazer através da dança, liberdade de expressão, socialização entre pessoas com interesse em comum, bem estar e buscamos o incentivo à participação do público jovem num evento multicultural. A edição será com a temática “Noite Sertaneja”, com a cantora mineira Val Dornellas. R\$ 2,50 (associado Sesc) | R\$ 5,00 (meia-entrada) | R\$ 10,00 (inteira). 12/08 | Sábado, das 20h às 23h30. Classificação: 18 anos. Parque Aquático e Restaurante.

Momento para Dançar – Matinê

Programação voltada para o público infantil e infanto-juvenil, por meio de ações recreativas e dançantes mediadas pelos profissionais do Sesc. Além de aproximar a família do Sesc, ao utilizar uma ação inovadora e propositiva, buscamos atrair novos alunos, fidelizar os alunos já existentes e fortalecer cada vez mais a marca Sesc. Grátis. 12/08 | Sábado, das 16h às 18h. Classificação: Livre. Parque Aquático e Restaurante.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas para crianças de todas as idades. Grátis. 05/08 a 27/08 | Sábados, domingos e feriados, das 9h às 17h. Classificação: Livre. Estacionamento e frente do Casarão.

Espaço Jogo

Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Grátis. 05/08 a 27/08 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 18h. 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. 06/08 a 27/08 | Domingos e feriados, das 10h às 16h. Classificação: Livre. 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. 01/08 a 31/08 | Terça a sexta, das 09h às 12h e das 13h30 às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h 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 (sungas, biquíni ou maiô não transparente). Durante exposição ao sol, faça ingestão de líquido e use filtro solar. Grátis. Até 31/08 | Terça a sexta, das 09h às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h 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. Até 31/08 | Terça a Sexta, das 07h às 21h | Sábados, domingos e feriados, das 09h 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. Até 31/08 | Terça a Sexta, das 09h às 19h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h 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. Até 31/08 | Terça a sexta, das 09h às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras. Horários livres sujeitos à tabela de aulas.

AULAS DE ESPORTE

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. Parque Aquático e Quadras.

04/08 - Hidroginástica, Pilates e Tai Chi Chuan | Sexta, das 08h30min às 11h30min - 15 anos

19/08 - Taekwondo | Sábado, das 15h às 17h – Livre

26/08 - Circuito Funcional | Sábado, das 14h às 15h - 15 anos

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). 01/08 a 31/08 | 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). 02/08 a 30/08 | Quartas e Sextas às 19h e 20h. Classificação: 11 anos. Sala de Dança.

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\$ 85,00 (inteira) | R\$ 50,00 (associado Sesc). 01/08 a 31/08 | 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). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 07h, 15h, 16h, 17h e 19h | Quartas e Sextas às 07h, 08h, 09h, 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). 02/08 a 30/08 | 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). 01/08 a 31/08 | 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). 01/08 a 31/08 | 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). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas e 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). 01/08 a 31/08 | Terças as Quintas às 07h, 08h e 09h | Quartas e Sextas às 07h, 08h, 09h 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). 02/08 a 30/08 | Quartas e Sextas às 07h, 08h e 09h. Classificação: 15 anos. Área Verde da Unidade.

Campos

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Lazer no Sesc

Atividades recreativas e diversificadas e para todas as idades. 01/07 a 31/07 | Grátis. Festival de jogos de mesa 9h às 16h | Sábados, domingos e feriados | Espaço Lazer. Livre.

Oficina de Skate | Domingos, 6, 13, 20 e 27/08 | 16h às 17h – iniciantes | 17h às 18h intermediários | Ginásio Poliesportivo | 7 a 14 anos | Grátis.

Oficina de Xadrez | Quartas, 2, 9, 16, 23 e 30/08 | 9h às 10h - iniciantes | 10h às 11h - intermediários | Sala Vip | Livre | Grátis.

Aulão de Pilates | Sábados, 5 e 19/08 | 9h às 10h e 10h às 11h | Espaço Casarão | Grátis | 15 anos.

Experimentação Esportiva Infantil – Voleibol, basquetebol e esportes com raquete | 5 e 19/08 | 9h às 10h - 4 a 6 anos | 10h às 11h - 07 a 10 anos | 11h às 12h – 11 a 14 anos | Ginásio Poliesportivo | Grátis.



Experimentação Esportiva Infantil – Futsal, handebol e jogos populares | Sábado – 12 e 26/08 | | 5 e 19/08 | 9h às 10h - 4 a 6 anos | 10h às 11h - 07 a 10 anos | 11h às 12h – 11 a 14 anos | Ginásio Poliesportivo | Grátis.

Vôlei Livre | Domingos - 14h às 15h30min | Ginásio Poliesportivo | Livre | Grátis.

Momento para Dançar

Baile dançante com diversos ritmos, com Cláudio e Carol. | Quarta-feira - 30/08 | 19h às 22h. R\$ 1 (assoc. Sesc) e R\$ 2. Ginásio Poliesportivo. 16 anos.

Espaço Jogo

Jogos tradicionais, jogos de mesa, torneios, oficinas e Espaço Infantil. 01/07 a 31/07 | Terça a domingo das 9h às 18h. Grátis | Livre.

Torneios Esportivos

Torneio Relâmpago de Vôlei Adulto - 06 e 20/08 | Domingo, 10h às 13h | Ginásio Poliesportivo | Grátis | a partir de 15 anos.

Torneio Relâmpago de Futsal

Infanto-juvenil | 13/08 – 11 a 14 anos | 27/08 – 15 a 17 anos | Domingo, 9h às 13h | Ginásio Poliesportivo | Grátis.

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).

Iniciação Esportiva de Base

Terça e quinta, 15h | Quartas e sextas, 9h e 16h | 4 a 6 anos.

Iniciação Esportiva Geral

Terça e quinta, 16h | Quartas e sextas, 10h e 17h | 7 a 10 anos.

Futsal

Desenvolvimento físico esportivo na modalidade, com iniciação às regras, passes, domínio de bola e trabalho em equipe. | Terça e quinta | 17h e 19h - 11 a 14 anos. | 18h - 15 a 17 anos | R\$ 60 (inteira) | R\$ 35 (associado Sesc).

Natação

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

Hidrogenástica

Exercícios físicos na piscina, utilizando fundamentos básicos e específicos. | Terça e quinta, 19h | Quartas e sextas, 18h | R\$ 85 (inteira) | R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos.

Circuito Funcional

Atividade física desenvolvida utilizando circuito de exercícios específicos. | Quartas e sextas, 8h | 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, 16, 17h, 18h e 19h | Quartas e sextas, 8h, 9h, 10h e 11h | 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, 10h, 11h e 12h | Quarta e sexta, 18h, 19h e 20h | R\$ 85 (inteira) | R\$ 50 (assoc. Sesc) | 15 anos.

Experimentação

O Sesc realiza uma aula experimental nas modalidades esportivas abaixo, prospectando alunos interessados em desenvolver suas habilidades em cada esporte.

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 para se inscrever nos cursos do projeto.

Oficina de Flores de papel

03 e 30/08 | Quarta e quinta, 14h às 17h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Oficina de Tecelagem manual

10, 17 e 24/08 | Quintas, 14h às 17h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Oficina de Patch applique – Roupinhas de boneca

Sexta, 11 e 25/08 | 14h às 17h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Costura em feltro – Mimos

Terças e quintas-feiras, 01 a 31/08 - | 09h às 12h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Macramê

Terças e quintas-feiras, 01 a 31/08 | 09h às 12h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Pintura em MDF

Quartas e sextas, 02 a 25/08 | 13h às 17h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Cartonagem módulo II

Terças e quartas, 01 a 23/08 | 18h às 21h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Sabonetes e difusores

Quartas e sextas, 02 a 25/08 | 09h às 12h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Curso de Modelagem em argila

Sábados, 05, 12 e 26/08 | 13h às 18h | Espaço Plural. | Grátis | 16 anos.

Sesc + Verde

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

Feira de trocas de livros

01 a 31/08 | Terça a sexta, 9h às 21h | Sábados, domingos e feriados. 9h às 18h | Livre.

Exposição Mata Atlântica

01 a 31/08 | Terça a sexta, 9h às 21h | Sábados, domingos e feriados. 9h às 18h | Livre.

Roda de conversa

Práticas sustentáveis no dia a dia | 23/08 | Quarta-feira às 11h | 16 anos.

Oficinas de brinquedos com reaproveitamento

12 e 26/08 | Sábados, 13h às 16h | 8 anos.

Oficinas de Baby hortaliças

08/08 | Terça-feira, 14h às 17h | 16 anos.

Oficinas de Enxertia

15/08 | Terça-feira, 14h às 17h | 16 anos.

Oficinas de Hidropônico simples

22/08 | Terça-feira, 14h às 17h | 16 anos.

Oficinas de Terrários fechados

29/08 | Terça-feira, 14h às 17h | 16 anos.

Curso de Iniciação ao Circo

Aulas práticas e teóricas de malabares, perna de pau, acrobacias, clown, aéreo, solo, tecido, lira, etc. Grátis. Ginásio Poliesportivo

Turma 01 - 06 a 12 anos | sábados de 14h às 16h

Turma 02 - a partir de 13 anos | sábados de 16h às 18h

Curso de introdução ao Audiovisual

O curso Introdução ao Audiovisual tem como objetivo, portanto, apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção/realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios fílmicos que estimulam a criatividade do aluno, o curso desnuda a estrutura necessária para a realização de uma obra, contribuindo para o desencadeamento de processos criativos e para a formação do senso crítico e estético dos participantes. A partir de 10 anos. Sábados e domingos de 14h às 18h. Espaço Multimídia. Grátis.

Curso de Iniciação ao Teatro

Aulas teóricas e práticas de introdução ao teatro para crianças e adultos, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Grátis. Espaço Multimídia.

Turma Infantil - 06 a 12 anos | sábados de 10h às 12h

Turma Adulto - a partir de 13 anos | quarta-feira de 18h às 21h

Curso de Violão

Aulas práticas e teóricas de Violão, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Espaço Multimídia. A partir de 16 anos. Grátis.

Turma 01 - terças de 14h às 16h

Turma 02 - sábados de 10h às 12h

Curso de Violino

Aulas práticas e teóricas de Violino, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Espaço Multimídia. A partir de 12 anos. Grátis.

Turma 01 - quinta-feira de 16h às 18h

Turma 02 - quinta-feira de 18h as 20h

Curso de Canto Coral

Aulas práticas e teóricas de Canto, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Sexta-feira de 14h às 17h. Espaço Multimídia. A partir de 18 anos. Grátis.

Curso de Iniciação Musical

Aulas práticas e teóricas de Musicalização Infantil, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Espaço Multimídia. Grátis.

Turma 01 - 04 a 05 anos - Sábado de 14h às 16h

Turma 02 - 06 a 10 anos - Sábado de 16h às 18h

Curso de Pintura

Curso de pintura com princípios teóricos e práticos, tendo como público preferencial comerciários e seus dependentes. Quinta-feira de 18h às 21h | Espaço Multimídia | A partir de 16 anos | Grátis.

IDOSOS

Sesc+ Vida

Atividades especiais voltadas para o público idoso | Grátis | 60 anos.

Reunião - 01/08 | 10h às 11h. Espaço Multimídia.

Aula de Alongamento - Terça-feira - 01/08 a 29/08 | 11h às 12h | Ginásio Poliesportivo.

Aula de Dança de salão - Prof. Frank | Terças, 01/08 a 31/08 | 9h às 10h | Sala de Dança.

Aula de Dança livre - Quintas, 01/08 a 31/08 | 9h às 10h | Ginásio Poliesportivo.

Curso de Consciência Corporal - Quintas, 03/08 a 31/08 | 10h às 12h | Casarão das Artes.

Curso de Estímulo a Memória - Quartas, 02/08 a 30/08 | 9h às 11h | Casarão das Artes

Curso de Trabalhos Manuais - Quintas, 03/08 a 31/08 | 13h às 18h | Espaço Casarão das Artes.

PROJETOS ESPECIAIS

Roda Cultural

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 | Duração: 137 min. | Ano: 2015 | Idioma de áudio: Português. 19/08 | Sábado, 12h30min | Espaço Multimídia | Grátis | Livre.

Camerata Laranjeiras - Fundada em Novembro de 2013, a Camerata Laranjeiras é uma Orquestra Independente sem fronteiras, que atende livremente, jovens estudantes de música, sem fazer julgamentos de classe social, gênero e nacionalidade. A iniciativa nasceu do desejo de três artistas, o violinista Carioca Tiago Cosmo, a violinista Alemã Karolin Broosch e a violoncelista Norueguesa Kaja Pettersen que tiveram a ideia de conectar jovens de diferentes camadas sociais aos seus sonhos e paixões através da música. Trata-se de um projeto único no Brasil que tem promovido um intercâmbio sem fronteiras entre culturas e outras linguagens artísticas para a criação de uma identidade coletiva e novas experimentações musicais. O repertório é formado por músicas que refletem a personalidade e preferências musicais de cada integrante como expressões de valores culturais e construção de um ambiente apoiado na diversidade. Em cada Edição, produzem arranjos próprios, em que acrescentam músicas de diversos gêneros tais como: Música Clássica, Norwegian Folk Music, Bossa Nova, Heavy Metal, Funk, Pop, entre outros. A Camerata Laranjeiras tem se destacado por sua energia vibrante e qualidade sonora, sobretudo tem atraído o público de diferentes idades. Após uma performance bem sucedida, o grupo ganhou notoriedade internacional, no qual inspirou alguns jornalistas de escreverem matérias sobre o projeto. 19/87 | 16h às 17h | Ginásio Poliesportivo | Livre.

Oficina de Reciclagem Artesanal de Papel - Papel é o material mais simples de se reciclar. Usando somente água e um liquidificador é possível criar novas superfícies para fazer ideias fantásticas transformando papel em polpa e experimentando as inúmeras possibilidades criativas, através de “temperos” como capim limão e camomila, além de sementes de horta para o papel semente. Ao final faremos “bombas de semente” usando polpas de papel e sementes de árvores nativas para serem reflorestadas onde os participantes quiserem.

Uma atividade que recicla fibras naturais valiosas, transformando resíduos em experiências de aprendizado e reflexão sobre os tesouros que são enterrados em lixões. 19/08 | 14h às 16h | Espaço Casarão das Artes | Livre.

Contação de história - João e o pé de feijão, com Sergio Biff - Os contadores de histórias transformam suas malas encantadas em teatro de bonecos e conta um clássico da literatura infantil, “João e o Pé de Feijão”. 19/08 | 10h às 11h | Espaço Plural | Livre.

Zicartola, bem na foto - Teatro de lambe-lambe, com apresentações de no máximo 02 minutos cada e para um público de 02 pessoas. A história surge partir da foto de capa de um dos discos do compositor Cartola, onde está ao lado de sua companheira D. Zica, surge uma comunidade animada pelo Teatro de Bonecos e as esculturas retratistas e figurativas. 19/08 | 15h às 16h | Espaço Plural | Livre.

Espaços de Leitura

Stand com pequeno acervo literário e um espaço aconchegante de leitura e contação de Histórias para toda a família. 19/08 | 9h às 18h | Espaço Plural | Livre.

Percurso Saúde

Palestra – Cuidados na Saúde - Combate ao Colesterol | Terça-feira - 22/08 | 10h às 11h | Casarão das Artes | Grátis | Livre.

Orientações e Aferições | Terças e quintas-feiras, 01/08 a 31/08 | 9h às 11h | Espaço Plural | Grátis | Livre.

Exposição do Torso do Corpo Humano | Com orientações dos Órgãos do Corpo Humano seus sistemas e doenças relacionadas | Terça-feira, 22 e 23/08 | 14h às 16h | Espaço Plural | Grátis | Livre.

Oficina Reeducação Postural | Terça-feira, 22/08 | 15h às 17h | Espaço Casarão | Grátis | 18 anos.

Curso Cuidados na Saúde da Criança | Terça e quinta-feira, 15/08 a 29/08 | 08h às 12h | Carga horária total de 20 horas. | Espaço Multimídia | Grátis | 18 anos.

Previna-se Mulher

Roda de conversa - Terapias Alternativas para alívio da dor e estresse | Quinta- Feira- 24/08 | 10h às 11h | Casarão das Artes | Grátis | Livre.

Comer é divertido

Oficina de Práticas Alimentares Saudáveis | Quarta e Quinta 22 e 23/08 | 14h às 16 h. Casarão das Artes | Grátis | Livre.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares - Apresentação da Contação de histórias "O livro mágico"

Quem disse que não sabe ler? No livro mágico todo mundo vai poder! Carine Haziel apresenta seu livro cenográfico, sua maleta e convida os ouvintes para uma grande viagem ao mundo da imaginação. As narrativas das histórias apresentadas são baseadas em poemas infantis e a montagem é bastante dinâmica que leva a plateia a interação espontaneamente ao reagirem às brincadeiras que o espetáculo proporciona dentro da narrativa, ora rimada, ora cantada para formar com a ajuda de ilustrações, as histórias do livro. Desta forma, todos mergulham na fantasia e criam as cenas que vão surgindo. Da maleta, saem todas as figuras: personagens, objetos e elementos da natureza que vão dando o colorido e formando as histórias no livro, junto ao público. 09/08 | 10h e 14h | Espaço Multimídia | Livre | Duração: 50min.

Sesc Expressões - Apresentação "Contos do oriente", com Ilana Pogrebinschi

Histórias que revivem com vigor uma sabedoria que transcende o tempo. Elas nos falam do que permanece no homem acima das mudanças aparentes. Para reavivar esta sabedoria, delicados fantoches ganham vida através da voz, e mãos da contadora. Os contos são entremeados por canções tocadas ao violão e na flauta transversa. 12/08 | 10h | Espaço Multimídia | Livre | Duração: 50min.

EXPOSIÇÃO

Exposição Arte & Percepção

Apresentação da Exposição Arte e percepção, com o acervo de obras originais da unidade | Terça a sexta, 09h às 21h – Sábados e domingos, 09h às 18h | Espaço Exposição | Grátis.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares - Uma viagem extraordinária

T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado... Direção: Jean-Pierre Jeunet | Gênero: Aventura/Drama/Família | Duração: 105 min. | Ano: 2014 | Idioma de áudio: Português/Inglês | COR. Sessões: Quarta, 09h e 14h | 09/08 e 23/08 | Sessões: Domingo, 14h | 06/08 e 20/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | Livre.

Sesc Primeiros Olhares - O mundo dos pequeninos

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 | Duração: 94 min. | Ano: 2012 | Idioma de áudio: Português/Japonês | COR. Sessões: Quarta, 09h e 14h | 16/08 e 30/08 | Domingo, 14h | 13/08 e 27/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | Livre.

Panorama Sesc Cinema - Eles Vivem

John Nada (Roddy Piper) é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank (Keith David), decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia. Direção: John Carpenter | Gênero: Ficção Científica | Duração: 94 min. | Ano: 1988 | Idioma de áudio: Inglês | COR. Sessão: Sexta, às 14h e 19h | 04/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | 14 anos.

Panorama Sesc Cinema - O Planeta Proibido

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams (Leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altaira (Anne Francis), e de um prestativo robô. Direção: Fred M. Wilcox | Gênero: Ficção Científica | Duração: 98 min. | Ano: 1956 | Idioma de áudio: Inglês | COR. Sessões: Sexta, às 14h e 19h | 11/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | 14 anos.

Panorama Sesc Cinema - O Planeta dos Vampiros

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem na superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. Direção: Mario Bava | Gênero: Ficção Científica | Duração: 88 min. | Ano: 1965 | Idioma de áudio: Inglês | COR. Sessão: Sexta, às 14h e 19h | 18/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | 14 anos.

Panorama Sesc Cinema - Fuga no século 23

A vida não poderia ser mais perfeita no século 23. Todos têm direito ao bom e o melhor. Porém, não podem ultrapassar a idade de 30 anos. Logan (Michael York) é a pessoa responsável por repreender os que não cumprem a regra. Até o dia em que ele atinge a idade permitida, decidindo por fugir. Direção: Michael Anderson | Gênero: Ficção Científica | Duração: 119 min. | Ano: 1976 | Idioma de áudio: Inglês | COR. Sessão: Sexta, às 14h e 19h | 25/08 | Espaço Multimídia. | Grátis. | 14 anos. Festival de jogos de mesa 9h às 16h | Sábados, domingos e feriados | Espaço Lazer. Livre.

Copacabana

IDOSOS

Sesc + Vida: Consciência Corporal

A oficina tem como proposta desenvolver o trabalho não só como uma atividade física, mas como vivência de um processo terapêutico de autoconhecimento que promove benefícios à saúde, autonomia, bem estar social e desenvolvimento. Grátis. 07/08 a 28/08 | Segundas às 10h. 18 anos.

Sesc + Vida: Musicalização e Técnica Vocal

Atividade na qual os integrantes do grupo se expressam através da palavra poética cantada. O cantar em grupo fortalece a troca de emoções, percepções e significados, otimiza as relações interpessoais, estimula a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Grátis. 07/08 a 28/08 | Segundas às 14h e 15h30min. 18 anos.

Sesc + Vida: Ativação da Memória: Curso de estímulo à memória

Considerando a importância da memória para o desempenho das atividades cotidianas e que grande parte dos idosos queixam-se frequentemente em relação à perda desta capacidade, este curso tem por finalidade oferecer treinamento da memória para promoção de saúde dessa população. Os encontros propõem atividades com o intuito de levar a experiência de construção coletiva de conhecimentos e estímulo do cérebro



através leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Grátis. 04/08 a 29/08 | Terças – 9h e 10h30min | Sextas – 14h e 15h30min. 18 anos.

Sesc + Vida: Criando, cozinhando e Aproveitando - Oficina de Culinária

A proposta da oficina consiste em atividades de prevenção e promoção da saúde através da alimentação direcionadas – direcionadas para o público. Em agosto a oficina será composta de três preparações - Salada de quinoa, suco de hortelã funcional e pão de queijo com aveia. Grátis. 18/08. | Terça - 15h. 18 anos.

Roda de Conversa com Cinema

Exibição de filmes do acervo SESC e após a exibição proporcionar um espaço de diálogo e reflexão. Partindo do tema central de cada filme e a vivência de cada participante, pretendemos estimular o debate sobre questões que influenciam o bem-estar e a sociabilidade dos idosos tanto no interior das relações familiares quanto na sua participação social. 15/08. | Terça - 15h. 18 anos.

Sesc + Vida: Danças Populares – Ritmos Diversos

A atividade tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. 02/08 a 30/08. | Quartas e Sextas - 10h e 11h. 18 anos.

Sesc + Vida: Expressão Corporal e Dramatização

O Curso de Expressão corporal e dramatização para Idosos tem como proposta trabalhar a dramaturgia como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. 03/08 a 31/08. | Quintas - 14h. 18 anos.

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. Grátis. Livre. Terças, quintas e sábados | 10h às 16h.

Lazer no Sesc

Programação especial de lazer atrativa e prazerosa para o público do Sesc, realizado durante a semana atendendo a todas as idades. Grátis. Livre. Terças, quintas e sábados | 8h às 16h. Atividades oferecidas:

Danças Típicas – terças e quintas, 8h às 8h50;
Flexibilidade e Relaxamento – terças e quintas, 16h às 16h50;
Recreação – sábados, 8h às 9h50;
Relaxamento – sábados, 10h às 11h.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo - Curso de almofadas, capas e decorativos

O curso de almofadas, capas e decorativos trabalhará a construção de peças diversas utilizando técnicas diversas como o fuxico, fuxicão e pontos e trançados. O curso contará com aulas de produção, aulas de prática de exposição e venda, aula de orientação pedagógica para incentivo da prática de ensino pelos artesãos. Grátis. 16 anos. Vagas limitadas – inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. 02 a 30/08 | Quartas e sextas, das 13h às 17h.

Sesc+ Social - Caminhos para a articulação comunitária e sustentabilidade nas organizações

No mês de Agosto e Setembro será realizado o Curso Caminhos para a articulação comunitária e sustentabilidade nas organizações contemporâneas que busca apresentar aos participantes informações básicas sobre caminhos para a articulação comunitária e sua importância para o desenvolvimento das organizações, em especial do terceiro setor. Curso também trabalhará com os participantes noções de planejamento, elaboração de planos de trabalho e projetos sociais e os conceitos de sustentabilidade para as organizações.

Datas: 08, 15, 22, 29 de agosto e 5, 12, 19, 26 de setembro

Horário: 13h30 às 16h30

Local: unidade do Sesc Duque de Caxias

Classificação: 18 anos

Vagas Limitadas: grupos com até 25 inscritos

Informações: 3659-8474

Sesc+ Criativo - Oficina de pintura e aplicações de materiais diversos (MDF e Vidros)

Oficina de pintura e aplicações de materiais diversos (MDF e Vidros) onde os participantes receberão informações básicas sobre diversas técnicas de trabalho e produção de artesanatos com o uso destes materiais. Grátis. 16 anos. Vagas limitadas – inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. 05 a 26/08 | Sábados, das 13h30 às 16h30.

Sesc+ Criativo - Oficina decorativos e utilitários diversos em juta

Oficina de decorativos e utilitários diversos em juta onde os participantes receberão informações básicas sobre diversas técnicas de trabalho e produção de artesanatos com o uso destes materiais produzindo peças de acabamento rústico. Grátis. 16 anos. Vagas limitadas – inscrições antecipadas. Informações: 3659-8474. 03 a 31/08 | Quintas, das 13h às 16h.

Sesc+ Social – Curso de diagnóstico social e plano de desenvolvimento do território

O projeto Sesc+ Social busca promover uma transformação social relevante para as comunidades atendidas, por meio de modelo de atuação que considere o planejamento regional e o diagnóstico social, para tal a formação de núcleos e redes comunitárias torna-se uma estratégia fundamental. O curso de diagnóstico social e plano de desenvolvimento do território busca através de aulas teóricas apresentar aos inscritos métodos de diagnóstico social e de elaboração de planos de desenvolvimento do território. Grátis. Livre. 25 vagas. Informações: 3659-8474. 03 a 31/08 | quintas, das 13h30 às 16h30.

Sesc+ Social – Curso: caminhos para a articulação comunitária e sustentabilidade nas organizações contemporâneas

O projeto Sesc+ Social busca promover uma transformação social relevante para as comunidades atendidas, por meio de modelo de atuação que considere o planejamento regional e o diagnóstico social, para tal a formação de núcleos e redes comunitárias torna-se uma estratégia fundamental. Curso: caminhos para a articulação comunitária e sustentabilidade nas organizações contemporâneas busca através de aulas teóricas apresentar aos inscritos noções básicas sobre articulação, mapeamento e desenvolvimento de propostas sustentáveis para as instituições. Grátis. Livre. 25 vagas. Informações: 3659-8474. 08 a 29/08 e 05 a 26/09 | Terças, das 13h30 às 16h30.

Sesc+ Social – Curso relações de raça, cultura e economia

O projeto Sesc+ Social busca promover uma transformação social relevante para as comunidades atendidas, por meio de modelo de atuação que considere o planejamento regional e o diagnóstico social, para tal a formação de núcleos e redes comunitárias torna-se uma estratégia fundamental. Relações de raça, cultura e economia busca através de aulas teóricas fomentar o desenvolvimento da cidadania de seus participantes através da contextualização dos participantes na ambiente contemporâneo sobre estas demandas. Grátis. Livre. 25 vagas. Informações: 3659-8474. 05 a 26/08 e 02 a 23/09 | Sábados, das 10h às 13h.

Sesc +Futuro: Oficinas de Dramatização e Expressão Corporal para Adolescentes e Jovens

Oficina de desenvolvimento do plano de vida de jovens e adolescentes. No mês de Agosto os inscritos trabalharão Expressão corporal e dramatização, através de técnicas do "teatro do oprimido", fomentando debates sobre preconceitos e questões sociais diversas, indo de encontro à indução dos debates iniciais do projeto, que foram cidadania, direitos e empregabilidade. Grátis. 12 anos. 03 a 31/08 | Quintas, das 13h às 17h.

Sesc +Futuro: Oficinas de Animação 2D para Adolescentes e Jovens

Qualificar os participantes para a criação de animações com a intenção de desenvolver histórias com a temática do projeto de vida dentro do projeto Sesc +Futuro. Os participantes receberão informações que os sensibilizarão quanto a importância da construção de um projeto de vida que perpassa pela permanência interessada em ambientes de formação. A oficina visa qualificar os participantes para construção de um instrumento informativo a partir das técnicas aplicadas. Ao final da oficina os grupos poderão realizar uma exposição do trabalho realizado. Grátis. 12 anos. 03 a 31/08 | Sextas, das 13h às 17h.

Sesc+ Futuro: Oficinas de Cidadania e Direitos para Adolescentes e Jovens

Momento de acolhimento e valorização do adolescente/jovem frequentador da unidade. Troca de experiências, identificação de demandas e opinião do grupo, fomentando a estes o exercício de sua cidadania e direitos, protagonismo; conhecimentos diversos, acesso à educação e mercado de trabalho, informando-os de seus direitos e deveres, resgatando e valorizando o seu papel social, seus saberes, experiências e vivências também. Assim como, propiciar reflexões acerca da realidade, e possibilitar novas formas mais concretas de participação social.

Os encontros buscam apresentar de forma interativa o cenário social de desafios que os jovens vêm enfrentando na consolidação de seus direitos, apresentar estratégias de enfrentamentos e superações que passem pela permanência interessada nos ambientes de formação regular e através da cultura contribuindo assim para qualificar e ampliar o envolvimento da juventude no processo de mudança social. Grátis. 12 anos. 05 a 26/08 | Sábados, às 14h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Canto e Coral

O curso propõe uma educação vocal prática através do repertório de canções populares do Brasil. Durante as aulas são abordados conteúdos da área da técnica vocal, como apoio, respiração, dicção, projeção, extensão vocal entre outros, assim como informações sobre o contexto histórico do gênero a ser trabalhado, seus principais compositores e interpretes, além de experimentações performáticas, no qual os alunos têm a oportunidade de estarem em cena com acompanhamento de instrumento. Grátis. 12 anos. Sextas | Das 14h às 16h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Violão (Cordas Dedilhadas)

O curso tem como objetivo iniciar os alunos na prática musical através do violão, desenvolvendo habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Grátis. 12 anos. Sábados | Das 10h às 12h, e das 14h às 16h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Danças Urbanas

Estudo e vivência do acervo de danças urbanas cotidianas produzidas em e a partir de contextos sociais urbanos e suportes midiáticos diversos. Diferentes estilos das danças urbanas (street dance): Funk, Rocking, Locking, Popping, Breaking, Hip Hop Dance, House Dance, Dance Hall e Krump, assim como as suas subdivisões. Grátis. 12 anos. Sábados | Das 14h às 16h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Introdução ao Audiovisual

História do Cinema | Departamentos Cinematográficos | Elementos constitutivos da linguagem | Etapas de produção | Análise e discussão de obras | Exercícios práticos de produção, roteiro e filmagem. Grátis. 16 anos. Terças | Das 13h30 às 16h30.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro para Jovens e Adultos

Criação em possibilidades corporais. Criação em Linguagem Gestual e os jogos lúdicos. Expressão vocal e suas possibilidades: a utilização da voz no Teatro. Expressão vocal: sonoridade e improvisos Cênicos. Jogo Teatral: a identificação dos elementos constitutivos (ação, espaço e personagem). Jogo Teatral: a construção dos personagens. Texto teatral Contemporâneo: suas características e as novas possibilidades de encenação. Grátis. 15 anos. Sábados | Das 14h às 17h.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro para Crianças

Criação em possibilidades corporais. Criação em Linguagem Gestual e os jogos lúdicos. Expressão vocal e suas possibilidades: a utilização da voz no Teatro. Expressão vocal: sonoridade e improvisos Cênicos. Jogo Teatral: a identificação dos elementos constitutivos (ação, espaço e personagem). Jogo Teatral: a construção dos personagens. Texto teatral Contemporâneo: suas características e as novas possibilidades de encenação. Grátis. 7 a 12 anos. Quintas | Das 9h30 às 11h30.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso de Desenho

Introdução a conceitos básicos do desenho e prática voltada para a sensibilização do olhar, despertando questões como equilíbrio, harmonia, volumetria e percepção espacial. Estudos da cor, processo de construção da imagem a partir de traço, linha, ponto, formas geométricas e dos diversos materiais e recursos técnicos. Exercícios experimentais, de observação de objeto e paisagem. Grátis. 12 anos. Quartas | Das 14h às 16h.

Sesc+ Verde - Oficina de reaproveitamento de Garrafas de Vidro

A Oficina de reaproveitamento de Garrafas de Vidro busca apresentar aos participantes de forma práticas formas de combate ao descarte irregular e reutilização de materiais. Evitando o descarte inapropriado e ainda fomentando a geração de renda através da produção artesanal com a utilização das garrafas de vidro. Grátis. Livre. Vagas Limitadas, Inscrições antecipadas. Tel.: 3659-8474. 01 a 29/08 | Terças, das 13h às 16h.

Sesc+ Verde - Curso de Compostagem e reaproveitamento de resíduos

O Curso de Compostagem e reaproveitamento de resíduos busca apresentar aos inscritos metodologia de construção de composteiras caseiras e conscientizar sobre a importância do descarte adequado das matérias orgânicas, bem como o correto manejo do solo objetivando a produção doméstica de alimentos. Grátis. Livre. Vagas Limitadas, Inscrições antecipadas. Tel.: 3659-8474. 05 a 26/08 | Sábados, das 8h30 às 12h30.

Sesc+ Verde - Visita Mediada à Horta

A programação consistirá na visita mediada à horta da U.O, especificamente às espécies aromáticas dispostas no referido espaço. Na ocasião, serão apresentadas algumas das principais características e funções das espécies. Para incentivar a cultura da horta caseira, serão dadas orientações relativas ao cuidado das espécies sobre as quais a realização será dedicada a aprofundar o conhecimento. Horta da Unidade. Grátis. Livre. Vagas limitadas - inscrições antecipadas. Tel.: 3659 8474. 17, 24, 31/08 | Quintas, às 10h.

Sesc+ Verde – Palestra O Impacto da poluição industrial sobre o meio ambiente

A Palestra O impacto da poluição industrial sobre o meio ambiente procura apresentar aos participantes informações básicas sobre o impacto da poluição industrial sobre o meio ambiente, bem como sensibilizar os participantes para a necessidade de novas formas de produção e de descarte adequado. Auditório. Grátis. Livre. Vagas limitadas - inscrições antecipadas. Tel.: 3659 8474. 30/08 | Quarta, às 10h.

Sesc+ Futuro - Oficina - Educação Patrimonial - Resgate Histórico

O projeto SESC+ Futuro proporciona ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, no campo da educação e desenvolvimento comunitário e busca através de seus encontros e oficinas o Resgate Histórico e Mapeamento Cultural do universo dos participantes. A oficina de Educação patrimonial - Resgate histórico busca identificar os contextos culturais e territoriais dos inscritos como importantes espaços de formação dos sujeitos, construindo um mapeamento dos patrimônios culturais e de tradições onde os participantes são os protagonistas. Grátis. Livre. 20 vagas. Informações: 3659-8474. 02 a 30/08 | Quartas, das 13h às 15h.

Sesc+ Futuro - Oficina De Audiovisual Com Utilização De Mídias Alternativas

O projeto Sesc+ Futuro proporciona ao público adolescente e jovem diferentes possibilidades de participação e expressão, no campo da educação e desenvolvimento comunitário a busca através de seus encontros e oficinas o Resgate Histórico e Mapeamento Cultural do universo dos participantes. Oficina com o proposito de estimular o olhar critico sobre a realidade e suas diversas formas de apropriação, utilizando as mídias digitais como instrumento de captura e assim instrumentalizando os mesmos para a construção de mapeamentos e outras possibilidades de comunicação. Grátis. Livre. 20 vagas. Informações: 3659-8474. Terças | Das 15h às 17h.

Sesc+ Social e + Futuro: Oficinas de Cidadania e Direitos para Adolescentes e Jovens

Momento de acolhimento e valorização do adolescente/jovem frequentador da unidade. Troca de experiências, identificação de demandas e opinião do grupo, fomentando a estes o exercício de sua cidadania e direitos, protagonismo; conhecimentos diversos, acesso à educação e mercado de trabalho, informando-os de seus direitos e deveres, resgatando e valorizando o seu papel social, seus saberes, experiências e vivências também. Assim como, propiciar reflexões acerca da realidade, e possibilitar novas formas mais concretas de participação social. Os encontros buscam apresentar de forma interativa o cenário social de desafios que os jovens vêm enfrentando na consolidação de seus direitos, apresentar estratégias de enfrentamentos e superações que passem pela permanência interessada nos ambientes de formação regular e através da cultura contribuindo assim para qualificar e ampliar o envolvimento da juventude no processo de mudança social. Grátis. 12 anos. 05, 09, 12, 19, 26/08 | Sábado e quarta (09/08), das 13h às 17h.

Sesc + Social - Desenvolvimento Comunitário

Encontro de lideranças comunitárias: o projeto Sesc+ Social busca promover uma transformação social relevante para as comunidades atendidas, por meio de modelo de atuação que considere o planejamento regional e o diagnóstico social. Para tal a formação de núcleos e redes comunitárias torna-se uma estratégia fundamental. Neste encontro daremos sequência ao trabalho de diagnóstico social e de troca de estratégias e vivências no enfrentamento de demandas sociais. Grátis. Livre. Vagas Limitadas. Mais Informações: 3659-8474. 16/08 | Quarta, das 14h às 16h.

Sesc+ Criativo – Palestra o Artesão, sustentabilidade e empreendedorismo

A palestra sustentabilidade e empreendedorismo busca apresentar ao participante o cenário de produção sustentável e a importância de aliar artesanato à conscientização ambiental como forma eficaz de envolver a comunidade e tornar interativos os esforços para conservação dos recursos naturais. Neste contexto a produção artesanal pode desestimular o consumo exagerado, oferecendo por meio da reutilização de materiais uma forma de resistência há obsolescência programada. Grátis. Livre. Vagas limitadas. Inscrições antecipadas: 3659-8474. 30/08 | Quarta, das 15h às 17h.

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. Grátis

(inscritos no PCG) | R\$35 (assoc. Sesc) | R\$ 60. Terças e quintas | 8h e 15h (11 a 14 anos)
| 9h e 16h (acima de 15 anos).

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, ressignação, trabalhando em equipe. 7 a 10 anos. Grátis (inscritos no PCG) | R\$ 35 (assoc. Sesc) | R\$ 60. Terças e quintas | 14h.

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. 15 anos. R\$ 50 (assoc. Sesc) | R\$ 85. Terças e quintas | 9h às 9h50.

FILMES E VÍDEOS

Clássicos Sci-fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de Eles Vivem e Planeta Proibido.

Panorama Sesc Cinema

05/8 | 10h e 14h - Eles vivem. Classificação 14 anos

John Nada (Roddy Piper) é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank (Keith David), decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia. Ficção científica, 94 minutos, EUA, 1988.

12/8 | 10h e 14h - Planeta proibido. Classificação 14 anos

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams (Leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter



Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altaira (Anne Francis), e de um prestativo robô. Ficção científica, 99 minutos, EUA, 1956.

19/8 | 10h e 14h - A ameaça que veio do espaço. Classificação 14 anos

John Putnam e sua namorada Ellen vivem em uma pequena cidade dos Estados Unidos. Certa noite, enquanto espiavam as estrelas através de um telescópio, veem uma grande bola de fogo caindo perto de sua casa. Ao investigar o que era, John acaba se deparando com uma nave alienígena e tenta alertar o povo de sua cidade, mas até que eles acreditem pode ser tarde demais. Ficção científica, 80 minutos, EUA, 1953.

26/8 | 10h e 14h - O planeta dos vampiros. Classificação 14 anos

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem na superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. Ficção científica. 88 minutos, Itália/Espanha, 1965.

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. Grátis. 60 anos. 08 e 15/08 | Terças, das 9h às 10h.

Sesc+ Vida: Oficina de Danças Populares para Idosos

A Oficina de Danças Populares para Idosos desenvolverá um trabalho dinâmico que contribuirá com a construção de vínculos, estimulando a autoestima, estabelecendo benefícios à motricidade da pessoa idosa e desenvolvendo a sua capacidade cognitiva e conhecimentos de cultura, folclore e demais costumes do Brasil envolvendo a dança, trabalhando o corpo de maneira lúdica e criativa. Grátis. 60 anos. 30 Vagas. 02 a 30/08 | Quartas, das 10h às 12h.

Sesc+ Vida: Curso de Expressão Corporal e Dramatização – 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. Atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos têm como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Grátis. 60 anos. 04 a 25/08 | Sextas, das 9h às 12h.

Sesc+ Vida: Ativação da Memória: Oficina de Estímulo à Memória – 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 Estímulo a Memória 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 por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Grátis. 60 anos. 03 a 31/08 | Quintas, das 9h às 12h.

Sesc+ Vida: Encontro Tarde Dançante – Idosos

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; relembando sucessos que marcaram época e também atuais. No mês de Março será comemorado o mês da mulher. Evento aberto ao público. Grátis. Livre. 18/08 | Sexta, das 13h às 16:45h.

INFANTIL

Sesc Primeiros Olhares

04/08 | 10h e 14h - Uma viagem extraordinária. Classificação 10 anos.

T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado.

18/8 | 10h e 14h - O mundo dos pequeninos. Classificação Livre

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. Animação. 94 minutos, Japão, 2012.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares

Contaçõ de Histórias: Lendas Nordestinas: Comadre Fulozinha e Caipora

Esta apresentação é inspirada nos seres considerados entes mitológicos fantásticos e misteriosos. Guardiã das matas, com as suas artimanhas protegem a natureza e animais contra as investidas de predadores da natureza. Protege a caça contra os caçadores, desorientando-os com seus assobios e fazendo com que eles fiquem perdidos na mata. Esses seres adoram receber presentes como mingau, confeito e mel. As lendas são apresentadas com fios de canções populares, poesias e brincadeiras. Grátis. Livre. 16/08 | Quarta, das 10h e 14h.

PROJETOS ESPECIAIS

Roda Cultural

Grátis. 12/08 | Sábado, das 10h às 15h.

Programação:

Contaçõ de histórias: João e o pé de feijão, com Sergio Biff

Os contadores de histórias transformam suas malas encantadas em teatro de bonecos e conta um clássico da literatura infantil, “João e o Pé de Feijão”. Às 10h. Livre.

Literatura: Espaços de Leitura

Estande com pequeno acervo literário e um espaço aconchegante de leitura e contaçõ de Histórias para toda a família. Das 10h às 17h. Livre.

Artes Cênicas: Espetáculo “Batuquinho”

Batuquinho traz a pureza infantil para o palco. A história do protagonista Antônio começa na gestaçõ, onde é embalado pela batida do coração, passando pelo suave balanço dos acalantos até o contato do menino com os ritmos da vida. Completando a jornada, Antônio se rende à dança e acha seu lugar no mundo entre tantos passos e ritmos. Com direçõ de Sueli Guerra e Guga Machado. Às 11h. Livre.

Exibição de filme: 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. Animação, 137 minutos, Japão, 2015. Às 12h30. Livre.

Literatura: Zicartola, bem na foto

Teatro de lambe-lambe, com apresentações de no máximo 02 minutos cada e para um público de 02 pessoas. A história surge partir da foto de capa de um dos discos do compositor Cartola, onde está ao lado de sua companheira D. Zica, surge uma comunidade animada pelo Teatro de Bonecos e as esculturas retratistas /figurativas. Às 13h. Livre.

Artes Visuais: Oficina de Reciclagem Artesanal de Papel

Papel é o material mais simples de se reciclar. Usando somente água e um liquidificador é possível criar novas superfícies para fazer ideias fantásticas transformando papel em polpa e experimentando as inúmeras possibilidades criativas, através de "temperos" como capim limão e camomila, além de sementes de horta para o papel semente. Ao final faremos "bombas de semente" usando polpas de papel e sementes de árvores nativas para serem reflorestadas onde os participantes quiserem. Uma atividade que recicla fibras naturais valiosas, transformando resíduos em experiências de aprendizado e reflexão sobre os tesouros que são enterrados em lixões. Às 13h. 5 anos.

Música: Show com Camerata Laranjeiras

Fundada em Novembro de 2013, a Camerata Laranjeiras é uma Orquestra Independente sem fronteiras, que atende livremente, jovens estudantes de música, sem fazer julgamentos de classe social, gênero e nacionalidade. A iniciativa nasceu do desejo de três artistas, o violinista Carioca Tiago Cosmo, a violinista Alemã Karolin Broosch e a violoncelista Norueguesa Kaja Pettersen que tiveram a ideia de conectar jovens de diferentes camadas sociais aos seus sonhos e paixões através da música. Trata-se de um projeto único no Brasil que tem removido um intercambio sem fronteiras entre culturas e outras linguagens artísticas para a criação de uma identidade coletiva e novas experimentações musicais. O repertório é formado por músicas que refletem a personalidade e preferências musicais de cada integrante como expressões de valores culturais e construção de um ambiente apoiado na diversidade. Em cada Edição, produzem arranjos próprios, em que acrescentam

músicas de diversos gêneros tais como: Música Clássica, Norwegian Folk Music, Bossa Nova, Heavy Metal, Funk, Pop, entre outros. A Camerata Laranjeiras tem se destacado por sua energia vibrante e qualidade sonora, sobretudo tem atraído o público de diferentes idades. Após uma performance bem sucedida, o grupo ganhou notoriedade internacional, no qual inspirou alguns jornalistas de escreverem matérias sobre o projeto. Às 14h. Livre.

Sesc+ Social: Reunião de Grupos de Interesse: Mulheres Artesãs

Momento de acolhimento e valorização de mulheres, onde serão difundidos assuntos inerentes à discussões de gênero atuais com as frequentadoras da unidade, com a finalidade de empoderar outras mulheres através dos trabalhos manuais e disseminação de informações discutidas nas reuniões de acordo com cada demanda apresentada. Será feito momento de troca de experiências, identificação de necessidades e opinião do grupo, fomentando a estes o exercício de sua cidadania e direitos, protagonismo; conhecimentos diversos, acesso à educação e mercado de trabalho, informando-os de seus direitos e deveres, resgatando e valorizando o seu papel social, seus saberes, experiências e vivências também. Assim como, propiciar reflexões acerca da realidade, e possibilitar novas formas mais concretas de participação social, além da multiplicação das técnicas de artesanato aprendidas dentro da Unidade SESC Duque de Caxias para as instituições e grupos externos que as mesmas atuam, sendo o artesanato uma proposta lúdica de integração e socialização. Grátis. 14 anos. 18/08 | Sexta, das 13h às 16h30.

Engenho de Dentro

ARTES CÊNICAS

Sobre Cisnes

Sobre Cisnes é uma obra de um corpo, sacos plásticos e sapatilhas de ponta. Um vilão poluidor gera figurino, cenário e múltiplas imagens, recriando o sentido amoroso com que Michael Fokine encenou o difícil tema da morte. A delicadeza do solo de Anna Pavlova inspira essa obra de contornos estéticos e políticos. R\$ 10,00 (inteira) | R\$ 5,00 (meia-entrada) | R\$ 2,00 (assoc. Sesc) | (atividade gratuita para o público PCG -

peessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 25/08. | Sexta às 19h30. Classificação etária: 12 anos. Local: Teatro.

MÚSICA

Clara Gurjão

Clara Gurjão é cantora, compositora e violonista. Versátil e criativa, Clara imprime em suas canções sua visão contemporânea, sensível e crítica sobre a vida e a arte. Do prazer nato de cantar e tocar nascem interpretações imersas em uma autenticidade própria de uma artista para quem música e vida se entrelaçam e se confundem a todo tempo. Clara Gurjão apresenta show de divulgação do seu primeiro CD "ELA". R\$ 10,00 (inteira) | R\$ 5,00 (meia-entrada) | R\$ 2,00 (assoc. Sesc) | (atividade gratuita para o público PCG - pessoas com renda familiar de até três salários-mínimos nacionais). 26/08. Sábado às 19h. Classificação etária: 12 anos. Local: Teatro.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momento para Dançar

O Momento para Dançar é um projeto que consiste em proporcionar um momento de lazer através da dança, liberdade de expressão, socialização entre pessoas com interesse em comum, bem estar e buscamos o incentivo à participação do público jovem num evento multicultural. Essa proposta abrange todos os estilos de música e dança, não se restringindo a grupos específicos, pois a cada edição, um tema e/ou ritmo de dança diferente é abordado. Em agosto teremos repertório dos anos 80. Grátis. 10/08. Quinta das 17h às 20h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades aos sábados. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos. Grátis. 05, 12, 19, 26/08. Sábados das 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Mini quadra.

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\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e quintas. 7h30 às 8h20 | 8h30 às 9h20 | 9h30 às 10h20 | 20h às 20h50. Quartas e sextas. 7h10 às 8h | 9h30 às 10h20 | 19h às 19h50. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

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. Trabalham de uma única vez atributos como força, equilíbrio, agilidade e capacidade cardiorrespiratória. R\$ 50,00 (Comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Quartas e sextas. 8h30 às 9h20 | 18h às 18h50 | 20h às 20h50. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Esporte Master

Estruturado na forma de 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, gênero ou capacidade técnica e direcionada para a terceira idade. Um modelo pedagógico que respeita as possibilidades e interesses de cada um, focando na participação e cooperação. 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. 14h às 15h | 15h10 às 16h10. Classificação: A partir de 18 anos. 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, 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). Terças e quintas. | 18h às 18h50* | 19h às 19h50** | 20h às 20h50**. Classificação: 11 a 14 anos* | A partir de 18 anos**. Local: Sala de Lutas.

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. 18h às 18h50 | 19h às 19h50. Sábados. 14h às 15h40 | 16h às 17h40. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

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. 17h30 às 18h30. 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.

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). Terças e quintas. 18h50 às 19h50. Quartas e sextas. 18h45 às 19h45. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Mini Quadra.

CURSOS E OFICINAS

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Introdução ao Audiovisual

A leitura da linguagem audiovisual pressupõe o conhecimento de seus códigos, estruturas simbólicas e técnicas. O curso Introdução ao Audiovisual tem como objetivo, portanto, apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção e realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios fílmicos que estimulam a criatividade do aluno, o curso desnuda a estrutura necessária para a realização de uma obra, contribuindo para o desencadeamento de processos criativos e para a formação do senso crítico e estético dos participantes. Grátis. 01 a 17/10. Terças 14h às 17h. Classificação: 14 anos.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro – Infantil

Curso de iniciação teatral para crianças visando proporcionar a experimentação da linguagem teatral, o autoconhecimento, socialização; estimular o gosto pela livre expressão criativa, além de oferecer recursos para melhor fruição de espetáculos. Instrutor: Fabiano Fernandes. Grátis. 30/05 a 19/12 | Terças das 15h às 17h. Classificação: 8 a 13 anos. Local: Teatro.

Vagas limitadas. Inscrições a partir do dia 28/05 apenas pelos responsáveis legais (pai, mãe e tutores) presencialmente na Central de Atendimento da Unidade / Informações: (21) 3822- 9529.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao Teatro – Jovens e Adultos

Curso de iniciação teatral para pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, visando estimular uma interação entre abordagens teórico-

conceituais e experiências práticas, de forma a atender a expectativas de uma expressão própria dos participantes, proporcionar a vivência na linguagem teatral e oferecer recursos para melhor fruição de espetáculos. Instrutor: Gilvan Balbino. Grátis. 13/06 a 19/12 | Terças das 18h às 21h. Classificação: 15 anos. Local: Teatro.

Vagas limitadas. Inscrições a partir do dia 08/06 apenas pelo próprio, ou responsáveis legais (pai, mãe e tutores) no caso de menores; presencialmente na Central de Atendimento da Unidade / Informações: (21) 3822- 9529.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Desenho - Crianças e Adultos

Introdução a conceitos básicos do desenho e prática voltada para a sensibilização do olhar, despertando questões como equilíbrio, harmonia, volumetria e percepção espacial. Estudos da cor, processo de construção da imagem a partir de traço, linha, ponto, formas geométricas e dos diversos materiais e recursos técnicos. Exercícios experimentais, de observação de objeto e paisagem. Grátis. 08/07 a 25/11 | Turma Adulto: Sábados, 9h às 12. Turma Infantil: Sábados, 15h às 17h. Classificação: a partir dos 12 anos. Classificação: 05 a 10 anos. Local: Sala de Artes.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação a Pintura Contemporânea - Crianças e Adultos

Apresentação de processos criativos, diferenciações entre as técnicas, materiais utilizados. Aulas observação. Introdução aos procedimentos pictóricos. Leitura de textos e a análise de obras promovem uma aproximação reflexiva em torno do universo da pintura contemporânea. Ampliar técnicas. Estudo de relevos diversos, pinceladas diferenciadas, composições originais e utilização de técnicas mistas. Grátis. 20/07 a 25/11 | Quintas (Adulto), 17h às 20h - Domingos (Infanti), 14h às 17h. Classificação: A partir dos 18 anos. Classificação: 5 a 10 anos. Local: Sala de Artes.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Visita Mediada à Exposição Gravuras, Impressões

Encontro com aulas pratica e teóricas, acontecerá um oficina livre de isogravura, técnica inspirada na xilogravura em que se cria carimbos usando isopor como suporte. Os participantes serão convidados a participar da visita e posteriormente das ações práticas. Grátis. 09 a 30/07. Quartas e Sextas de 9h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço Galeria.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso de Violão

A realização das oficinas com abordagens teóricas e práticas de violão visa promover o desenvolvimento de habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato

com repertório diversificado. 01 a 30/08. Terças 9h às 11h, 15h30 às 17h30 e 18h às 20h. Quartas 15h30 às 17h30. Sábados 10h às 12h e 14h às 16h. Classificação: 12 anos. Local: Sala de Música.

Sesc+ Social Oficina - Diagnóstico Social (Metodologia e Elaboração)

Oficinas de diagnóstico social introdutórias para embasar a Produção de um Plano de Desenvolvimento local, com foco nas potencialidades, mapas sociais-econômicos e de afetos realizados. Grátis. 19 e 26/08. Sábados 9 às 13h. Classificação: 16 anos. Local: Sala Multiuso.

Inscrições abertas: 3822-9534 (Tathiana Cardoso). / Voltadas para estudantes e profissionais da área social e lideranças/representantes comunitários.

Sesc+ Social - Encontro periódico de Núcleos e Redes Comunitárias

Reunião de Desenvolvimento comunitário com lideranças locais promovendo a troca de experiências e incentivo à articulação comunitária. Grátis. 30/08 | Quarta das 14 às 16h. Local: Sala de Vídeo.

Sesc+ Criativo – Oficina de Luminária em Barbante

Oficina de trabalhos manuais com luminárias em barbante, onde os participantes serão apresentados à técnicas inicial e as múltiplas possibilidades de utilização para acabamentos e decorativos. Grátis. 19/08. Domingo das 14 às 17h. Classificação: 16 anos. Inscrições abertas: (21) 3822-9534 (Tathiana Cardoso).

Sesc+ Criativo - Curso de Tear Manual

Curso de trabalhos manuais com tear manual, onde serão trabalhadas produções de peças diversas de suportes e decorativos com o uso da técnica. Grátis. 15 a 29/08. Terças das 8h às 17h. Classificação: 16 anos. Local: Sala de Artes. Inscrições abertas: (21) 3822-9534 (Tathiana Cardoso).

Sesc+ Criativo – Curso de Reaproveitamento de Materiais

Curso de trabalhos manuais com reaproveitamento de materiais, onde serão trabalhadas produções de peças diversas de suportes e decorativos com o uso da técnica. Grátis. 15/08 a 05/09. Terças das 13 às 17h. Classificação: 16 anos. Local: Espaço de Convivência.

Cultura Digital

Espaço equipado com 10 computadores para exploração de conteúdos digitais pelos frequentadores através de Navegação Livre. Grátis. 01 a 28/07 | Terça a sexta das 10 às 12h. Classificação: Livre. Local: Sala de Cultura Digital.

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.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Palestras e oficinas com aula prática de culinária saudável, visando a prevenção e melhoria da saúde da população, com temas variados. Grátis. 05 e 19/08. Sábado às 10h. Classificação: Livre. Local: Cozinha experimental.

EXPOSIÇÃO

Seleção de gravuras que fazem parte do acervo do Sesc Rio e revelam impressões técnicas e teóricas dos artistas e o seu processo criativo frente a figura, seja qual ela for. O resultado apresenta imagens gravadas onde o elemento cor e a sua ausência imprimem obras singulares. Grátis. 01 a 31/08. Terça a sexta das 7h às 20h30. Sábados, domingos e feriados das 9h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Espaço Galeria. Agendamento para Grupos: 3822-4892.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema - Clássicos Sci-Fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de Eles Vivem e Planeta Proibido. Sábados, 15h, Domingos, 14h.

Panorama Sesc Cinema - Eles Vivem

John Nada é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Ele percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank, decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia. De John Carpenter. Ficção científica. 94mins. EUA. 1988. Grátis. 05 e 06/08. Sábado e domingo 15h e 14h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Vídeo.

Panorama Sesc Cinema - O Planeta Proibido

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius, que vive em companhia da filha, Altaira, e de um prestativo robô. De Fred McLeod Wilcox. Ficção científica. 98mins. EUA. 1956. Grátis. 11 e 12/08. Sexta e sábado 14h e 15h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Vídeo.

Panorama Sesc Cinema - O Planeta dos Vampiros

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem à superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos, porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. De Mario Brava. Ficção científica. 88mins. Itália/Espanha. 1965. Grátis. 19 e 20/08. Sábado e domingo 15h e 14h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Vídeo.

Panorama Sesc Cinema - Os Malditos

Um turista americano, o jovem líder de uma gangue e sua problemática irmã acabam presos num complexo secreto que faz experiências com crianças. Produzido pela Hammer, o filme é um fascinante parábola de Losey sobre a paranóia atômica. Joseph Losey Ficção Científica. 95mim. EUA. 1963. 22 e 23/07. Sábado e domingo às 15h e 14h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Vídeo.

Panorama Sesc Cinema - Ciclo de Encontros - Pensamento Sci-Fi: O universo, o homem e a máquina com Ana Beatriz Antunes e Luame Cerqueira

Explorando os limites e as interferências entre o natural e o artificial, a ficção científica trouxe para o cinema e para a literatura outros modos de pensamento e outras relações entre o homem, a natureza e a tecnologia. Passando pelas obras de grandes filósofos, cineastas e escritores, Ana Beatriz Antunes e Luame Cerqueira convidam o público a refletir sobre a ficção científica no cinema, mostrando que o extraordinário está mais próximo do que se imagina. Palestra após a sessão do filme “O Planeta Proibido”. 12/08. Sábado 16h30. Classificação: 14 anos. Local: Teatro. Grátis.

IDOSOS

Sesc + Vida - Dança Sênior - Encontro Dançante

Será oferecido ao público música ao vivo, com o tradicional repertório dos bailes da terceira idade. A proposta da atividade é a socialização dos idosos com grupos de diversas faixas etárias. Grátis. 27/08 | Domingo das 14h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço de Convivência.

Sesc+ Vida – Reunião de Convivência

Encontro com grupos de idosos para discussão de temas relacionados ao processo de envelhecimento. A atividade tem como proposta, dar voz ao idoso estimulando-o a refletir sobre seu papel na sociedade, manter sua autonomia, aumentar sua rede de contato, evitar a condição do isolamento, estabelecer vínculos e fortalecer a autoimagem. Grátis. 31/08. Quinta-feira às 10h. Classificação: Livre. Local: Teatro

Sesc+ Vida – Oficina de Dança Circular

A oficina tem como uma de suas características, a adaptação para os idosos e visa estimular a atenção, o ritmo, a memória, a coordenação a circulação, agilidade e o maior reconhecimento do esquema corporal, além de ser oportunidade de socialização. A oficina de Dança Circular estimula a experimentação e vivência dos passos dos diversos povos, inspirando e desafiando os praticantes a se conectarem de forma harmoniosa através do apoio mútuo da roda. 02/08 a 30/08. Quartas das 10h30 às 11h30. Classificação: 60 anos. Local: Sala de Ginástica.

Sesc+ Vida – Ativação da Memória: Curso de estímulo à memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Estímulo a Memória promove a melhora do desempenho cognitivo, como estratégia para a promoção de uma melhor qualidade de vida para os idosos. 11 a 25/08. Sextas das 15h às 17h. Classificação: 60 anos. Local: Sala de Vídeo.

Sesc+ Vida – Expressão corporal e dramatização para Idosos

A atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos têm como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. 30/08 a 13/12. Quartas das 14h às 17h. Classificação: 60 anos. Local: Teatro.

Sesc+ Vida - Oficinas de Artes Manuais - Patch Appliqué

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, trabalhos de artes manuais, como ferramenta para socialização do grupo e formação de multiplicadores para disseminar as técnicas aprendidas entre a sua rede de relacionamentos. 04 a 25/08 | Sextas das 14h às 17h. Classificação: 60 anos. Local: Sala de Artes.

INFANTIL

Sesc+ Verde - Oficina Mobilidade Urbana

Por meio de uma construção de maquetes, os participantes vivenciarão os temas: Impacto viário; Consequências Ambientais do Impacto Viário; Geografia Urbana e Qualidade de Vida. Grátis. 15, 16, 17 e 18/08. 9h às 12h e ou 14h às 17h. Classificação: 12 anos. Inscrições abertas. Informações: (21) 3822-4892.

Sesc+ Verde - Oficina Bijuteria com jornal

A oficina ressalta a importância de otimizar materiais que seriam jogados no lixo. Grátis. 05, 19 e 26/08. 14h às 17h. Classificação: 12 anos. Inscrições abertas. Informações: (21) 3822-4892.

Sesc+ Verde - Oficina de brinquedos

Oficina de construção de brinquedos com materiais recicláveis. Grátis. 22, 23, 24 e 25/08. | 9h às 12h e 14h às 17. Classificação: 12 anos. Inscrições abertas. Informações: (21) 3822-4892.

Sesc+ Verde – Vivências

"O Jardim Mágico" e "A Princesa da água da vida" - apresentação de contos e histórias africanas e do livro de histórias da tradição Sufi, por Julia Grillo. Grátis. 29 e 30/08. | Sábado e domingo às 10h e 14h. Classificação: 12 anos.

Histórias de Reciclagem - narra a história, pra lá de curiosa, sobre o cuidado com o meio ambiente, por Cochicho na Coxia.

Costurando Histórias - Por meio de um tapete "mágico", onde as histórias são contadas, os participantes conhecerão os problemas ambientais e suas soluções, abordando os temas: água e lixo, por Costurando Histórias. Grátis. 24/8. Quinta às 10h e 14h. Classificação: 12 anos. Inscrições abertas. Informações: (21) 3822-4892.

LITERATURA

Sesc Primeiros Olhares – Lendas nordestinas: Cumadre Fulozinha e Caipora

Esta apresentação é inspirada nos seres considerados entes mitológicos fantástico e misterioso. Guardiã das matas, com as suas artimanhas protegem a natureza e animais contra as investidas de predadores da natureza. Protege a caça contra os caçadores, desorientando-os com seus assobios e fazendo com que eles fiquem perdidos na mata. Esses seres adoram receber presentes como mingau, confeito e mel. As lendas são apresentadas com fios de canções populares, poesias e brincadeiras. Com Kika Farias. Grátis. 17/08. | Quinta às 10h e 17h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Expressões - Fábulas Fabulosas

O texto é uma adaptação livre das fábulas: "O Macaco comia banana", "O velho o menino e o burro", "O ratinho e o leão" e "A cigarra e a formiga". Nos quadros que compõem o espetáculo, são misturadas diferentes técnicas teatrais e narrativas. Os artistas se revezam com violão, bandolim, acordeom, guitarra e instrumentos de percussão para alinhar as cenas com canções folclóricas e composições próprias



inspiradas na Fábula. Com Jujuba e Ana Nogueira. Grátis. 05/08. Sábado 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Expressões - Flores D'água Contadoras de Histórias

Peça brincante e poética que trata da importância da água com trava línguas e canções populares. Com Paulinha Cavalcanti. Grátis. 19/08. Sábado 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

PALESTRAS E DEBATES

Percurso Saúde - Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Grátis. 29/08. Terça às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Sala de Vídeo.

Madureira

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Tom na fazenda

A partir do texto do autor canadense Michel Marc Bouchard, com direção de Rodrigo Portella e tradução de Armando Babaioff, Tom na Fazenda conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de Bouchard eleva a altas densidades. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis para inscritos no Programa de



Comprometimento e Gratuidade. 03/08. Quinta às 19h30. Classificação: 18 anos. Local: Teatro.

Sesc Expressões - Sobre cisnes

Sobre Cisnes é uma obra de um corpo, sacos plásticos e sapatilhas de ponta. Um vilão poluidor gera figurino, cenário e múltiplas imagens, recriando o sentido amoroso com que Michael Fokine encenou o difícil tema da morte. A delicadeza do solo de Anna Pavlova inspira essa obra de contornos estéticos e políticos. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis para inscritos no Programa de Comprometimento e Gratuidade. 10/08. Quinta às 19h30. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

MÚSICA

Sesc Expressões - Clara Gurjão

Clara Gurjão é cantora, compositora e violonista. Versátil e criativa, Clara imprime em suas canções sua visão contemporânea, sensível e crítica sobre a vida e a arte. Do prazer nato de cantar e tocar nascem interpretações imersas em uma autenticidade própria de uma artista para quem música e vida se entrelaçam e se confundem a todo tempo. Clara apresentará o show de divulgação do seu primeiro disco "ELA", produzido por Kassin, Marcelo Costa, Danilo Andrade e ela própria. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis para inscritos no Programa de Comprometimento e Gratuidade. 05/08. Sábado às 19h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

LITERATURA

Sesc Expressões - "Fábulas fabulosas", com Jujuba e Ana Nogueira

O texto é uma adaptação livre das fábulas: "O Macaco comia banana", "O velho o menino e o burro", "O ratinho e o leão" e "A cigarra e a formiga". Nos quadros que compõem o espetáculo, são misturadas diferentes técnicas teatrais e narrativas. Os artistas se revezam com violão, bandolim, acordeom, guitarra e instrumentos de

percussão para alinhar as cenas com canções folclóricas e composições próprias inspiradas na Fábula. Grátis. 13/08. Domingo às 16h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Primeiros Olhares - Lendas nordestinas: Cumadre Fulozinha e Caipora

Esta apresentação é inspirada nos seres considerados entes mitológicos fantástico e misterioso. Guardiã das matas, com as suas artimanhas protegem a natureza e animais contra as investidas de predadores da natureza. Protege a caça contra os caçadores, desorientando-os com seus assobios e fazendo com que eles fiquem perdidos na mata. Esses seres adoram receber presentes como mingau, confeito e mel. As lendas são apresentadas com fios de canções populares, poesias e brincadeiras. Grátis. 18/8. Sexta às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Expressões - “A jaca e a jaqueira”, com Eduardo Ramos

O trabalho artístico enfoca questões ambientais, em uma divertida reconstituição do Brasil do tempo colonial. É enfocada a realização da primeira ação institucional de reflorestamento, com a utilização das jaqueiras para a recomposição de parte da Mata Atlântica. Com o tempo, as jaqueiras passaram de solução a problema. O que fazer com elas? O público decide. Grátis. 27/8. Domingo às 16h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc Cinema - Clássicos Sci-Fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de Eles Vivem e Planeta Proibido.

Eles vivem

Operário descobre um par de óculos que o permite ver que alienígenas dominaram a Terra, controlando os humanos através de propagandas subliminares. Com ácido comentário social, este cult de Carpenter é um dos filmes essenciais dos anos 80. Ficção científica. EUA, 1988. 94 min. Legendado. Grátis. 2 e 4/8. Quarta e sexta às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

Fuga no século 23

No século 23, a vida é perfeita e cheia de prazeres. Porém, aos 30 anos, todos devem morrer. Quando chega a sua vez, Logan resolve fugir. Superprodução dos anos 70, este clássico apresenta umas das sociedades distópicas mais interessantes do cinema. Ficção científica. EUA, 1976. 119 min. Legendado. Grátis. 9 e 11/8. Quarta e sexta às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

A ameaça que veio do espaço

No interior do Arizona, um astrônomo descobre que uma espaçonave caiu no deserto, mas ninguém acredita nele. Quando moradores começam a desaparecer, ele decide investigar. Baseado em um conto do genial Ray Bradburry. Terror/Ficção científica. EUA, 1953. 80 min. Legendado. Grátis. 16 e 18/8. Quarta e sexta às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

O planeta proibido

Inspirado em A Tempestade, de Shakespeare, narra uma expedição para verificar uma colônia de cientistas em um planeta distante. Um dos clássicos absolutos da ficção, a produção marcou a estreia do icônico robô Robby. Ficção científica. EUA, 1956. 99 min. Legendado. Grátis. 23 e 25/8. Quarta e sexta às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

O planeta dos vampiros

Ao chegar a um planeta, a tripulação de uma missão de investigação começa a lutar entre si, sem compreender o motivo. Criativa ficção do mestre Bava que influenciou Alien – O Oitavo Passageiro. Ficção científica. EUA, 1965. 88 min. Legendado. Grátis. 30/8. Quarta às 18h. Classificação: 12 anos. Local: Teatro.

INFANTIL

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

Sesc Primeiros Olhares – Uma viagem extraordinária

Aos dez anos de idade, T.S. Spivet é um garoto superdotado, apaixonado por cartografia. Quando ele ganha um prêmio científico prestigioso, o garoto decide abandonar sua família em Montana para atravessar sozinho aos Estados Unidos, até

chegar a Washington. O único problema é que o júri não sabe que o vencedor ainda é uma criança. Aventura. França, 2013. 105 min. Dublado. Grátis. 2, 5, 16, 19 e 30/8. Quartas e sábados às 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

Sesc Primeiros Olhares – O mundo dos pequeninos

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arietty 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. Aventura. Japão, 2012. 94 min. Dublado. Grátis. 9, 12, 23 e 26/8. Quartas e sábados às 15h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

CURSOS E OFICINAS

Sesc+ Criativo – Curso de bordado ponto em cruz

Estimula a geração de renda e o aumento da autoestima dos participantes. Contribui para a formação ou fortalecimento de grupos criativos, apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. Grátis. 02 a 29/08 | Quartas e sextas às 9h. Classificação: 18 anos. Local: Sala 2.

Sesc+ Criativo - Oficina de Decoupage

Estimula a geração de renda e o aumento da autoestima dos participantes. Contribui para a formação ou fortalecimento de grupos criativos, apoia o empreendedorismo e a economia solidária e incentiva o interesse dos participantes pela profissionalização. Grátis. 08 a 31/08 | Terças e quintas às 10h. Classificação: 18 anos. Local: Sala 2.

Sesc+ Social - Encontro de núcleo comunitário

Reunião de Desenvolvimento comunitário com lideranças locais promovendo a troca de experiências e incentivo à articulação comunitária. Grátis. 10/08 | Quinta às 10h. Classificação: 18 anos. Local: Sala 11.

Sesc+ Social – Reunião com Grupo de Artesãos

Reunião para a troca de experiências de atividades básicas de artesanato em trabalhos manuais para a promoção de mudanças sociais, interação e intercâmbio de conhecimento, colocando-os como integrantes protagonistas. Grátis. 02 a 30/08 | Quartas e sextas às 13h. Classificação: 18 anos. Local: Espaço das Artes.

Sesc+ Verde – Curso sobre Arborização Urbana

Nesta programação, promoveremos um curso sobre as técnicas utilizadas em arborização urbana tais como: escolha de espécies, critérios para plantio em calçadas, podas entre outras informações. Grátis. 12 e 26/08. Sábados às 10h. Classificação 18 anos. Local: Sala 11.

Sesc+ Verde - Oficinas de construção de hortas verticais

Nesta programação serão ensinadas técnicas de cultivo de hortaliças, legumes e plantas ornamentais nos mais diversos recipientes para pequenos espaços, especialmente em posição vertical. Grátis. 15 a 31/08. Terças e quintas às 14h | Sábados às 10h. Classificação: Livre. Local: Espaço das artes.

Sesc+ Verde - Oficinas de confecção de velas aromáticas feitas com óleo de cozinha usado

Serão ensinadas de técnicas de reutilização de óleo de cozinha para confecção de velas aromáticas, evitando assim o descarte inadequado deste resíduo. Grátis. 12, 13, 26 e 27/08. Sábados e domingos às 10h. Classificação: 14 anos. Local: Espaço das artes.

Sesc+ Verde – Trocas de mudas e sementes

Promoveremos, através de trocas com o público, a distribuição de mudas e sementes das mais variadas espécies, sejam espécies florais, ervas aromáticas, medicinais ou ornamentais. Grátis. 18/08. Sexta às 14h. Classificação Livre. Local: Espaço das Artes.

Sesc+ Infância

O Sesc+ Infância é um projeto dedicado às crianças e suas famílias, com atividades que evidenciam o ato de brincar como um importante instrumento para o desenvolvimento integral das crianças. Concomitantemente, criamos, para os responsáveis e interessados no tema, um espaço de reflexão e discussão sobre a infância. Grátis. 02 a 30/08 | Quartas e sextas de 8h às 11h. Classificação 6 e 7 anos. Local: Sala Eco espaço.

Mais Vida ArteC&T- Oficina Clique Mais

Atividades teóricas e práticas que contribuem para a formação à Cultura Digital, visa a integração do público idoso ao mundo tecnológico. Grátis. 02 a 16/08. Quartas 10h às 12h | Quartas 14h às 16h. Classificação: Idosos (TSI). Local: Sala Cultura Digital .

ArteC&T - Oficina na Rede c/ Smartphones

Esta oficina consiste em atividades práticas e dicas que irão contribuir para conhecimento das funcionalidades de smartphones e tablet's contribuindo para que os participantes sejam incluídos nessa nova lógica de interação social em rede. Grátis. 16/08. Quartas 10h às 12h | Quartas 14h às 16h. Classificação: 16 anos. Local: Sala Cultura Digital.

Percurso Saúde - Oficina de Postura

As dores na coluna vertebral acometem um número muito elevado de pessoas. Por isso, as prevenir se torna indubitavelmente relevante. Dessa forma realizaremos a atividade com o objetivo ensinar ao público como a postura correta pode ajudá-lo a se recuperar das suas dores nas costas e até mesmo prevenir novos episódios de dor. Grátis. 3/8, 17/8 e 21/8. Quintas às 15h. Classificação: Livre. Local: Sala Polivalente 2.

Percurso Saúde - Caminhos da Longevidade

Oficinas para troca de experiências e reflexões sobre o processo de envelhecimento, suas mudanças e os impactos físicos e psicossociais. Grátis. 24/8. Quintas às 16h. Classificação: Livre. Local: Sala Polivalente 2.

Percurso Saúde - Oficina hipertensos e diabéticos

Para manter a pressão e/ou glicemia, dentro da faixa de normalidade a educação em saúde tem importante papel, pois orienta o individuo para que realize atividades físicas, faça a dieta alimentar balanceada, verifique periodicamente os níveis, mantenha a medicação regular, mudando assim o estilo de vida. Para realizar essa orientação educativa faremos uma oficina quinzenal com ênfase nesse público. Grátis. 22/8. | Terça às 11h. Classificação: Livre. Local: Sala Polivalente 2.

Percurso Saúde - Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Grátis. 29/08. Terça-feira às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Espaço das artes.



Percurso Saúde – Vivências

Esse Projeto possibilita a ampliação do conceito de saúde e de adoção de hábitos saudáveis, através das intervenções artísticas. Grátis. 29/08. Terça - feira das 12h às 16h. Classificação: Livre. Local: Espaço das Artes.

Criando, Aproveitando e Cozinhando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Para este mês: Alimentos que auxiliam no combate ao colesterol. Grátis. 9/8 e 23/8 | Quarta às 14h às 17h. Classificação: Livre. Local: Cozinha Experimental.

Percurso Saúde – Orientação

Dia Nacional da Saúde - Venha comemorar conosco o Dia Nacional da Saúde. Atividades que promovem o bem-estar e qualidade de vida. Foco no combate ao colesterol alto e seus agravos. Grátis. 29/08. Terça - Feira das 12h às 16h. Classificação: Livre. Local: Espaço das Artes.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Social – Palestra

Palestra: Como surgem as lideranças. Este mês: Projeto O bom Pastor. Grátis. 10/08 | Quinta às 12h. Classificação: 18 anos. Local: Sala 11.

Sesc+ Verde – O impacto da poluição industrial sobre o meio ambiente

Nesta programação falaremos sobre o impacto causado pelas atividades industriais causam ao meio ambiente afetando fauna, flora e a saúde humana e qual forma de mitigação pode adotar. Grátis. 26/08. Sábado às 09h. Classificação 18 anos. Local: Sala 11.

ESPORTE E RECREAÇÃO

Aula Especial de basquetebol

Aula aberta com caráter lúdico e recreativo para os alunos e admiradores da modalidade. Grátis. 19/08. Sábado às 10h. Classificação 11 a 17 anos. Informações no Setor de Esporte e Recreação. (21) 3350-2699.

Aula Especial de Voleibol

Aula aberta com caráter lúdico e recreativo para os alunos e admiradores da modalidade. Grátis. 26/08. Sábado às 10h. Classificação 11 à 17 anos. Informações no Setor de Esporte e Recreação. (21) 3350-2699.

Lazer no Sesc

Programação especial com recreação atrativa e prazerosa. Circuito funcional, oficinas recreativas, futebol Freestyle, badminton, esgrima e muito mais. Grátis. 05 a 27/08. Sábados, domingos e feriados das 10h às 17h. Classificação Livre.

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas para todas as idades. Grátis. 01 a 31/08. Terça à sexta 8h às 20h30 | Sábados, domingos e feriados de 9h às 17h. Classificação Livre.

IDOSOS

SESC + Vida – Encontro/ Baile Do TSI

O projeto proporciona sempre na última terça-feira de cada mês o tradicional baile com músicas para os adeptos da dança de salão. 29/08. Terça das 14h às 18h. Classificação: Livre. Local: Quadra.

Sesc + Vida – Consciência Corporal

A atividade trabalha o corpo e autoestima através de diversos exercícios. Terças das 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Sala Polivalente 2.

Sesc+ Vida - Expressão Corporal e Dramatização para Idosos

Atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos têm como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso,

estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Quartas-feiras das 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia.

Sesc+ Vida - Musicalização e Técnica Vocal para Idosos

Atividade de Técnicas Vocais onde os integrantes do grupo se expressem através da palavra poética cantada, com isso se fortalecendo a troca de emoções, percepções e significados proporcionados pelo cantar em grupo. E, deste modo, possam aperfeiçoar as relações interpessoais, estimular a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Quartas das 14h às 16h. Classificação: Livre. Local: Sala 10.

Sesc+ Vida - Ativação da Memória: Curso de Estimulo à Memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Estimulo a Memória 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 por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Quintas das 15h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia.

Sesc+ Vida - Oficina de Danças Populares

A atividade de Danças Populares, tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. Sextas das 13h às 15h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia.

Sesc+ Vida - Oficina de Movimento e Ritmo

A atividade trabalha o corpo, através de vivências, movimentos corporais, expressões artísticas e afetividade. Sextas das 15h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia.

Sesc+ Vida - Oficina de Dança de Salão para Idosos

A atividade tem como objetivo proporcionar um momento leve e recreativo para os idosos através da dança de salão. Sábados das 10h às 12h. Classificação: Livre. Local: Espaço da Academia.

Niterói

OFICINAS E CURSOS

Sesc+ Criativo - Curso de Tricô

Curso de Tricô, que desenvolve habilidades básicas, visa proporcionar ao participante a elevação da autoestima e uma fonte de renda extra através das aulas práticas. Cabendo ressaltar que os cursos realizados pelo Sesc Rio, não tem o objetivo profissionalizante. Carga horária: 30h/a. Atividade exclusiva par ao público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 16 anos. 02 a 30/08 | Quartas e sextas, das 14h às 17h30.

Oficina de Decoração Folclórica

Oficinas de caráter prático com a finalidade de articular recursos metodológicos, visando ao desenvolvimento de competências e habilidades nessa técnica manual. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 16 anos. 05 e 19/08 | Sextas, das 9h às 12h.

Sesc+ Social - Curso de Exposição e Apresentação em Feiras Artesanais

Curso voltado para os participantes do Grupo de Artesãos será composto por conteúdos que orientam sobre os cuidados necessários com o acabamento das peças artesanais e as formas de expor esses produtos em feiras artesanais ressaltando o seu potencial histórico-cultural. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. 16 anos. 08 e 22/08 | Terças, das 9h às 17h.

Sesc+ Social - Curso: Caminhos para a Articulação Comunitária e Sustentabilidade

Curso, com carga horária de 16h/a direcionado às lideranças sociais, que compõem o Núcleo Comunitário, abordando os perfis das instituições sociais, formas de sustentabilidade, tipos de parcerias, possibilidades de captação de recursos, gestão de recursos voluntários e novos caminhos para a sustentabilidade das organizações. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. 16 anos. 09 e 23/08 | Quartas, das 9h às 17h.

Oficina - Grupo Galpão

A oficina proposta possibilita o encontro das comunidades artísticas com o elenco do Grupo e é voltada para atores, estudantes e professores de teatro. A oficina constará de exposição teórica, demonstração prática, realização de jogos teatrais e debate com os participantes. Teatro. Grátis - inscrições na matrícula da unidade. 18 anos. 15 e 16/08 | Terça e Quarta, das 10h às 13h.

Curso de Teatro - Turma Iniciação

Realização de ações formativas na atividade de Artes Cênicas (...) através de ações regulares, sistemáticas ou pontuais, atendendo as especificidades de cada modalidade, com vista a promover o desenvolvimento artístico dos participantes através de experiências teóricas e práticas sobre os diversos modos de expressão e fruição das artes cênicas. Teatro. Grátis - inscrições na matrícula da unidade. Disponibilidade de 4 vagas. 14 anos. Quartas | das 14h às 17h.

Curso de Iniciação ao Circo

Objetivos: Possibilitar o desenvolvimento de força, flexibilidade e resistência específicas para a modalidade. Desenvolver preparação corporal específica para o aparelho, bem com a capacidade de observar, entender e executar os fundamentos técnicos e princípios artísticos que norteiam a modalidade Circo. Desenvolver a capacidade de dominar fundamentos técnicos do aparelho – apoios, suspensões e balanços. Desenvolver a capacidade de dominar fundamentos técnicos equilíbrio. Desenvolver a capacidade de dominar fundamentos técnicos do malabarismo. Proporcionar o domínio de elementos básicos do repertório circense - truques, quedas e figuras. Criar condições que possibilite a realização uma sequência de movimentos com destreza e segurança – iniciação à performance de números. Desenvolver um ambiente para o conhecimento e prática das noções básicas de segurança em aéreos. Espaço Circo. Grátis - inscrições na matrícula da unidade. Disponibilidade de 15 vagas. 8 anos. Terças e quintas | das 14h às 17h.

Curso de introdução ao Audiovisual

Apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção | realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios fílmicos que estimulam a criatividade do aluno, o curso desnuda a estrutura necessária para a realização de uma obra, contribuindo para o desencadeamento de processos criativos e para a formação do

senso crítico e estético dos participantes. Sala Multimídia. Grátis - inscrições na matrícula da unidade. Disponibilidade de 20 vagas. 18 anos. Terças | das 15h às 18h.

Curso de Desenho

Realização de ações formativas através de ações regulares, sistemáticas ou pontuais, atendendo as especificidades de cada modalidade, com vista a promover o desenvolvimento artístico dos participantes através de experiências teóricas e práticas sobre os diversos modos de expressão. Sala 302. Grátis - inscrições na matrícula da unidade. 12 anos. Quintas | das 14h às 17h.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Para este mês: Alimentos que auxiliam no combate ao colesterol. Cozinha Experimental. Grátis. Livre. 12 e 26/08 | Sábado das 10h às 12h.

Sesc+ Social (Grupo de Mulheres) – Oficina Meus sonhos e projeções através das artes manuais/Pinturas

Projeto que tem por objetivo ligar o Sesc com a comunidade de modo que possa contribuir para protagonismo de pessoas e grupos, como o de mulheres. Pautadas na temática de agosto sobre questões relativas a "Mulher, raça e etnia", as oficinas meus sonhos e projeções pretendem, através da elaboração de peças artesanais, propor a reflexão e a elaboração das representações das mulheres sobre a questão em foco. No mês de agosto o artesanato com pintura em cerâmica e Pintura em estilo europeu mediarão a discussão. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 17 e 24/08 | Quintas, das 14h às 17h.

Sesc+ Social (Grupo de Mulheres) – Oficina Ampliando a consciência corporal e o cuidado com o corpo

Projeto que tem por objetivo ligar o Sesc com a comunidade de modo que possa contribuir para protagonismo de pessoas e grupos, como o de mulheres. Oficinas experimentais de atividades corporais diversas pensadas exclusivamente para atender o grupo de mulheres em que, através de atividades de trabalho com o corpo, possa ser trabalhado o bem-estar e autoestima da mulher como forma de valorização e empoderamento feminino. Em agosto, a fim de integrar questões relacionadas à mulher, raça e etnia, serão experimentadas danças que remetam a essa temática, a exemplo do tambor de crioula. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 10/08 | Quinta, das 14h às 16h.

Sesc+ Verde - Oficina sobre reciclagem artesanal de papel

Atividades educativas destinadas a públicos externos e internos sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Oficina de orientação sobre técnicas de reciclagem para confecção artesanal de papel para estímulo da conscientização e sustentabilidade ambiental. Atividade prioritária para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. Livre. 19/08 | Sábado, das 10h às 12h.

Sesc+ Verde - Oficina Alfabetização ecológica (crianças e adultos)

Atividades educativas destinadas a públicos externos e internos sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Para as crianças será proposto a reflexão sobre o processo de produção dos alimentos da horta até a mesa, apresentando cada etapa, tais como a germinação das plantas, plantio, cultivo, colheita, comercialização e preparo dos alimentos, tudo de forma lúdica e interativa. Já para os adultos, haverá um de "batismo" coletivo das espécies existentes na unidade Sesc Niterói, como forma de conhecimento e apropriação ambiental do espaço. Atividade prioritária para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Espaço Alternativo e espaços externos. Grátis. Livre. 23/08 | Quarta, das 10h às 12h e 14h às 16h.

Sesc+ Verde - Oficina sobre cultivo de kokedamas

Atividades educativas destinadas a públicos externos e internos sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Orientação sobre o cultivo ornamental de plantas através da técnica da kokedama, um tipo de arranjo japonês variante do Bonsai, ideal para pequenos espaços e para quem aprecia beleza e bom-gosto. Atividade prioritária para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Espaço Verde. Grátis. Livre. 12/08 | Sábado, das 10h às 13h.

Sesc+ Verde - Oficina sobre cultivo de frutíferas em vaso

Atividades educativas destinadas a públicos externos e internos sobre as questões ambientais e de sustentabilidade. Orientação sobre técnicas de como plantar e manter árvores frutíferas em vasos, apresentando mais uma possibilidade de formas de cultivo e acesso a alimentos saudáveis a partir de pequenos espaços na cidade como: varandas, sacadas e terraços. Atividade prioritária para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Espaço Verde. Grátis. Livre. 26/08 | Sábado, das 10h às 13h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Social - Reunião com Grupo de Mulheres: pensando Mulher, raça e etnia

Projeto que tem por objetivo ligar o Sesc com a comunidade de modo que possa contribuir para protagonismo de pessoas e grupos, como o de mulheres. Reunião para socialização e trocas de experiências onde iniciamos a reflexão sobre o tema mensal: em agosto trabalharemos mulher, raça e etnia. Espaço alternativo. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Grátis. 18 anos. 03/08 | Quinta, das 14h às 17h.

Sesc+ Infância - Reunião com Grupo de pais

Projeto voltado a pais, responsáveis e interessados para reflexão e promoção sobre temas e questões relacionadas à infância. A reunião é um espaço de socialização e debate (perspectivas, dúvidas e práticas observadas) acerca da questão posta para o mês: os cuidados da saúde na infância. Atividade prioritária para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala Multiuso - Ed. Infantil. Grátis. 18 anos. 11/08 | Sexta, das 14h às 15h.

Sesc+ Social - Palestra: Características das organizações do 3º setor

Palestra destinada aos participantes do Núcleo Comunitário, visando refletir sobre as a importância das organizações do terceiro setor, terminologias e nomenclaturas e características das organizações. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. 16 anos. 17/08 | Quinta, das 10h às 12h.

Sesc+ Social - Reunião Grupo de Artesãos

Reunião mensal programada para a construção e troca de conhecimentos entre o Sesc e os artesãos para a verificação de demandas e necessidades do grupo. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. 16 anos. 25/08 | Sexta, das 10h às 12h.

Sesc+ Social - Encontro: Núcleo Comunitário

Encontro mensal programado para a construção e troca de conhecimentos entre o Sesc, a comunidade e representantes de diferentes setores. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 302. Grátis. 16 anos. 31/08 | Quinta, das 10h às 12h.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Danças Populares (Jongo)

O curso utiliza a danças populares (Jongo) como exercício corporal no desenvolvimento do equilíbrio, coordenação motora e diminuição do estresse e ansiedade, contribuindo para a saúde física e mental do idoso na busca por uma vida mais ativa, saudável e autônoma. Atividade voltada para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Espaço Alternativo. Grátis. 16 anos. 4 a 25/08 | Sextas, das 14h às 17h.

Sesc+ Vida - Oficina de estímulo à memória

Sesc+ Vida leva ao público da terceira idade ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de estímulo a Memória promove a melhoria 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 por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 08, 15, 22 e 29/08 | Terças, das 14h às 16h.

Sesc+ Vida - Oficina de expressão corporal e dramatização

Sesc+ Vida leva ao público da terceira idade ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. Atividade de Expressão corporal e dramatização para Idosos, que tem como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Espaço Alternativo. Grátis. 09, 16, 23 e 30/08 | Quartas, das 14h às 16h30.

Sesc+ Vida - Curso de artes manuais – Flores em Tecido

Sesc+ Vida leva ao público da terceira idade ações que promovem o envelhecimento ativo, com foco na inovação e estímulo à novas tecnologias. Atividade de arte manuais para Idosos tem como proposta 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 a partir das aulas. Em agosto será

oferecida diversas técnicas de confecção de flores em tecidos e possíveis aplicações em peças decorativas como puxador e prendedor de cortina, prendedor de guardanapos, entre outros. Atividade exclusiva para o público inscrito no Programa de Comprometimento e Gratuidade. Sala 403. Grátis. 09, 16, 23 e 30/08 | Quartas, das 9h às 12h (Turma 1); 05, 12, 19 e 26/08 | Sábados, das 9h às 12h (turma 2).

EXPOSIÇÕES

Carlos Scliar - 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 ao todo 12 gravuras, todas do acervo institucional do Sesc Rio 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 dos matizes de colorações complementares. Galeria. Grátis. Livre. Até 30/08 | Terça a sábado, das 8h às 17h.

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Espetáculo Tom na Fazenda

A partir do texto do autor canadense Michel Marc Bouchard, com direção de Rodrigo Portella e tradução de Armando Babaioff, Tom na Fazenda conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de Bouchard eleva a altas densidades. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (assoc. Sesc). 18 anos. 04/08 | Sexta, às 19h.

Sesc Primeiros Olhares - Espetáculo Batuquinho

Foi o encanto proporcionado nas crianças depois de uma série de apresentações em praças e espaços abertos que fez surgir o desejo de se criar uma versão do “Batuque Contemporâneo” para os pequenos. Assim nasceu “Batuquinho”, uma edição infantil

do espetáculo que tem encantando as plateias por onde passa. Nessa versão, uma seleção de cenas coreográficas cuidadosamente escolhidas surge sob o olhar de um novo personagem: “Antônio” vivido por Antônio Guerra. Desde o seu nascimento o menino vive sua jornada de descoberta do ritmo e do batuque. Da gestação, embalado pela batida do coração, passando pelo suave embalo dos acalantos, até o contato do menino com os ritmos da vida. Completando a jornada, “Antônio” se rende à dança e acha seu lugar no mundo entre tantos passos e ritmos. Teatro. R\$ 10 | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 2 (Assoc. Sesc). Livre. 05/08 | Sábado, às 16h.

Sesc Expressões - Espetáculo Sobre Cisnes

Sobre Cisnes é uma obra de um corpo, sacos plásticos e sapatilhas de ponta. Um vilão poluidor gera figurino, cenário e múltiplas imagens, recriando o sentido amoroso com que Michael Fokine encenou o difícil tema da morte. A delicadeza do solo de Anna Pavlova inspira essa obra de contornos estéticos e políticos. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (Assoc. Sesc). 12anos. 11/08 | Sexta, às 19h.

Sesc Primeiros Olhares - Espetáculo Trá-lá-lá

O musical apresenta para o público infantil a obra de Lamartine Babo, com elenco será formado por 6 atores-cantores-músicos que executarão todas as 26 músicas do espetáculo ao vivo. Lamartine foi uma das pessoas mais conhecidas no meio artístico brasileiro na primeira metade do século passado. Ele imortalizou-se pelas marchinhas de carnaval, tornando-se conhecido nacionalmente como o rei do carnaval. Mas também foi autor de inúmeros sambas-canção e dos hinos de futebol dos clubes do Rio de Janeiro. Fez uma obra-prima para cada clube carioca. A música de Lamartine é cantada e ouvida até hoje. As melodias de sua autoria são repetidas em festas juninas, bailes de carnaval e rodas de samba. Lamartine Babo é uma dessas pessoas que ajudou a formar a ideia e a imagem do Rio de Janeiro e do Brasil no século XX. Lalá, como era conhecido, era um dos artistas mais bem humorados e divertidos de sua época, não perdendo nunca a chance de um trocadilho ou de uma piada. O espetáculo vai misturar música, teatro e teatro de bonecos. 19/08 | Sábado, às 16h. Teatro. R\$ 10 | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 2 (Assoc. Sesc). Livre.

Sesc Expressões - Espetáculo de Tempos Somos

O Galpão realiza um sonho antigo de celebrar, com o público, o encontro da música e do teatro. Em cena, o grupo foge ao rótulo de espetáculo e experimenta um formato de sarau com cantoria, festa e poesia. 24/08 | Quinta, às 19h. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (Assoc. Sesc). Livre.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc – Cinema

Sala Multimídia. Grátis. Quintas, às 18h.

Programação:

03/08 | Eles Vivem. 94min - Classificação 14 anos.

John Nada é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank, decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia. De John Carpenter. Ficção científica. 94mins. EUA. 1988.

10/08 | A ameaça veio do espaço. 81min - Classificação 14 anos.

No interior do Arizona, um astrônomo descobre que uma espaçonave caiu no deserto, mas ninguém acredita nele. Quando moradores começam a desaparecer, ele decide investigar. Baseado em um conto do genial Ray Bradbury. De Jack Arnold. Ficção científica. 80mins. EUA. 1953.

17/08 | O planeta proibido. 98min - Classificação 14 anos.

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius, que vive em companhia da filha, Altaira, e de um prestativo robô. De Fred McLeod Wilcox. Ficção científica. 98mins. EUA. 1956.

24/08 | O planeta dos vampiros. 88mins - Classificação 14 anos.

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem à superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos, porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres

alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. De Mario Brava. Ficção científica. 88mins. Itália/Espanha. 1965.

31/08 | Fuga no Séc. 23. 119min - Classificação 14 anos.

A vida não poderia ser mais perfeita no século 23. Todos têm direito ao bom e o melhor. Porém, não podem ultrapassar a idade de 30 anos. Logan é a pessoa responsável por repreender os que não cumprem a regra. Até o dia em que ele atinge a idade permitida, decidindo fugir. De Michael Anderson. Ficção científica. 119mins. EUA. 1976.

Sesc Primeiros Olhares – Cinema

Sala Multimídia. Grátis. Sábados, às 11h.

Programação:

05/08 | Uma viagem extraordinária. 105min – Classificação Livre.

T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado... De Jean-Pierre Jeunet. Drama/Aventura. França/Canadá/Austrália. 2013.

19/08 | O mundo dos pequeninos. 94min – Classificação Livre.

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty 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. De Hiromasa Yonebayashi e Gary Rydstrom. Fantasia. Japão. 2010.

MÚSICA

Show "Ela" - Clara Gurjão

Clara Gurjão é cantora, compositora e violonista. Versátil e criativa, Clara imprime em suas canções sua visão contemporânea, sensível e crítica sobre a vida e a arte. Apresentará o show de divulgação do seu primeiro disco "ELA", produzido por Kassin, Marcelo Costa, Danilo Andrade e a própria. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (Assoc. Sesc). 18 anos. 18/08 | Sexta, às 19h.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço jogo

Espaço para oferta, monitorada, de jogos de mesa, eletrônicos e tabuleiro. Grátis. Livre. Sexta, das 13h às 18h e sábado, das 10h às 16h.

Lazer no Sesc

Circuito funcional e hidroginástica - Sala de pilates e piscina, aos sábados, das 8h às 10h e Oficinas de esportes olímpicos - Ginásio, aos sábados, das 10h às 12h. Futsal sub 12 – Ginásio, aos sábados das 12h às 14h. Grátis. Livre.

Momento para dançar

Baile de Dança de salão, com música ao vivo e apresentações de danças. Espaço Alternativo. R\$ 1 (assoc. Sesc) e R\$ 2. 15 anos. 25/08 | sexta, das 17h às 21h.

Torneio de basquete 3x3 misto

19/08 – Torneio de basquete 3x3, equipes mistas. Inscrições no setor de esporte da unidade: 2719-9825/marcus.peixoto@sesc.org.br, até o dia 18/08 ou até esgotar o limite de 16 equipes. Ginásio. Grátis. 16 anos. 19/08 | Sábado, às 9h.

Nova Friburgo

MÚSICA

Mãnatú

MãNATú é um espetáculo cênico-musical sobre e par acrianças que traz músicas compostas por Milena Tibúrcio e Iara Ferreira, com base na linguagem, ritmos e gêneros populares brasileiros. MãNATú vem falar das coisas da natureza com encantamento. Quer lembrar que gente também é natureza! Quer ajudar a construir e alimentar essa conexão esquecida nos quintais de nossas avós, quando não havia computadores para ofuscar a luz do Sol e o brilho da Lua. R\$ 5 (assoc. Sesc) , R\$ 10 (id. Est.) e R\$20. 12/08| 16h. Classificação: livre. Local: Teatro.

ARTES CÊNICAS

Tom na Fazenda

A partir do texto do autor canadense Michel Marc Bouchard, com direção de Rodrigo Portella e tradução de Armando Babaioff, Tom na Fazenda conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de Bouchard eleva a altas densidades. R\$ 5 (assoc. Sesc) , R\$ 10 (id. Est.) e R\$20. 11/08| 20h. Classificação: 18 anos. Local: Teatro.

Dançar Não é Preciso

Em sua nova coreografia, cujo título parafraseia o célebre poema do português Fernando Pessoa (1888-1935), Esther Weitzman dialoga com a pintura, em especial a do americano Jackson Pollock . R\$ 5 (assoc. Sesc) , R\$ 10 (id. Est.) e R\$20. 19/08| 20h. Classificação: 10 anos. Local: Teatro.

FILMES E VÍDEOS

O Planeta Proibido – Panorama Sesc Cinema

Uma expedição liberada pelo Comandante John J. Adams (leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altira (Anne Francis), e de um prestativo robô. Grátis. 19/08| sábado 16h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro.

Uma Viagem Extraordinária – Sesc Primeiros Olhares

Aos doze anos de idade , T. S. Spivet é um garoto superdotado, apaixonado por cartografia. Quando ele ganha um prêmio científico prestigioso, o garoto decide abandonar sua família em Montana para atravessar sozinho os Estados Unidos , até chegar a Washington. Grátis. 20/08| 16h. Classificação: 10 anos. Local: Teatro.

Eles Vivem – Panorama Sesc Cinema

John Nada é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarterão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão John encontra óculos escuros aparentemente comuns, porem ao usá-los consegue enxergar criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens sublimares que elas transmitem através da mídia em geral. Grátis. 27/08| sábado 16h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro.

O Mundo Dos Pequeninos – Sesc Primeiros Olhares

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty 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. Quando um jovem rapaz se hospeda na casa, Arietty acredita que poderá manter uma amizade com ele. Grátis. 27/08| Domingo 16h. Classificação: Livre. Local: Teatro.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Iniciação ao teatro

Curso para jovens e adultos com atividades que vão do aprendizado das técnicas teatrais , visto que a prática das artes cênicas também é uma forma de se divertir e

explorar a criatividade. Um espaço de arte , mas também de socialização , onde a individualidade de cada um será respeitada e onde se promoverá relações de afetividade, comunicação e amizade. Uma oportunidade de trabalhar inseguranças e timidez, auto estima e autodomínio e de desenvolver a capacidade de expressão pelo incentivo à criatividade.

O curso propõe a reflexão, exercícios e desenvolvimento da presença cênica jogo na linguagem teatral. Grátis. 8 à 31/08 | Terças e quintas às 19h. Classificação: 14 anos.

AULAS DE ESPORTE

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). 01 a 31/08 | Terças e Quintas às 08h30 e 09h30, Quartas e Sextas às 18h, 19h e 20h. Classificação: 15 anos. Local: Sala de Dança.

Balé

Ensino de Balé Clássico, onde o aluno, através de aulas práticas e teóricas, desenvolve as técnicas desta arte, bem como sua história. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) Gratuidade (PCG). 01 a 31/08. Quartas e Sextas às 16h e 17h e Terças e Quintas às 10h30 e 11h20. Classificação: A partir de 11 anos. Local: 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). 01 a 31/08 | Terças e Quintas às 10h | Quartas e Sextas às 10h,11h e 18h.. Classificação: 15 anos. Local: 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) 01 a 31/08 | Terças e Quintas 20h. Classificação: 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Pilates Solo

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. 07h, 08h, 17h, 18h e 19h. Quartas e sextas. 07h, 08h, 09h, 19h e 20h. Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Ginástica Localizada

Série de exercícios de Ginástica, com número elevado de repetições que trabalha grupos musculares distintos. . R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Terças e Quintas 09h. Local: Sala de Ginástica.

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. A partir de 11 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e Sextas. 17h e 18h. Local: Quadra.

Vôlei

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, priorizando os aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores. Grátis (inscritos no PCG) | R\$ 35 (assoc. Sesc) | R\$ 60 (Usuário) Terças e quintas 16h , Quartas e sextas 20h. Local: Quadra.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Espaço Jogo

Espaço lúdico e educativo, destinado à realização de oficinas diversas, ensino de jogos tradicionais, contemporâneos e torneios. Grátis. 01 a 31/08 | Terça a Sexta, das 09h às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Quadras e Sala de Jogos. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (22) 2543-5000.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas e diversificadas para todas as idades. Sábados, domingos e feriados. 01 a 31/08 | Grátis.

Hidroginástica sábado -10h domingo – 9h30

Jump – Sábado 14h

Alongamento e flexibilidade – Domingo 14h



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. 01 a 31/08 | Terça a sexta, das 9h às 12h e das 13h30 às 20h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Setor de matrícula.

Parque Aquático

Banho livre em piscina adulta e infantil somente para associados e dependentes Sesc. Obrigatória a apresentação de documento oficial impresso com foto e carteira do Sesc, além de vestimenta adequada (sungá, biquíni ou maiô não transparente). Somente Bolsas transparentes serão permitidas dentro do Parque aquático. Durante exposição ao sol, faça ingestão de líquido e use filtro solar. Grátis. 01 a 31/08 | Terça a sexta, das 09h às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Parque Aquático.

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. 01 a 31/08 | Terça a Sexta, das 09h às 19h30 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: até 12 anos. Local: Parquinho Sesc.

Quadra Livre

Duas quadras poliesportivas para a prática esportiva diversa, com horários predeterminados. Sujeito a alterações de acordo com a grade de aulas do Sesc. Grátis. 01 a 31/08 | Terça a Sexta, das 10h às 15:00 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h30. Classificação: Livre. Quadras. Horários livres sujeitos à tabela de aulas.

Nova Iguaçu

MÚSICA

Sesc Primeiros Olhares

MãNaTú – O olhar da criança guarda o encanto

MãNaTú é um espetáculo cênico-musical sobre e para crianças que traz músicas compostas por Milena Tibúrcio e Iara Ferreira, com base na linguagem, ritmos e gêneros populares brasileiros. Vem falar das coisas da natureza com encantamento. Quer lembrar que gente também é natureza! Quer ajudar a construir e alimentar essa conexão esquecida nos quintais de nossas avós, quando não havia computadores para ofuscar a luz do Sol e o brilho da Lua.

O espetáculo abrange ao mesmo tempo a grande riqueza natural, cultural e musical brasileira e busca reforçar a ligação do público com as coisas da terra e os ciclos da Natureza.

As canções são cuidadosamente elaboradas e estruturadas especialmente para o espetáculo e ancoradas solidamente na linguagem popular brasileira sem jamais subestimar a capacidade da criança. É música de primeira qualidade, sem deixar de ser acessível.

R\$10,00 (inteira) | R\$5,00 (meia-entrada) | R\$2,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG).
13/08 | Domingo às 16h. Livre. Teatro.

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Tal do Caminho

Solo/Instalação, onde a artista Paula Águas, em parceria com o coreógrafo João Saldanha, reúnem a concretude dos caminhos que percorremos em busca de um lugar no mundo. Uma construção coreográfica que mundifica os espaços pela abordagem da imaginação feminina sobre o abrigo, o refúgio e o devaneio.



Trazendo as seguintes perguntas: De que forma habitamos o próprio corpo? Ao expressarmos a moradia, onde, as sensações e abstrações sujeitas trazem sentido aos gestos, estaremos compondo uma compreensão poética sobre a dança?

R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG).
19/08 | Sábado às 20h. 14 anos.

OFICINAS E CURSOS

Sesc Trajetórias - Oficina de teatro com Grupo Galpão

A oficina proposta possibilita o encontro das comunidades artísticas com o elenco do Grupo e é voltada para atores, estudantes e professores de teatro. A oficina constará de exposição teórica, demonstração prática, realização de jogos teatrais e debate com os participantes. Grátis. 22/08 e 23/08 | Terça e Quarta, das 10h às 13h. 16 anos. Teatro. Inscrição pelo e-mail wilkerpaulo@sescrrio.org.br. Informações pelo telefone 21 2797-3046

Sesc Arte em desenvolvimento - Curso de teatro

O curso de iniciação visa atender pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, sem haver necessidade de qualquer contato prévio com a mesma. Grátis. 02/08 a 30/08 | Quartas às 18h. 16 anos. Teatro. Inscrição pelo e-mail wilkerpaulo@sescrrio.org.br. Informações pelo telefone 21 2797-3046.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de violão

O objetivo do curso é de iniciar os alunos na prática musical através do violão, estimular o desenvolvimento de habilidades cognitivas e promover a apreciação musical através do contato com um repertório diversificado. Grátis. 01/08 a 29/08 | Terças às 16h e 18h30. 14 anos. Sala multiuso 1. Inscrição pelo e-mail wilkerpaulo@sescrrio.org.br. Informações pelo telefone 21 2797-3046.

Sesc+ Verde

Atividades educativas destinadas a todos os públicos sobre as questões ambientais e de sustentabilidade

Sesc+ Verde Oficina Compostagem Caseira

O processo de compostagem é uma atitude de preservação do meio ambiente, reduz a quantidade de lixo que iria para os aterros ou lixões além de fabricarmos nosso próprio adubo. Nesta oficina aprenderemos o passo-a-passo para construirmos uma composteira doméstica com materiais baratos e recicláveis! Grátis. 12 e 16/08 | Quarta-Feira e Sábado das 10h às 14h. 12 Anos. Praça do Arvoredo. Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

Sesc+ Verde - Oficina Bomba de Sementes

A oficina de bomba de semente busca sensibilizar a todos da importância da preservação e do aumento de áreas verdes nos grandes centros. Vamos aprender a fazer bombas de sementes, uma boa maneira de espalhar sementes, especialmente em grande escala e em solos pobres. Grátis. 13/08 a 27/08 | Domingos das 10h às 12h. Livre. Praça do Arvoredo. Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

Sesc+ Verde - Curso: Sistema de Irrigação de Baixo Custo

O curso propõe discutir a aplicabilidade dos diversos sistemas de irrigação, definir estratégias para melhor eficiência de uso da água, energia e mão de obra, saber definir a quantidade de água a ser irrigada e o tempo da irrigação, de forma que use esse mesmo sistema em seus jardins, hortas e sistemas agroflorestais. Grátis. 12/19 e 26/08 | Sábados das 14h às 18h. 16 anos. Sala Multiuso 01. Inscrições pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

PALESTRA E DEBATES

Sesc+ Verde - Avaliação dos Processos de Dispersão Atmosférica dos Poluentes

Como é nossa atmosfera? Quais são os poluentes presentes no ar? Como é o efeito estufa? Essas e outras curiosidades serão apresentadas na palestra a fim de discutir quais são os riscos e consequências da poluição atmosférica para os seres vivos. Grátis. 17/08 | Quinta-feira das 14h à 15h. 14 anos. Sala Multiuso 01. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Verde - Vivência Trilha SESC

A vivência propõe estimular os usuários e comerciários dos espaços verdes que possuímos e sobre a responsabilidade ambiental diante dos outros seres vivos. Na horta da unidade 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. Grátis. 16/23 e 27/ 08 | Quarta e Domingos das 10h à 12h. Livre. Praça do Arvoredo. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

Sesc+ Verde - Trocas Verdes

Espaço para realização de trocas de mudas, sementes, adubos e dicas sobre cuidados com jardins e hortas. A feira de trocas permite trocar, não apenas mudas, sementes, mas conhecimento e experiências. A ideia é que as relações deixem de ser competitivas e se estabeleça uma solidariedade que traz satisfação para todos e promove-se um intercâmbio de saberes. Grátis. 31/08 | Quinta-feira das 10h à 12h. Livre. Praça do Arvoredo. Informações pelo telefone 2797-3735 ou daniela.rocha@sesc.org.br.

LITERATURA

Fábulas Fabulosas

O texto é uma adaptação livre das fábulas: “O Macaco comia banana”, “O velho o menino e o burro”, “O ratinho e o leão” e “A cigarra e a formiga”. Nos quadros que compõem o espetáculo, são misturadas diferentes técnicas teatrais e narrativas. Os artistas se revezam com violão, bandolim, acordeom, guitarra e instrumentos de percussão para alinhar as cenas com canções folclóricas e composições próprias inspiradas na Fábula. Com o Grupo Cantos do Rio. 06/08 | Domingo às 15h | Biblioteca | Grátis | Livre.

A Jaca e a Jaqueira

O trabalho artístico enfoca questões ambientais, em uma divertida reconstituição do Brasil do tempo colonial. É enfocada a realização da primeira ação institucional de reflorestamento, com a utilização das jaqueiras para a recomposição de parte da Mata Atlântica. Com o tempo, as jaqueiras passaram de solução a problema. O que fazer com elas? O público decide. Com Eduardo Ramos e Matheus Brill. 20/08 | Domingo às 15h | Biblioteca | Grátis | Livre.

Brasil de Conto em Canto

Contos com influência indígena, africana e europeia e que caminham todo o Brasil de Norte a Sul, fazem parte deste espetáculo que tem objetivo de divertir, emocionar e vivenciar as riquezas da cultura popular brasileira. Durante toda a apresentação, as crianças são convidadas a participar das histórias, das músicas e através de brincadeiras literárias. A contadora de histórias Ana Paula Rossi é acompanhada de dois músicos. Com o Grupo Mungangas e Pantins. 11/08 | Sexta às 15h | Teatro | Grátis | Livre.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Festival de Natação

Evento para alunos inscritos na modalidade de Natação da Unidade Nova Iguaçu, que farão uma demonstração dos estilos de nados aprendidos até o momento. Proporciona o intercâmbio com alunos de outros dias e horários da modalidade. Esse tipo de atividade possibilita uma experiência de competição sem ênfase na vitória e sim, na participação de todos os participantes. Além, de ser uma oportunidade para os responsáveis acompanharem a evolução de seus filhos na modalidade. Grátis. 26/08 | Sábado às 10h | Classificação: 07 anos. Parque Aquático.

Momento para Dançar

Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem estar, um encontro para dançar. Com banda, DJ e dançarinos. R\$1,00 (associado Sesc) | R\$2,00 (usuários). 12/08 | Sábado das 18h as 21h. 14 anos | Salão do Restaurante.

Espaço Jogo

Espaço de lazer através de jogos tradicionais, jogos de mesa, jogos gigantes, torneios e oficinas. De terça a domingo das 9h às 20h. Sala de Jogos. Grátis. Livre.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas para todas as idades nos finais de semana e feriados. Aulas abertas de hidroginástica, alongamento, ginástica, oficinas de slackline, badminton e polo aquático, área recreativa com jogos gigantes, jogos populares entre outros. De 1 a 31/08. Grátis. Livre.

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 (sungá, biquíni ou maiô). Terça a Domingo das 9h às 17h. Grátis. 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 07:10h, 8h e 19h | Quartas e Sextas às 07h10m, 11h e 19h. Classificação: 15 anos. 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 07h10m, 08h, 09h, 10h, 15h10m, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h | Quartas e Sextas às 07h10m, 08h, 09h, 10h, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h. Classificação: 07 anos. Parque Aquático.

Basquete

Atividade visa o desenvolvimento dos fundamentos técnicos da modalidade: dribles, passes e arremessos, sempre de maneira lúdica e prazerosa. Também, contribui para o desenvolvimento da motricidade de crianças e jovens, pois estimula os gestos naturais, tais como: andar, correr, saltar e arremessar. A modalidade é uma ótima aliada para um estilo de vida mais ativo, contribui para o controle da obesidade infantil. R\$ 60,00 (inteira) | R\$ 35,00 (associado Sesc) | Quartas e Sextas às 16h10m e 17h. Classificação 11 anos. Quadra 2.

Vôlei

Atividade 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 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 15h10m, 16h e 18h10. Classificação 11 anos. Quadra 2.

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 17h10m. Classificação 11 anos. 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 14h10m e Quartas e Sextas às 15h10m. Classificação 04 anos. Quadra 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. Terça a Sexta 7h10 às 8h;

8h às 8h50m; 9h às 9h50m; 16h às 16h50m; 18h às 18h50m. Sala Multiuso 2. R\$50,00 (assoc. Sesc), R\$85,00. Acima de 15 anos.

Circuito Funcional

O Circuito Funcional é uma atividade física bem dinâmica e mais atraente que as atividades ou treinos convencionais. É conhecido por trabalhar vários exercícios relacionados à rotina da vida diária. Dessa forma, realizamos um trabalho completo em todo o corpo, tendo como benefícios a tonificação muscular, a melhora da flexibilidade, emagrecimento, melhora da coordenação motora, equilíbrio e condicionamento cardiorrespiratório. Quartas e Sextas. 10h às 10h50m. Sala Multiuso 2. R\$50,00 (assoc. Sesc), R\$85,00. Acima de 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. Terças e Quintas – das 17h às 17h50; das 18h às 18h50; das 19h às 19h50; das 20h às 20h50. Sábados das 12h10 às 13h40; das 14h10 às 15h50; das 16h10 às 17h50. Sala Multiuso 2. Grátis para inscritos no PCG. R\$50,00 (assoc. Sesc), R\$85,00. Faixa etária acima de 15 anos.

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. Quartas e Sextas – 11 a 14 anos das 17h às 17h50m e acima de 15 anos das 19h às 19h50m. Sala Multiuso 2. Grátis para inscritos no PCG. R\$ 35 (associados Sesc) e R\$ 60.

CURSOS E OFICINAS

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. 01/08 | Terça, às 13h inscrição dos cursos, Porcelana Fria, Cestaria e Trançados e Cartonagem. Classificação: 16 anos.

02/08 a 11/08 | Quarta, Quinta e Sexta, das 13h às 17h – Curso de Porcelana Fria

16/08 a 25/08 | Quarta, Quinta e Sexta, das 13h às 17h – Curso de Cestaria e Trançados

08/08 a 31/08 | Terça, Quarta e Quinta, das 13h às 17h – Curso de Cartonagem
Restaurante.

IDOSOS

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. Grátis. 11/08. Sexta-feira às 10h. 60 anos. Restaurante.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Idosos. Procurar pela Analista Técnica da Assistência / telefone: 2797-3735

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 de Estímulo a Memória 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 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. Grátis. 17/08 a 31/08. | Quintas-feiras às 10h. 60 anos. Restaurante.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Idosos. Procurar pela Analista Técnica da Assistência / telefone: 2797-3735

Sesc+ Vida - Oficina de Musicalização

As oficinas de Musicalização 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 as práticas de instrumentação com músicas populares, de domínio público, como a ciranda. Grátis. 16/08 a 30/08. | Quartas-feiras às 10h. 60 anos. Restaurante.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Idosos. Procurar pela Analista Técnica da Assistência / telefone: 2797-3735

Sesc+ Vida - Oficina de Danças Populares

As oficinas de Danças Populares têm como proposta trabalhar o desenvolvimento motor e físico, através da dança, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a autoestima, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Grátis. 15/08 a 29/08. Terças-feiras às 10h. 60 anos. Restaurante.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Idosos. Procurar pela Analista Técnica da Assistência | telefone: 2797-3735

PROJETOS ESPECIAIS

Sesc+ Infância - Reunião de continuidade com Grupos de Pais

O Projeto Sesc+ Infância tem como objetivo criar espaços de reflexão sobre as questões relacionadas à Infância e suas especificidades. Esta atividade tem como objetivo o fortalecimento do grupo. Sendo um momento de cooperação entre os pais, com vistas à promoção da qualidade de vida e garantia dos direitos da criança. Grátis. 30/08 | Quarta-feira às 13h00. Livre. Multiuso I.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Pais. Procurar pela Analista Técnica da Assistência I telefone: 2797-3735

Sesc+ Infância - Oficina: Caminhos para comunicação não violenta

O Projeto Sesc+ Infância tem como objetivo criar espaços de reflexão sobre as questões relacionadas à Infância e suas especificidades. A oficina “Caminhos para comunicação não violenta” tem como objetivo promover a reflexão sobre o que nos leva a nos comportarmos de maneira violenta referente à educação e orientação para com as crianças. Grátis. 30/08 | Quarta-feira às 10h e 15h. Livre (Atividade aberta ao público que tem interesse na temática). Multiuso I.

Será necessário fazer a inscrição para participar das atividades do Grupo de Pais. Procurar pela Analista Técnica da Assistência I telefone: 2797-3735

Sesc+ Futuro - Curso de Mapeamento Histórico e Cultural dos territórios

O projeto Sesc+ Futuro destina-se a adolescentes e jovens, promovendo o protagonismo juvenil, por meio de atividades voltadas para linguagens como Música, Literatura, Artes Visuais e Teatro. Este curso tem como objetivo oportunizar a criação de um mapa histórico e cultural, possibilitando que os participantes possam ser os atores de seu tempo e lugar, reconhecendo, neste caso, a cultura popular local como produto a ser cultuado em seu passado, usufruído no presente e transmitido para o futuro. Grátis. 17/08 a 31/08 às 14h30. 12 anos. Multiuso I.

Será necessário fazer a inscrição para participar das aulas do Curso. Procurar pela Analista Técnica da Assistência I telefone: 2797-3735

Percurso Saúde – Oficinas

Amigas da Mama - Atividades de educação em saúde com grupo de mulheres em tratamento de câncer de mama com foco no bem estar, autoestima e qualidade de vida. Grátis. 15/8 | Terça às 14h. Classificação: Livre. Local: Sala Multiuso.

Percurso Saúde – Vivências

O projeto possibilita a ampliação do conceito de saúde e de adoção de hábitos saudáveis, através das intervenções artísticas. Grátis. 12/08. Sábado de 10h às 14h. Classificação: Livre. Local: Área Externa (próxima ao campo).

Percurso Saúde – Orientação

Dia Nacional da Saúde - Venha comemorar conosco o Dia Nacional da Saúde. Atividades que promovem o bem-estar e qualidade de vida. Foco no combate ao



colesterol alto e seus agravos. Grátis. 12/08. Sábado de 10h às 14h. Classificação: Livre. Local: Área Externa (próximo ao campo).

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. 05/08 a 27/08 | Sábados e Domingos as 16h. Teatro.

Filmes selecionados:

05/08 - 16h - “Uma viagem extraordinária”, de Jean-Pierre Jeunet. França/Canadá. 2014, 10 anos.

06/08 - 16h - “O Mundo dos pequeninos”, de Hiromasa Yonebayashi. Japão, 1994, Livre.

26/08 - 16h - “O Mundo dos pequeninos”, de Hiromasa Yonebayashi. Japão, 1994, Livre.

27/08 - 16h – “Uma viagem extraordinária”, de Jean-Pierre Jeunet. França/Canadá. 2014, 10 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. No mês de agosto, a Unidade Nova Iguaçu promove a exibição de dois médias-metragens realizados pelo Cineasta Rodrigo Dutra. A sessão será seguida de encontro com Rodrigo Dutra, Diretor e Roteirista dos dois filmes. Grátis. 11/08. Sexta-Feira às 18h30. Teatro.

Filmes selecionados:

1962, O Ano do Saque, de Rodrigo Dutra e Victor Ferreira.

Em 1962 as forças conservadoras contra o presidente Jango criavam um clima de instabilidade no país. Além da crise política faltava aos brasileiros produtos elementares como o arroz, açúcar e feijão. Em meio a este cenário aconteceu principalmente em Duque de Caxias um dos maiores saques populares que se tem notícia na história do Brasil no século XX. 45 min. 2014. 14 anos.

O Vento Forte do Levante , de Rodrigo Dutra.

Solano Trindade não se curvou diante da opressão de cor, de classe e de cultura. Poeta e militante comunista, nasceu em Pernambuco, morou em Caxias e Embu das Artes. Como descreve em seus versos, andou diariamente no “trem sujo da Leopoldina” que tem um “freio de ar todo autoritário”, assim como os motivos que levaram Vargas a ordenar sua prisão. 51 min. 2011. Livre.

Panorama Sesc Cinema - Clássicos Sci-Fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de Eles Vivem e Planeta Proibido. Grátis. 01/08 a 31/08. Terças e Quintas às 10h, 14h e 18h30m. 14 anos. Contato: 2797-3046. Teatro.

Filmes selecionados:

- 01/08 – 10h, 14h e 18h30m - “A ameaça que veio do espaço”, de Jack Arnold. EUA, 1953.
- 03/08 – 10h, 14h e 18h30m - “O planeta proibido”, de Fred M. Wilcox. EUA, 1956.
- 08/08 – 10h, 14h e 18h30m - “Os Malditos”, de Joseph Losey. EUA, 1963.
- 10/08 -10h, 14h e 18h30m - “O planeta dos vampiros”, de Mario Bava. Itália/Espanha, 1965.
- 15/08 – 10h, 14h e 18h30m – “Fuga no século 23”, de Michael Anderson. EUA, 1976.
- 17/08 – 10h, 14h e 18h30m – “Eles vivem”, de John Carpenter. EUA, 1988.
- 22/08 – 10h, 14h e 18h30m – “A ameaça que veio do espaço, de Jack Arnold”. EUA, 1953.
- 24/08 -10h, 14h e 18h30m - “O planeta dos vampiros”, de Mario Bava. Itália/Espanha, 1965.
- 29/08 – 10h, 14h e 18h30m – “Eles vivem”, de John Carpenter. EUA, 1988.
- 31/08 – 10h, 14h e 18h30m - “O planeta proibido”, de Fred M. Wilcox. EUA, 1956.

PALESTRAS E DEBATES



Panorama Sesc Cinema - Ciclo de Encontros – Pensamento Sci-Fi: o universo, o homem e a máquina

Explorando os limites e as interferências entre o natural e o artificial, a ficção científica trouxe para o cinema e para a literatura outros modos de pensamento e outras relações entre o homem, a natureza e a tecnologia. Passando pelas obras de grandes filósofos, cineastas e escritores, Ana Beatriz Antunes e Luame Cerqueira convidam o público a refletir sobre a ficção científica no cinema, mostrando que o extraordinário está mais próximo do que se imagina. Grátis. 31/08. | Sexta-Feira às 20h40. 14 anos. Teatro.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Introdução ao Audiovisual

A leitura da linguagem audiovisual pressupõe o conhecimento de seus códigos, estruturas simbólicas e técnicas. O curso de Introdução ao Audiovisual tem como objetivo, portanto, apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção/realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios filmicos que estimulam a criatividade do aluno, o curso desnuda a estrutura necessária para realização de uma obra, contribuindo para o desencadeamento de processos criativos e para formação do sendo crítico e estético dos participantes. Grátis. 04, 11, 18 e 25/08. Sextas das 14h às 17h. 16 anos. Contato: 2797-3046. Local: Sala Multiuso 1.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Exposição A Música de Scliar

Como se sabe Carlos Scliar é um dos mais competentes artistas brasileiros. Outros de menor competência, mas que se consideram acima dessas coisas, talvez não gostassem desse elogio, mas tenho certeza de que Scliar com sua aguda consciência de

artista e de artesanato, o recebe com todo o prazer. E mais uma vez dá provas dessa competência na pequena suíte de serigrafias que se segue, com a qual se homenageia o centenário de morte do nosso maior compositor do século passado, Carlos Gomes.

Ao mesmo tempo em que sempre realizou uma obra de mais extrema coerência, Scliar sempre foi capaz também de nos proporcionar pequenas e elegantíssimas surpresas. Desta vez foi o fato de ter-se conservado tão fiel a sua linguagem e a seu próprio parâmetro de arte, a seu estilo, a sua essência como artista plástico, que trabalha com formas e não com idéias, conceitos ou propostas. Isto é, o ter sido tão implacavelmente coerente. Scliar não caiu em certas armadilhas que provavelmente teriam tentado outros artistas, e nas quais, meio inconscientemente, minha expectativa o lançara.

O resultado me parece de uma beleza despretensiosa e ao mesmo tempo requintada em sua despretensão. É essa, aliás, a tônica de toda a obra de Scliar, como também de sua personalidade. Dá gosto ver um artista maduro que tão tranquilamente bebe em suas fontes e tão competentemente resolve seus problemas.

Acho que a Carlos Gomes se fez uma justa, porque descomplicada homenagem, que não cai em retóricas, não inventa modas, mas apenas nos propõe, livre e solta no espaço, a sensível música para ser vista de Scliar. Grátis. 01/08 a 13/08. | Terças a Domingo das 9h30 às 17h30. Livre. Contato: 2797-3046. Local: Sala de Exposições.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Ilustração para Histórias em Quadrinhos

O Curso pretende desenvolver os estudos teóricos/práticos e, tem como objetivo proporcionar ao aluno um maior contato com experimentações nas diversas possibilidades técnicas, sempre dentro de uma perspectiva contemporânea. Construção da prática de ilustração em Quadrinhos. Técnicas de desenho e ilustração em gibi. Composição de quadrinhos e de páginas (requadro, balonamento, onomatopeias, sequencialidade, noções de tempo). Noções de proporção, movimento e estudo de anatomia. Observação e interpretação da narrativa. Processo de encadernação, impressão e confecção dos HQs. Grátis. 02, 09, 16, 23 e 30/08. Quartas das 14h às 17h. 14 anos. Contato: 2797-3046. Local: Sala Multiuso 1.

Quitandinha

EXPOSIÇÃO

Tropicália

A exposição revisita a Tropicália e a brasileira, examinando sua relação com as cidades e a política brasileira. Entre as peças expostas estão capas de álbuns, figurinos, cartazes, documentários, livros e imagens de televisão e jornais da Época. Com auxílio de recursos tecnológicos, o público fará uma viagem interativa e multidisciplinar entre as várias linguagens tropicalistas. A curadoria é de Heloisa Buarque de Hollanda e Batman Zavareze, que também assina a direção de arte. Até 1/10/17. Grátis. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Galeria de Artes. Livre.

Tom Zé 80 Anos

Reunindo inéditas obras gráficas, digitais e interativas, a exposição celebra as oito décadas de vida do cantor e compositor tropicalista, ícone da música popular brasileira. As instalações foram concebidas utilizando a multiplicidade de meios e linguagens, inspirado na mistura que a criação musical de Tom Zé proporciona. Até 1/10/17. Grátis. Terças a domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Grátis. Local: Galeria de Artes. 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. Grátis. Terças a domingo e feriados, das 9h30 às 17h. Livre.

AULAS DE ESPORTE

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 a partir de 15 anos. Terças e quintas | 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 e 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 | 18h. 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.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Boliche

Composto por 6 pistas com equipamentos modernizados. Quartas, quintas, sextas Quartas, 5as, 6as, sábados, domingos e feriados de 15h30 às 21h30. 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. Classificação: 06 anos.

Pedalinhos

Passeio de pedalinho pelo Lago Quitandinha. Funcionamento das atividades sujeito às condições climáticas. Sábados, domingos e feriados, 10h à 18h. Valores para o período de 30 minutos: R\$ 20 | R\$ 30,00 (associado Sesc). Livre.

Espaço Jogo

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

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. 12, 13, 19, 20, 26 e 27/8. Sábados, domingos e feriados. 10h às 16h. Grátis. Livre. Local: Área do entorno do Lago Quitandinha. | Em caso de chuva, a atividade acontece na Cúpula.

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 (meia 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 (meia 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 17h. Livre.

LITERATURA

Sesc Primeiras Expressões - Flores D'água Contadoras de Histórias

Peça brincante e poética que trata da água com trava línguas e canções populares. Grátis. 20/08, 10h. Praça do Lago Quitandinha. Em caso de chuva a apresentação será transferida para a Sala das Crianças. Livre.

Sesc Primeiros Olhares - Faz de Contos - Contaço de Histórias

O Faz de Contos se utiliza de canções e jogos, envolvendo o público no espetáculo de forma ativa, espontânea e criativa. As histórias são costuradas por cantigas populares e músicas, de autoria de Ângela Câmara, Juliana Caymmi, Luís Perequê e outros compositores brasileiros, acompanhadas por um violão e um teclado, Durante a contaço, as atrizes também manipulam instrumentos musicais variados, como apitos,

canudos, pandeiros, tambores, xilofones, sonoplastia e kalimba, animando ainda mais as fantásticas histórias. Apresentam as histórias: Deu Saci no São João, O Peixinho e a lara e o Menino Lobisomem. Grátis. 25/08, 10h e 14h. Sala das Crianças. Livre.

Ramos

OFICINAS E CURSOS

Sesc+ Criativo - Curso de Quilling

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. Sala 2 - 2º andar. 25 vagas. Grátis. 16 anos. 08 a 29/08 | Terças e Sextas, das 13h às 17h.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Para este mês: Alimentos que auxiliam no combate ao colesterol. Cozinha Experimental. Grátis. Livre. 04 e 18/08 | Sábado das 14h às 17h.

Sesc+ Verde - Oficina de Arte em Pet

A oficina de Arte em Pet pretende utilizar o plástico, matéria prima da produção desse tipo de garrafa. A garrafa pet é um dos materiais mais presentes no cotidiano das pessoas que, justamente por ser tão utilizada, é uma das vilãs do meio ambiente devido à poluição. Sala 2 - 2º andar. 20 vagas. Grátis. 16 anos. 09 a 31/08 | Quartas e quintas, às 14h.

Curso de Graffiti

Estudo de repertório de relevantes de conceitos e obras que balizam a reflexão sobre a arte urbana, estímulo à apreciação e a análise das obras de arte. Fundamentos do desenho: linha, ponto, forma, volume; luz e sombra. Perspectiva e figura humanas aplicadas à linguagem do Graffiti. Teoria das cores. Estimulo a Tipografia aplicada.

Noções de perspectiva. Aulas práticas de Graffiti. Espaço Aberto 2 - térreo. 12 vagas. Grátis. 12 anos. 03 a 31/08 | Quintas, das 14h às 17h.

Curso de Desenho

O curso promove conhecimento básico de técnicas de desenho e desenvolvimento de habilidades motoras e estéticas. Sala 10 - cobertura. 15 vagas. Grátis. Livre. 04 a 25/08. Sextas, das 14h às 16h.

Curso Dança Afro

O curso propõe um caminho de aprendizado artístico na Dança Afro, proporcionando uma conexão entre Brasil x África e envolvendo elementos de gestualidade, expressão, conscientização corporal e domínio do corpo. Auditório - cobertura. Grátis. 12 anos. 04 a 25/08 | Sextas, das 17h às 19h.

Sesc+ Verde - Oficina de Sabão caseiro

O Projeto Sesc+ Verde, através da oficina de sabão caseiro pretende apresentar aos participantes a maneira mais segura e prática do manuseio de reagentes para a produção do sabão artesanal, assim como conscientizar sobre a necessidade da reciclagem do óleo para a preservação do meio ambiente. Espaço Aberto 2 - térreo. 20 vagas. Grátis. 16 anos. 08 a 29/08 | Terças, das 16h às 18h.

Sesc+ Futuro - Oficina - Mapeamento Histórico e Cultural Local

Encontro com adolescentes e jovens com o intuito de criar um olhar diferenciado sobre a multiplicidade das culturas juvenis, realizando uma oficina de resgate histórico e cultural dos territórios onde vivem. Sala de Cultura Digital – 2º andar. Grátis. 10 anos. 05, 12, 19 e 26/08 | Sábados, das 9h30 às 13h30.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Ativação da memória: Curso de estímulo à memória

A memória exerce importante influência sobre a autonomia e independência na vida cotidiana das pessoas, e a população idosa, frequentemente, apresenta queixas referentes à perda desta importante capacidade. O curso propõe a estimulação da memória visando à melhora do seu desempenho, e como estratégia para a promoção da saúde dessa população. Grátis. Atividade voltada ao público idoso.

Grupo 1 - Biblioteca. 41 vagas. 01 a 29/08 | Terças, das 9h às 11h.

Grupo 2 - Sala 2 - 2º andar. 25 vagas. 02 a 30/08 | Quartas, das 14h às 16h.

Sesc+ Vida - Curso de Práticas Corporais

O curso propõe a execução de atividades relacionadas à expressão corporal e a dança, com metodologia adequada para os idosos, contribuindo para o desenvolvimento das potencialidades físicas e cognitivas dos participantes. Ginásio. 50 vagas. Grátis. Atividade voltada ao público idoso. 04 a 25/08 | Sextas, das 9h às 11h.

Sesc+ Vida - Palestra Idosos

Palestra sobre o Mal de Alzheimer que trará dicas e informações de como prevenir e conviver com a doença. Biblioteca. 60 vagas. Grátis. Atividade voltada ao público idoso. 29/08 | Terça, das 14h às 16h.

Sesc+ Vida - Curso Idosos: Desenhos Relaxantes

Curso de trabalhos manuais com fins ao exercício da criatividade, da coordenação motora e incentivo à sociabilização do idoso. A ideia é valorizar o processo de envelhecimento, estimulando a percepção do idoso de seu potencial criativo e motor. Sala 2 - 2º andar. 25 vagas. Grátis. Atividade voltada ao público idoso. 02 a 30/08 | Quartas, das 9h às 12h.

Sesc+ Vida - Curso de Literatura

Esse curso trabalha com o grupo o exercício da literatura brasileira, por meio da leitura, do canto, da interpretação e teatro. Biblioteca. 25 vagas. Grátis. Atividade voltada ao público idoso. 03 a 31/08 | Quintas, das 9h às 11h.

Sesc+ Vida - Reunião Idosos - Dança Sênior - Encontro Dançante

Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para socialização e bem estar. Este mês Teremos a apresentação do grupo Halgo a Mais. Espaço Aberto 1 - térreo. 120 vagas. R\$ 1 (assoc. Sesc) | R\$ 2 (inteira). 18 anos. 01/08 | Terça, das 14h às 16h.

Sesc+ Vida - Reunião Idosos

A atividade ocorre todo mês, 2 encontros por mês. 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. Esse mês será a feita a reunião para formação do



grupo. Biblioteca. 60 vagas. Grátis. Atividade voltada ao público idoso. 03 e 08/08 | Quinta e terça, das 14h às 16h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Criativo - Palestra de Introdução à Economia Solidária e Empreendedorismo

Social

Palestra que irá proporcionar uma reflexão e conhecimento para essa nova área da economia, estimulando o empreendedorismo, com foco no público do projeto Sesc+ Criativo. Biblioteca. 25 vagas. Grátis. 16 anos. 04/08 | Sexta, das 14h às 16h.

Sesc+ Social - Encontro de Desenvolvimento Comunitário

Encontro de núcleos comunitários, compostos por atores sociais e lideranças, que terão a oportunidade de trocar conhecimento e propõe refletir sobre transformações sociais. Sala 10 - cobertura. 20 vagas. Grátis. 16 anos. 24/08 | Quinta, das 16h às 18h.

Percurso Saúde - Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Sala de Vídeo. Grátis. Livre. 17/08 | Quinta-feira às 10h e 12h.

ArteC&T Roda de Conversa - Aprendizado online: dos jogos educativos às vídeo aulas

Como jogos, brincadeiras e aulas online podem aumentar a capacidade e o interesse pelo aprendizado das pessoas principalmente, crianças e adolescentes. Mediante agendamento com Luzia no telefone 2290-1734. Pode ser agendado para grupos e escolas. Sala de Cultura Digital. Grátis. Livre. 10 e 17/08 | Quintas, das 15h às 16h.

ArteC&T Roda de conversa Youtubers na ciência – Conhecendo vlogs científicos

Apresentação e discussão sobre canais do youtube destinados principalmente ao público mais jovem, que tem a ciência como seu principal tema. Mediante agendamento com Luzia no telefone 2290-1734. Pode ser agendado para grupos e escolas. Sala de Cultura Digital. Grátis. Livre. 24 e 31/08 | Quintas, das 15h às 16h.

Sesc+ Verde – Palestra: O impacto da Poluição Industrial sobre o meio ambiente

A palestra abordará o impacto da atual política de emissão de poluentes e suas consequências para o meio ambiente, afetando fauna, flora e a saúde humana. Além de abordar quais formas

de mitigação podemos adotar. Mediante agendamento com Luzia no telefone 2290-1734. Pode ser agendado para grupos e escolas. Grátis. Livre. 16, 23 e 30/08 | Quartas, das 19h as 21h.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares - Cinema

Sala 2 - térreo. Grátis. Livre. Domingos às 11h. Programação:

05 e 20/08 | *Uma viagem extraordinária*. 105min

Sinopse: T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado...

13 e 27/08 | *O mundo dos pequeninos*. 94min

Sinopse: 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 Arrietty acredita que poderá manter uma amizade com ele, apesar da diferença dos tamanhos.

Panorama Sesc Cinema

Sala de Vídeo - 2º andar. Lotação: 30 pessoas. Grátis. 14 anos. Quartas, às 15h30.

Programação:

02/08 | *Eles vivem*. 94min

Sinopse: John Nada (Roddy Piper) é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar

horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank (Keith David), decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia.

09/08 | *O planeta dos vampiros*. 88min

Sinopse: Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem à superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos, porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo.

16/08 | *Os malditos*. 95min

Sinopse: Um turista americano, o jovem líder de uma gangue e sua problemática irmã acabam presos num complexo secreto que faz experiências com crianças. Produzido pela Hammer, o filme é um fascinante parábola de Losey sobre a paranoia atômica.

23/08 | *Fuga no século 23*. 119min

Sinopse: A vida não poderia ser mais perfeita no século 23. Todos têm direito ao bom e o melhor. Porém, não podem ultrapassar a idade de 30 anos. Logan (Michael York) é a pessoa responsável por repreender os que não cumprem a regra. Até o dia em que ele atinge a idade permitida, decidindo por fugir.

30/08 | *O planeta proibido* + debate com Ana Beatriz Antunes e Luame. 99min

Sinopse: Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams (Leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altaira (Anne Francis), e de um prestativo robô.

Passando pelas obras de grandes filósofos, cineastas e escritores, Ana Beatriz Antunes e Luame Cerqueira convidam o público a refletir sobre a ficção científica no cinema, mostrando que o extraordinário está mais próximo do que se imagina.

ARTES CÊNICAS

Sesc Primeiros Olhares - Mãnátú

MãNATú é um espetáculo cênico-musical sobre e para crianças que traz músicas compostas por Milena Tibúrcio e Iara Ferreira, com base na linguagem, ritmos e gêneros populares brasileiros. Vem falar das coisas da natureza com encantamento. Quer lembrar que gente também é natureza! Quer ajudar a construir e alimentar essa conexão esquecida nos quintais de nossas avós, quando não havia computadores para ofuscar a luz do Sol e o brilho da Lua. Espaço Aberto 1 - térreo. Lotação: 120 pessoas. Grátis. Livre. 06/08 | Domingo, às 11h.

Sesc Primeiros Olhares - Batuquinho

Uma seleção de cenas coreográficas cuidadosamente escolhidas surge sob o olhar do personagem: “Antônio” vivido por Antônio Guerra. Desde o seu nascimento o menino vive sua jornada de descoberta do ritmo e do batuque. Da gestação, embalado pela batida do coração, passando pelo suave embalo dos acalantos, até o contato do menino com os ritmos da vida. Completando a jornada, “Antônio” se rende à dança e acha seu lugar no mundo entre tantos passos e ritmos. Auditório - cobertura. Lotação: 60 pessoas. R\$ 2 (assoc. Sesc) | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 10 (inteira) | Grátis (PCG). Livre. 06/08 | Domingo, às 16h.

Sesc Expressões - Sobre cisnes

Sobre Cisnes é uma obra de um corpo, sacos plásticos e sapatilhas de ponta. Um vilão poluidor gera figurino, cenário e múltiplas imagens, recriando o sentido amoroso com que Michael Fokine encenou o difícil tema da morte. A delicadeza do solo de Anna Pavlova inspira essa obra de contornos estéticos e políticos. Auditório - cobertura. Lotação: 60 pessoas. R\$ 5 (assoc. Sesc) | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 20 (inteira) | Grátis (PCG). Livre. 18/08 | Sexta, às 19h30.

PROJETOS ESPECIAIS

Dia Nacional da Saúde

Venha comemorar conosco o Dia Nacional da Saúde. Atividades que promovem o bem-estar e qualidade de vida. Foco no combate ao colesterol alto e seus agravos. Área Verde. Grátis. Livre. 01/08 | Terça, das 13h às 16h.



Sesc+ Verde - Exposição de Agroecologia

Exposição de produtos provenientes de atividades agroecológicas dos produtores da área de abrangência do Sesc Ramos priorizando a agricultura familiar e a produção orgânica de alimentos. Teremos exposição de alimentação viva (germinados), processados (como pães, bolos e biscoitos) cuja matéria prima será frutas desidratadas e sementes trituradas, industrializados orgânicos. Espaço Aberto 2 - térreo. Grátis. 16 anos. 10/08 | Sexta, das 16h às 18h.

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). 01/08 a 31/08. Segundas e quartas – 12h10, 13h10, 14h, 16h, 17h, 18h e 19h. Terças e quintas – 11h, 12h, 13h, 16h, 17h, 18h e 19h. 16 anos. Ginástica localizada.

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). 03/08 a 31/08. Segundas e quartas – 15h, 16h, 17h, 18h e 19h. Terças e quintas - 15h, 16h, 17h, 18h e 19h. 16 anos.

Ioga

A prática de ioga relaxa, 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). 01/08 a 31/08. Terças e quintas - 15h. 16 anos.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas com noções de dança do ventre e dinâmicas corporais de coordenação e equilíbrio do organismo. Grátis. 07/08 a 28/08. Segundas de 16h às 17h. 16 anos. Sala 204.

IDOSOS

Sesc + Vida: Corpo e Movimento

Atividade tem como proposta a promoção da socialização, do desenvolvimento corporal, com o objetivo de estimular as habilidades motoras. Grátis. 01/08 a 29/08 | Terças de 10h às 11h. 18 anos. Sala 204.

Sesc + Vida: Artes Manuais

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, trabalhos de artes manuais, como ferramenta para socialização do grupo e formação de multiplicadores para disseminar as técnicas aprendidas entre a sua rede de relacionamentos. Técnica: Decoupage em artigos de MDF. Grátis. 18/08. Quartas de 10h às 13h. 18 anos. Sala 202.

Sesc + Vida: Danças Populares – Ritmos Diversos

A atividade tem por objetivo ampliar, diversificar e inovar o atendimento aos idosos, numa perspectiva sociocultural e integradora de diferentes linguagens artísticas, contribuindo para uma inserção consciente e participativa da vida em sociedade, através de oficinas de dança para público participante do Sesc+ Vida. 04/08 a 25/08. Sextas - 10h às 11h. 18 anos.

São Gonçalo

ARTES CÊNICAS

Sesc Expressões - Sobre Cisnes

Sobre Cisnes é uma obra coreográfica de um corpo, sacos plásticos e sapatilhas de ponta. Um vilão poluidor gera figurino, cenário e múltiplas imagens, recriando o sentido amoroso com que Michael Fokine encenou o difícil tema da morte. A delicadeza do solo de Anna Pavlova inspira essa obra de contornos estéticos e políticos. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 12 anos. 12/08 às 20h. Teatro.

Sesc Expressões - Tom na Fazenda

A história de Tom, jovem publicitário urbano, que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, e o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Texto de Michel Marc Bouchard. Direção de Rodrigo Portella. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 18 anos. 18/08 às 20h. Teatro.

Sesc Trajetórias - De Tempo Somos

O Grupo Galpão realiza um sonho antigo de celebrar, com o público, o encontro da música e do teatro. Em cena, o grupo foge ao rótulo de espetáculo e experimenta um formato de sarau com cantoria, festa e poesia. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 25/08 às 20h. Teatro.

Sesc Expressões - Contra o Vento

Espectáculo baseado no diário (fictício) de uma ex-moradora do Solar da Fossa, lendária pensão que abrigou nomes fundamentais da arte e do pensamento de nosso país que surgiam nos anos 1960. A trilha sonora, composta especialmente para o espetáculo, é executada pelos atores. A ordem em que a história será encenada pode mudar a cada dia conforme a escolha da plateia. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). 16 anos. 26/08 às 20h. Teatro.

Sesc Primeiros Olhares - Tra-lá-lá

O musical infantil apresenta a obra de Lamartine Babo, com elenco formado por 6 atores-cantores-músicos que executarão todas as músicas do espetáculo ao vivo. Lamartine se imortalizou pelas marchinhas de carnaval, e foi autor de inúmeros sambas-canção e hinos de futebol dos clubes do Rio de Janeiro. O espetáculo vai misturar música, teatro e teatro de bonecos. R\$10,00 (inteira) | R\$5,00 (meia-entrada) | R\$2,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 27/08 às 16h. Teatro.

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. Livre. Grátis. Terça a domingo e feriados das 9h às 17h. Hall da unidade.

Banho Livre

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

Parquesesc

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

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. Livre. Grátis. Terça a domingo das 9h às 17h30.

CURSOS E OFICINAS

Sesc + Verde - Mosaico com Materiais Reaproveitados

Oficina de objetos e utilitários em mosaico, com reaproveitamento de embalagens plásticas e outros materiais recicláveis. Atividade baseada em pesquisas e técnicas alternativas. Inscrições na Central de Atendimento. 18 anos. Grátis. 12/08 das 9h às 13h. Espaço Verde.

Sesc + Verde - Terrários Ornamentais

Oficina cujo objetivo é elaborar um pequeno jardim dentro de um recipiente de vidro ou cerâmica. Ideal para pequenos espaços. Inscrições na Central de Atendimento. 18 anos. Grátis. 19/08 das 9h às 13h. Espaço Verde.

Sesc + Verde - Cultivo e Manejo de Orquídeas

Técnicas elementares para que as orquídeas permaneçam sempre saudáveis e bonitas. Inscrições na Central de Atendimento. 18 anos. Grátis. 26/08 das 9h às 15h. Espaço Verde.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Teatro Iniciação

Ações que promovem o desenvolvimento artístico dos participantes, por meio de experiências teóricas e práticas sobre os diversos modos de expressão e fruição das artes cênicas. Grátis. Crianças: Quartas das 15h às 17h. Jovens e Adultos: Quartas das 17h às 20h. Teatro.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Introdução ao Audiovisual

O curso tem como objetivo estimular a formação de novas gerações que pensem e produzam audiovisual, além de instigar o uso criativo de novas mídias digitais e sociais. Grátis. 18 anos. Quartas das 17 às 20h. Sala audiovisual.

Percurso Saúde - Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Livre. Grátis. 31/08 às 10h. Sala audiovisual.

AULAS DE ESPORTES

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. 4 a 6 anos. R\$60,00 (inteira), R\$35,00 (associado Sesc) e Grátis (PCG). Quartas e sextas às 9h. Ginásio.

Iniciação Esportiva Geral

Circuito entre diferentes modalidades por meio de experimentação lúdica de esportes de quadra, práticas elementares de esportes tradicionais e prática aquática. 7 a 10

anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 8h, 10h e 13h45. Ginásio.

Natação

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

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. 11 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 17h às 20h. Ginásio.

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. 11 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Ginásio.

Badminton

Esporte praticado com raquete e peteca, nas modalidades individual ou em dupla. Busca desenvolver força, velocidade, reflexo, flexibilidade e resistência física. 18 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas às 15h45. Ginásio.

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, 7h, 8h, 10h, 16h e 18h. Quartas e sextas, 9h, 10h, 16h e 19h. Parque aquático.

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. 15 anos. 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. Sala multiuso.

Balé

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

Ginástica Rítmica

Modalidade esportiva e olímpica que envolve a relação entre elementos corporais e os diversos aparelhos, desenvolvendo ritmo e coordenação motora. 11 a 17 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Terças e quintas das 13h45 às 15h45. 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. 11 anos. R\$60,00 (inteira) | R\$35,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Quartas e sextas das 17h às 20h. Sala de artes marciais.

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. 15 anos. Terças e quintas às 17h, 18h, 19h e 20h. Quartas e sextas às 15h, 16h e 17h. R\$85,00 (inteira) | R\$50,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Sala de curso 1.

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). Terças e quintas das 17h às 20h. Sala de artes marciais.

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc - Acervo Sesc RJ - Gravuras

20 gravuras do artista Marcelo Frazão, que fazem parte do acervo do Sesc Rio. As obras, produzidas em 1996 e 1997, revelam escolhas de Frazão em seu processo criativo e abordam a desconstrução do figurativo e a inclusão na gravura tradicional de diferentes materiais e objetos na confecção de suas matrizes. Como produto final, gravura em madeira, em metal e litografia. As interferências realizadas por meios das experimentações são nitidamente visíveis, identificando assim, os materiais e objetos utilizados. Livre. Grátis. Terça a domingo das 9h às 17h. Galeria de arte.

FILMES E VÍDEOS

Panorama Sesc - Eles Vivem

John é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão, ele encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. John decide se engajar no movimento de resistência e é perseguido como subversivo pela polícia. De John Carpenter. USA, 1988. 14 anos. Grátis. 4/08 às 18h. Sala audiovisual.

Sesc Primeiros Olhares - Uma viagem extraordinária

T.S. Spivet vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias, mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado. De Jean-Pierre Jeunet. França/Canadá/Austrália, 2013. Livre. Grátis. 5/08 e 19/08 às 14h. Sala audiovisual.

Panorama Sesc - A ameaça Veio do Espaço

No interior do Arizona, um astrônomo descobre que uma espaçonave caiu no deserto, mas ninguém acredita nele. Quando moradores começam a desaparecer, ele decide investigar. Baseado em um conto do genial Ray Bradbury. De Jack Arnold. EUA, 1953.

14 anos. Grátis. 11/08 às 18h. Sala audiovisual.

Sesc Primeiros Olhares - O Mundo dos Pequenos

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assoalho de uma casa velha, Arrietty vive um minúsculo mundo com a família, fazendo de tudo para manter em segredo a existência de todos. Contudo, um jovem rapaz se hospeda na casa, e a pequenina Arietty acredita que poderá manter uma amizade com ele apesar das diferenças de tamanho. Livre. Grátis. 12/08 e 26/08 às 14h. Sala audiovisual.

Panorama Sesc - O Planeta Proibido

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius, que vive em companhia da filha, Altaira, e de um prestativo robô. De Fred McLeod Wilcox. EUA, 1956. 14 anos. Grátis. 18/08 às 18h. Sala audiovisual.

Panorama Sesc - O Planeta dos Vampiros

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem à superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem o motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos, porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. De Mario Brava. Itália/Espanha, 1965. 14 anos. Grátis. 25/08 às 18h. Sala audiovisual.

MÚSICA

Sesc Primeiros Olhares - Mãnatú

Espectáculo cênico-musical que abrange ao mesmo tempo a grande riqueza natural, cultural e musical brasileira e busca reforçar a ligação do público com as coisas da terra e os ciclos da natureza. As canções são cuidadosamente elaboradas e estruturadas especialmente para o espetáculo e ancoradas solidamente na linguagem popular brasileira sem jamais subestimar a capacidade da criança. Composições Milena Tibúrcio e Iara Ferreira. R\$10,00 (inteira) | R\$5,00 (meia-entrada) | R\$2,00 (associado Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 20/08 às 16h. Teatro.

PROJETOS ESPECIAIS

Bibliosesc

Unidade móvel, montada em caminhão adaptado, que simula uma pequena biblioteca e oferece, por meio de empréstimo, publicações de diversos gêneros: revistas, romances, biografias, ficção, quadrinhos e até livros técnicos para todo o público. Leve um documento de identidade, CPF, comprovante de residência, números de telefone e faça sua inscrição. Informe-se sobre as regras de empréstimo com o técnico local. Livre. Grátis. Terça a sexta das 8h às 17h e sábados das 9h às 17h.

São João de Meriti

EXPOSIÇÕES

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 'Fayga Ostrower – Artista Educadora'. 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 o universo da Fayga Educadora.

A exposição, em cartaz até 19 de agosto no Sesc São João de Meriti tem visitas guiadas às terças e sextas-feiras e contam com encenação de um período da vida de Fayga. O público é convidado a mergulhar nas lembranças da artista ao se encontrar em um espaço muito parecido com a sala onde lecionava o curso Princípios da Arte, na Gráfica Primor SA. O educador faz um jogo com o público, exprimindo as lembranças de Fayga e sua metodologia, convidando o público a participar da encenação ao levantar conceitos de arte de forma simples e representativa. Ao final da visita o público é levado a realizar oficina de isogravura, técnica adaptada para utilizar as possibilidades do carimbo, utilizando como suporte o isopor.

Galeria. Grátis. Livre. Até 19/08 | Terça a sábado, de 9h às 18h.

Exposição Água, um mergulho consciente

Atividade Interativa para sensibilização do público sobre a conservação dos recursos hídricos. A exposição apresenta uma linha do tempo de consumo de água ao longo dos anos. Fazem parte do acervo maquetes interativas; réplicas de uma cidade e uma casa eficiente. Espaço Expositivo. Grátis. Livre. 01 a 31/08 | Terça a Sexta, das 11h às 17h.

FILMES E VÍDEOS

Programação mensal – Panorama Sesc Cinema

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São seis obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de *Eles Vivem* e *Planeta Proibido*. Auditório. Grátis.

Programação:

Eles vivem. 94 min - Classificação 14 anos

01/08, 9h e 14h | 10 e 31/08, 18h30 | 19/08, 16h

John Nada (Roddy Piper) é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank (Keith David), decide se engajar no movimento de resistência, que é perseguido como subversivo pela polícia. Dir. John Carpenter, EUA, 1988.

A ameaça que veio do espaço. 80 min - Classificação 14 anos

03 e 31/08, 14h | 12/08, 16h | 22/08, 9h e 14h

John Putnam e sua namorada Ellen vivem em uma pequena cidade dos Estados Unidos. Certa noite, enquanto espiavam as estrelas através de um telescópio, veem uma grande bola de fogo caindo perto de sua casa. Ao investigar o que era, John acaba se deparando com uma nave alienígena e tenta alertar o povo de sua cidade, mas até que eles acreditem pode ser tarde demais. Dir. Jack Arnold, EUA, 1953.

O planeta proibido. 99 min - Classificação 14 anos

03/08, 18h30 | 05/08, 16h | 24/08, 14h - Sessão seguida de debate com Ana Beatriz Antunes e Luame Cerqueira

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams (Leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altaira (Anne Francis), e de um prestativo robô. Dir. Fred M. Wilcox, EUA, 1956.

O planeta dos vampiros. 88 min - Classificação 14 anos

05/08, 16h | 15/08, 9h e 14h | 24/08, 18h30

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem na superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. Dir. Mario Brava, EUA, 1965.

Os malditos. 95 min - Classificação 14 anos

08/08, 9h e 14h | 17/8, 14h | 26/8, 16h

Um turista americano, o jovem líder de uma gangue e sua problemática irmã acabam presos num complexo secreto que faz experiências com crianças. Produzido pela Hammer, o filme é um fascinante parábola de Losey sobre a paranóia atômica. Dir. Joseph Losey, EUA, 1963.

Fuga no século 23. 119min - Classificação 14 anos

10/08, 14h | 17/08, 18h30 | 29/8, 9h e 14h

A vida não poderia ser mais perfeita no século 23. Todos tem direito ao bom e o melhor. Porém, não podem ultrapassar a idade de 30 anos. Logan (Michael York) é a pessoa responsável por repreender os que não cumprem a regra. Até o dia em que ele atinge a idade permitida, decidindo por fugir. Dir. Michael Anderson, EUA, 1976.

Sesc Primeiros Olhares

Auditório. Grátis. Livre.

Programação:

Uma viagem extraordinária. 105 min

06 e 27/08, 16h

T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte, sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado... Dir. Jean Pierre Jeunet, França/Canadá, 2014.

O mundo dos pequeninos. 94 min

20/08, 16h | 09/08, 9h | 11/08, 15h

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. Faltam informações de direção e ano de produção.

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 nos finais de semana e feriados. Grátis. Livre. Sábados, domingos e feriados das 9h às 17h.

Programação:

05/08 – Dama, Dominó, Jogo da Velha e Tênis de Mesa;

06/08 – Pião, Bola de Gude, Elástico e loiô e Tênis de Mesa;

12/08 – Construção de Pipas e Tênis de Mesa;

13/08 – Festival de Dama;
19/08 – Jogos de pintura e Tênis de Mesa;
20/08 – Pião, Bola de Gude, Elástico e Ioiô e Tênis de Mesa;
26/08 – Amarelinha, Pula Corda, Pintura facial e Tênis de Mesa;
27/08 – Xadrez Gigante, Futebol de Botão, Totó e Tênis de Mesa.

Lazer no Sesc

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

Programação:

05, 12, 19 e 26/08 das 10h às 12h - Oficina de Zumba;
05, 06, 12, 13, 19, 20, 26 e 27/08 das 9h às 17h - Espaço Infantil;
05, 12, 19 e 26/08 das 9h às 10h - Aulão de Hidroginástica;
05, 12, 19 e 26/08 das 12h às 14h - Oficina de Loga;
05, 12, 19 e 26/08 das 14h às 16h - Oficina de Danças Circulares.

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 “Festa Brasil” Ginásio. R\$ 2 (Assoc. Sesc) | R\$ 2,5 (meia-entrada) | R\$ 5. Livre. 12/08 | Sábado, das 16h às 19h.

LITERATURA

Panorama Sesc

Conjunto de atividades sistemáticas que apresentam um panorama das diversas linguagens artísticas, oferecendo ao público uma multiplicidade de abordagens e aproximando a clientela do fazer cultural.

Biblioteca Viva

Espaço dedicado à leitura composto de acervo com diversas obras da literatura nacional e internacional. Biblioteca. Grátis. Livre. 01 a 30/08 | Terça a domingo, das 9h às 17h30.

Sesc Primeiros Olhares

Programação dedicada à criança e o jovem, englobando atividades que se utilizam do entrecruzamento das linguagens artísticas, incluindo a música, o audiovisual, a literatura, as artes cênicas, as artes visuais; além de atividades integradas à biblioteca.

Contação de Histórias – Brasil de conto em canto

Contos com influência indígena, africana e europeia e que caminham todo o Brasil de Norte a Sul, fazem parte deste espetáculo que tem o objetivo de divertir, emocionar e vivenciar as riquezas da cultura popular brasileira. Durante toda a apresentação, as crianças são convidadas a participar das histórias, das músicas e de brincadeiras literárias. Teatro. Grátis. Livre. 10/08 | Quinta, às 10 e 14h.

Sesc Expressões

Conjunto de atividades que investem na experimentação de linguagens, tendências e propostas estéticas, em todas as modalidades artísticas (literatura, biblioteca, artes cênicas, música, audiovisual e artes visuais).

Contação de Histórias – Contos do Oriente com Ilana Pogrebinschi

Histórias que revivem com vigor uma sabedoria que transcende o tempo. Nos falamos do que permanece no homem acima das mudanças aparentes. Para reavivar esta sabedoria, delicados fantoches ganham vida através da voz e mãos da contadora. Os contos são entremeados por canções tocadas ao violão e na flauta transversa. Biblioteca - Grátis. Livre. 06/08 | Domingo, às 14h.

Contação de Histórias – Fábulas Fabulosas, com Jujuba e Ana Nogueira

O texto é uma adaptação livre das fábulas: “O Macaco comia banana”, “O velho o menino e o burro”, “O ratinho e o leão” e “A cigarra e a formiga”. Nos quadros que compõem o espetáculo, são misturadas diferentes técnicas teatrais e narrativas. Os artistas se revezam com violão, bandolim, acordeom, guitarra e instrumentos de percussão para alinhar as cenas com canções folclóricas e composições próprias inspiradas na Fábula. Teatro - Grátis. Livre. 20/08 | Domingo, às 14h.

CURSOS E OFICINAS

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas, focando nos seus benefícios à saúde. Para este mês: Alimentos que auxiliam no combate ao colesterol. Cozinha Experimental. Grátis. Livre. 11/08 | Sexta, de 8h30 às 11h30, e de 13h30 às 16h30.

Oficina - Navegação a Bibliotecas e Museus Virtuais

Oficinas de visitas orientadas a museus virtuais, valorizando os aspectos artísticos, culturais e sociais dos espaços que serão conhecidos. A oficina busca proporcionar ao público a integração entre o passado e o presente, a observação de diversos patrimônios culturais e artísticos com a praticidade e informação das mídias digitais. Espaço Arte, Ciência e Tecnologia. Grátis. Livre. 11 e 25/08 | Sextas, às 15h.

Sesc+ Criativo – Oficina de Bonecas Africanas

Oficina que possibilita ao participante o aprendizado de técnicas de artesanato, permitindo o conhecimento de novas técnicas de forma rápida e prática, bem como a possibilidade de renda extra. Esse mês: oficina de bonecas africanas. Inscrição: 03/08, às 14h. Sala multiuso. Grátis. 16 anos. 05/08 | Sábado, às 9h.

Sesc+ Social – Cultura Popular na Baixada Fluminense

O curso tem como proposta possibilitar o conhecimento sobre a cultura popular da Baixada Fluminense e suas formas de resistência, contribuindo no processo de valorização da região e da preservação do seu patrimônio material e imaterial. Inscrição: 5/8, às 10h (1º andar). Auditório. Grátis. 16 anos. 12, 19 e 26/08 | Sábados, às 9h.

Sesc+ Infância – Oficinas

Construção de espaço de referência com atividades que visam o estímulo à habilidades e competências, pautadas na essência do brincar, enquanto condição primordial para o desenvolvimento integral. Busca-se a aproximação entre diferentes faixas etárias, a troca de saberes e a construção de experiências coletivas que se fundamentem na criatividade, no respeito, na afetividade, na inclusão e no fortalecimento das relações interpessoais. Grátis. 6 a 9 anos. Terças e quartas, das 8h às 11h | quintas e sextas, das 14h às 17h.

Sesc+ Criativo – Curso de Biscuit

Cursos que possibilitam ao participante a possibilidade de renda extra por meio de técnicas de artesanato. Esse mês: curso de biscuit, que possibilita a criação de vários objetos e lembranças. Sala multiuso. Grátis. 16 anos. 08, 09, 15 e 16/08 | Terças e quartas, às 13h. 29/08 | Terça, às 10h.

PALESTRAS E DEBATES

Sesc+ Verde - Roda de Conversa – Consumo Responsável – Feira de Trocas

Roda de conversa a respeito de iniciativas como a Feira de Trocas, que consiste em substituir o lucro, a acumulação e a competição pela solidariedade, nos quais pessoas e grupos se reúnem para trocar produtos, serviços ou saberes entre si aproveitando os saberes e experiências trazidas pelo público a respeito de iniciativas referentes ao consumo responsável e seus impactos no planejamento financeiro. Será disponibilizado espaço para a troca de produtos, que devem apresentar bom estado, condições de uso. Espaço Verde. Grátis. Livre. 02/08 | Quarta, às 15h.

Sesc+ Verde - Palestra – O impacto da poluição industrial sobre o meio ambiente

A palestra busca apresentar ao público o quanto as atividades humanas, de caráter empresarial, impactam diretamente no meio ambiente apresentando a solução mais prática e eficaz para essa problemática, a Gestão Ambiental: maneira de administração que prioriza métodos e práticas que favorecem o uso racional dos recursos naturais, minimizando os impactos ambientais das atividades econômicas e industriais. Teatro. Grátis. Livre. 09/08 | Quarta, às 14h.

Sesc+ Verde - Palestra Conhecendo os animais silvestres

Conscientização sobre a importância da preservação da nossa fauna, esclarecendo as diversas dúvidas e mitos culturais através de ações de educação ambiental. Área Livre. Grátis. Livre. 26/08 | Sábado, às 10h.

Roda de Conversa – O papel da tecnologia nas artes, um salto a impulsionar a educação

A Roda de Conversa busca debater os impactos da tecnologia no mundo das artes, exemplificando a necessidade que o advento tecnológico possui em reinventar as diversas manifestações artísticas, abrindo novos horizontes e criando inúmeras possibilidades de integração entre os computadores e a arte-educação como uma

forma inovadora e dinâmica do ensino no século XXI. Espaço Arte, Ciência e Tecnologia. Grátis. Livre. 30/08 | Quarta, às 15h.

Sesc+ Social – Palestra sobre Cyberbullying

Busca-se esclarecer sobre as consequências dessa prática e orientar quanto ao uso saudável dos meios virtuais. Para jovens, líderes comunitários, agentes sociais e professores da região. Auditório. Grátis. 12 anos. 31/08 | Quinta, Às 15h.

PROJETOS ESPECIAIS

Percurso Saúde - Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Auditório. Grátis. Livre. 25/08 | Sexta, das 10h às 12h.

Dia Nacional da Saúde

Venha comemorar conosco o Dia Nacional da Saúde. Atividades que promovem o bem-estar e qualidade de vida. Foco no combate ao colesterol alto e seus agravos. Quiosque. Grátis. Livre. 19/08 | Sábado, das 10h às 14h.

Sesc + Futuro

Encontro com adolescentes e jovens com o intuito de criar um olhar diferenciado sobre a multiplicidade das culturas juvenis, realizando encontros e oficinas para esse público. Grátis. Inscrições e informações de terça a sexta, das 10h às 19h e sábados, das 10h às 17h no Setor Técnico- 4º andar (2755-6828 / E-mail: diogo.frango@sescio.org.br; carlamoraes@sescio.org.br)

10 a 15 anos – sextas às 18h. Espaço Arte, Cultura e Tecnologia.

16 a 29 anos – sábados às 10h. Espaço Arte, Cultura e Tecnologia.

Sesc+ Infância – Reunião de Convivência

Espaço de reflexão sobre as questões relacionadas às infâncias, suas especificidades e direitos universais, possibilitando construir coletivamente, a partir desses conceitos, redes de cooperação com vistas à promoção da qualidade de vida, ao acompanhamento do percurso formativo dos participantes, a proteção e a garantia de direitos das crianças. A reunião será para os responsáveis pelas crianças do Sesc+ Infância e demais pessoas interessadas na temática abordada. Auditório. Grátis. 16 anos. 01/08 | Terça, às 9h.

Sesc+ Social – Encontro com Instituições

Encontro com representante de instituições, lideranças comunitárias, moradores atuantes e profissionais da área social, visando à concretização de parcerias, incentivo à articulação comunitária, troca de experiências sobre projetos, bem como ampliação de conhecimentos sobre temas de cunho educativo. Informações: (21) 2755-6540. Grátis. Auditório. Livre. 17/8 | Quinta, às 14h.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Reunião de Convivência

Momento de integração e valorização do idoso. Estabelece novos vínculos afetivos, estimula diversos aspectos, dentre eles a memória e autoestima, a descoberta de novos interesses, a melhor compreensão das relações com outras gerações e a aquisição de novos conhecimentos. Teatro. Grátis. 02/08 | Quarta, das 14h às 15h30. Livre.

Sesc+ Vida – Dança Sênior

A dança sênior é uma dança adaptada para os idosos e estimula a atenção, o ritmo, a memória e o maior reconhecimento do esquema corporal, além de ser oportunidade de socialização. Quiosque. Grátis. Livre. 03, 17 e 31/08 | Quintas, das 16h às 17h.

Sesc+ Vida – Dança do Ventre

A oficina de dança do ventre contribui na psicomotricidade e na autoestima do participante, bem como possibilita a integração do grupo por meio do conhecimento de outras culturas. Grátis. Sala Multiuso. Livre. 15 e 29/08 | Terças, às 14h.

Sesc+ Vida – Música e Memórias

A oficina tem como proposta possibilitar a socialização e integração dos idosos por meio das lembranças e histórias estimuladas pela música. Teatro. Grátis. Livre. 09 e 23/08 | Quartas, às 15h.

Sesc+ Vida – Oficina: Viagens e Vivências

Reflexão sobre conceitos que promovam o envelhecimento ativo em todas as suas dimensões, oportunizando a disseminação de temas importantes na vida dos idosos e grupos de interesse. A oficina irá trabalhar com as lembranças de viagens e vivências dos participantes, possibilitando a troca de informações sobre os locais visitados, bem

como oportunizar o acesso a sites dessas regiões e dicas culturais. Sala de Arte, Ciência e Tecnologia. Grátis. Livre. 04 e 18/08 | Sextas, às 13h.

Sesc+ Vida – Consciência Corporal

As técnicas de relaxamento possibilitam o controle da ansiedade e do estresse, bem como ajuda a melhorar a concentração. A oficina possibilita a integração do idoso, estimulando novos vínculos afetivos e a aquisição de novos conhecimentos. Auditório. Grátis. Livre. 11 e 25/08 | Sextas, às 14h.

Sesc+ Vida – Saúde Emocional

A palestra busca orientar sobre a saúde emocional do idoso, destacando a importância de se manter ativo e motivado nas atividades do dia a dia, prevenindo, assim, problemas como a depressão e outras condições. Teatro. Grátis. Livre. 23/08 | Quarta, às 14h.

Sesc+ Vida – Ativação da Memória: Curso de Estímulo à Memória

Através de técnicas de arte terapia, que exercitam a criatividade e a concentração, a atividade de Estímulo a Memória 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 por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Auditório. Grátis. Livre. 08 e 22/08 | Terças, das 14h às 16h.

MÚSICA

Grupo MãNaTú - O olhar da criança guarda o encanto do mundo"

MãNATú é um espetáculo cênico-musical sobre e para crianças que traz músicas compostas por Milena Tibúrcio e Iara Ferreira, com base na linguagem, ritmos e gêneros populares brasileiros. Vem falar das coisas da natureza com encantamento. Quer lembrar que gente também é natureza! Quer ajudar a construir e alimentar essa conexão esquecida nos quintais de nossas avós, quando não havia computadores para ofuscar a luz do Sol e o brilho da Lua. O espetáculo abrange ao mesmo tempo a grande riqueza natural, cultural e musical brasileira e busca reforçar a ligação do público com as coisas da terra e os ciclos da Natureza. Espetáculo cênico-musical com duração de 60 minutos. As canções são cuidadosamente elaboradas e estruturadas especialmente para o espetáculo e ancoradas solidamente na linguagem popular brasileira sem

jamais subestimar a capacidade da criança. É música de primeira qualidade, sem deixar de ser acessível. 3 cantoras e 3 músicos ocupam o palco que tecem o espetáculo. Teatro. R\$ 10 | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 2 (Assoc. Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 26/08 | Sábado, às 16h.

ARTES CÊNICAS

Contra o Vento - Um Musicaos

Espectáculo baseado no diário (fictício) de uma ex-moradora do Solar da Fossa, lendária pensão que abrigou nomes fundamentais da arte e do pensamento de nosso país que surgiam nos anos 1960. A trilha sonora, composta especialmente para o espetáculo, é executada pelos atores. A ordem em que a história será encenada pode mudar a cada dia conforme a escolha da plateia. Duração de 130 minutos, o espetáculo trata-se de um espetáculo musical que apresenta 20 canções, sendo 13 originais compostas especialmente para o espetáculo. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (Assoc. Sesc) | Grátis (PCG). 16 anos. 12/08 | Sábado, às 19h.

Casa Caramujo

Um menino enfrenta a morte ao perceber que ela levará sua mãe adoentada e consegue aprisioná-la dentro de uma casa de caramujo que havia sido deixada para o dono se banhar. Ao voltar pra casa, encontra sua mãe com uma saúde de ferro. Mas, aos poucos, ele e todos os moradores do lugar começam a se deparar com um fato: ninguém consegue mais colher frutos, legumes e verduras, pescar... Com a morte presa, não é possível se alimentar, quebrando assim o ciclo da vida. Sem morte não existe vida. O menino então precisa mergulhar no fundo do mundo das águas e, com ajuda do caramujo, resgatar a sua casa e a dona morte. Em agradecimento ao ato de coragem do menino, a morte informa que deixará a mãe ficar com ele por alguns bons anos. A mesma narrativa inspirou o livro “No Oco da Avelã”, sucesso em diversos países. Espectáculo teatral infantil com duração de 50 minutos. Casa Caramujo” procura falar de forma simples e lúdica sobre o percurso e trajetória do ciclo da vida, que passa pelo nascimento, criação, desenvolvimento e o fim desse ciclo. Ao colher verduras, pescar ou mesmo quebrar um ovo, estamos praticando o “fim” de algo para que alguém possa se alimentar. A peça explica como se dá esse encontro e seu sentido, com exemplos simples, onde se pode alcançar com exatidão, qualidade e beleza nessa cadeia que é tão especial na vida. Teatro. R\$ 10 | R\$ 5 (meia-entrada) | R\$ 2 (Assoc. Sesc) | Grátis (PCG). Livre. 13/08 | Domingo, às 16h.

Tom na Fazenda

A partir do texto do autor canadense Michel Marc Bouchard, com direção de Rodrigo Portella e tradução de Armando Babaioff, Tom na Fazenda conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de Bouchard eleva a altas densidades. Espetáculo teatral com duração de 110 minutos. Um homem irrompe em uma fazenda de gado, no Canadá profundo, para o funeral do companheiro, e, frente à mãe e ao irmão do morto, descobre que a imagem do desaparecido está cercada de meias verdades e mentiras perversas. Ao ser enredado nas dissimulações, incorpora em si as dubiedades de relações familiares ensombradas, entrando em um jogo que o confunde, com ambiente rude e aspereza emocional. A narrativa de Michel Marc Bouchard transita por áreas solitárias e regiões obscuras, sem perder de vista o panorama de sexualidade oprimida. Na teia dramática bem tecida pelo autor canadense, os conflitos internos se espalham, virulentamente, pelo convívio que sufoca. Teatro. R\$ 20 | R\$ 10 (meia-entrada) | R\$ 5 (Assoc. Sesc) | Grátis (PCG). 18 anos. 19/08 | Sábado, às 19h.

Teresópolis

MÚSICA

MãNaTú - O Olhar da Criança guarda o encanto do Mundo

MãNATú é um espetáculo cênico-musical sobre e para crianças que traz músicas compostas por Milena Tibúrcio e Lara Ferreira, com base na linguagem, ritmos e gêneros populares brasileiros. Vem falar das coisas da natureza com encantamento. Quer lembrar que gente também é natureza! Quer ajudar a construí, às r e alimentar essa conexão esquecida nos quintais de nossas avós, quando não havia computadores para ofuscar a luz do Sol e o brilho da Lua. 27/08 - as 16h | Classificação: Livre | R\$5,00 (Associado); R\$10,00 (meia-entrada) e R\$20,00 (inteira).

ARTES CÊNICAS

Tom na Fazenda

A partir do texto do autor canadense Michel Marc Bouchard, com direção de Rodrigo Portella e tradução de Armando Babaioff, Tom na Fazenda conta a história Tom, jovem publicitário urbano que viaja até a zona rural para o funeral de seu companheiro. Lá percebe que seu amante nunca havia mencionado sobre a relação de ambos ou sua orientação sexual para a família, o que de início poderia sugerir uma trilha farsesca, começa a ganhar contornos dramáticos com a ameaça do irmão do falecido caso revele a verdade para a mãe. Tom passa a representar um papel que não corresponde ao seu a fim de preservar um segredo em meio ao complexo espiral de violência que a dramaturgia de Bouchard eleva a altas densidades. 12/08 - as 19h30 | Classificação: 18 anos. R\$5,00 (Associado); R\$10,00 (meia-entrada) e R\$20,00 (inteira).

Casa Caramujo

Um menino enfrenta a morte ao perceber que ela levará sua mãe adoentada e consegue aprisioná-la dentro de uma casa de caramujo que havia sido deixada para o dono se banhar. Ao voltar pra casa, encontra sua mãe com uma saúde de ferro. Mas, aos poucos, ele e todos os moradores do lugar começam a se deparar com um fato: ninguém consegue mais colher frutos, legumes e verduras, pescar... Com a morte presa, não é possível se alimentar, quebrando assim o ciclo da vida. Sem morte não existe vida. O menino então precisa mergulhar no fundo do mundo das águas e, com ajuda do caramujo, resgatar a sua casa e a dona morte. Em agradecimento ao ato de coragem do menino, a morte informa que deixará a mãe ficar com ele por alguns bons anos. A mesma narrativa inspirou o livro “No Oco da Avelã”, sucesso em diversos países. 20/08 - as 16h | Classificação: 18 anos. R\$5,00 (Associado); R\$10,00 (meia-entrada) e R\$20,00 (inteira).

CURSOS E OFICINAS

Curso de Mediação Cultural

O curso busca o aprofundamento da ação dialógica a partir de experiências coletivas, no estudo de método educativo da mediação como meio de expandir horizontes, reflexão sobre textos dos principais teóricos na arte educação, contribuindo para realização das visitas mediadas nas exposições de arte. Sábados , das 14h às 17h. Classificação 18 anos. Grátis.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de Iniciação ao teatro

curso de Iniciação ao Teatro visa atender a pessoas interessadas em ter uma primeira experiência com a linguagem cênica, sem haver necessidade de qualquer contato prévio com a mesma. Conteúdos: Criação em possibilidades corporais. Criação em Linguagem Gestual e os jogos lúdicos. Expressão vocal e suas possibilidades: a utilização da voz no Teatro. Expressão vocal: sonoridade e improvisos Cênicos. Jogo Teatral: a identificação dos elementos constitutivos (ação, espaço e personagem). Jogo Teatral: a construção dos personagens. Texto teatral Contemporâneo: suas características e as novas possibilidades de encenação. Objetivos: Produção (fazer e desenvolver um percurso de criação), apreciação (interpretar obras artísticas) e reflexão sobre a arte (contextualizar e pesquisar). Procedimentos metodológicos: Aulas práticas e/ou expositivas orientadas pelo professor. Terças-feiras, 18h às 21h. Classificação: 14 anos

Sesc Arte em Desenvolvimento - Curso de modelagem em 3D

Introdução à modelagem e 3D por meio de noções de representação do objeto no espaço, proporcionando uma iniciação ao mundo da escultura através da manipulação e modelagem com diversos materiais, estimulando a capacidade de ler e compreender a forma tridimensional. Terça feira, 18h às 21h. Classificação: 16 anos

Curso de Introdução ao Audiovisual

Apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção e realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios fílmicos que estimulam a criatividade do aluno. 11,18 e 25/08 | Classificação: 18 anos. Local: Sala de Vidro. Grátis.

Sesc+ Social - Encontro de Núcleo Comunitário

O encontro tem o propósito de discutir temas de interesse e relevância para o núcleo, fomentado espaço para construção de parecerias, contatos e comunicação. 26/08 às 9h30 | Classificação: Livre | Local: Sala Polivalente | Grátis.

Sesc+ Criativo - Curso de Tear Manual

O Projeto Sesc+ Criativo propõe para o mês de agosto o Curso de Tear Manual. Além de conhecer as técnicas do artesanato, os alunos poderão adquirir uma renda extra com este maravilhoso trabalho. Curso de tear pente liço ou tear de mesa, indicado para pessoas que queiram iniciar na tecelagem manual, seja em busca de lazer, de uma terapia ou até mesmo um processo produtivo para fonte de renda. 09, 11, 12, 16, 18, 23, 25, 26 e 30/08 às 14h. Classificação: Livre | Sala Polivalente | Grátis.

Sesc+ Criativo - Oficina de Patch Embutido (Carton Mousse) em MDF – Caixas Decorativas

Projeto Sesc+Criativo propõe oficinas de Oficina de Patch Embutido (Carton Mousse) em MDF – Caixas. 12, 13, 26 e 27/08, às 14h. Classificação: Livre | Sala Polivalente. Grátis.

EXPOSIÇÃO

Exposição Família Granado 100 Anos

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. 1 a 31/08 de 9h às 18h. Classificação: Livre. Grátis.

Exposição Tropicália

Explodindo a cena cultural do final dos anos 60 do Brasil. Tropicália foi o movimento revolucionário que influenciou a arte, a política, a música e a moda da época. A exposição revisita a energia e a emoção deste momento seminal na cultura brasileira. A mostra examina sua relação com a paisagem urbana e política conturbada no final

dos anos sessenta e início dos anos setenta, demonstra a amplitude de movimentos, incluindo capas de álbuns, moda, cartazes, documentários, publicidade, livros, peças de teatro e imagens de televisão. Serão utilizados novos recursos tecnológicos como projeções e áudios imersivos. A ideia é produzir uma viagem interativa e multidisciplinar entre as várias linguagens tropicalistas. A Exposição Tropicália tem curadoria de Heloisa Buarque de Holanda e Batman Zavareze, que também assina a Direção de Arte. 8 a 31/08 de 9h às 18h. Classificação: Livre. Grátis.

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 31/08 | Livre | Grátis. Quartas e sextas de 11h às 12h e 14h30 às 17h30, | Terças e Quintas de 15h às 16h30 e Sábados, Domingos e Feriados de 10h às 17h | 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. 01 a 31/08 | Livre | Grátis | Sábados, Domingos e Feriados de 10h às 17h | Quadra e Chafariz.

LITERATURA

Empréstimos de livros

Documentos necessários aos associados Sesc RJ: Carteira do Sesc atualizada e identidade. Documentos necessários aos não associados: identidade e comprovante de residência atual. 1 a 31/08 9h30 às 17h30. Classificação: Livre. Grátis.

Contos da cultura popular

O Grupo Faz de Contos canta e conta histórias a partir de fábulas da cultura popular brasileira como “Deu Saci no São João”, “O Peixinho e a Iara” e o “Menino Lobisomem”. 24/08 às 9h30 e 14h | Classificação: Livre | Grátis.

A Jaca e a Jaqueira com Eduardo Ramos

O trabalho artístico enfoca questões ambientais, em uma divertida reconstituição do Brasil do tempo colonial. É enfocada a realização da primeira ação institucional de reflorestamento, com a utilização das jaqueiras para a recomposição de parte da Mata Atlântica. Com o tempo, as jaqueiras passaram de solução a problema. O que fazer com elas? O público decide. 26/08 às 14h | Classificação: 10 anos | Grátis.

Fábulas Fabulosas com Jujuba e Ana Nogueira

O texto é uma adaptação livre das fábulas: “O Macaco comia banana”, “O velho o menino e o burro”, “O ratinho e o leão” e “A cigarra e a formiga”. Nos quadros que compõem o espetáculo, são misturadas diferentes técnicas teatrais e narrativas. Os artistas se revezam com violão, bandolim, acordeom, guitarra e instrumentos de percussão para alinhar as cenas com canções folclóricas e composições próprias inspiradas na Fábula. 12/08 às 14h | Classificação: livre | Grátis.

Biblioteca

Atendimento diário com orientação nas consultas e leituras visando estimular os usuários na prática da leitura. 1 a 31/8 de terça a Domingo 9h30 às 17h30 | Livre | Grátis.

PROJETOS ESPECIAIS

Momento para Dançar

Momento de lazer através da dança, contando com a presença de música ao vivo, ambiente decorado nesse mês com o tema: “baile do comerciante”. 31/08 às 18h | 16 anos. R\$1 (Associado e meia entrada); R\$2 (usuário).

Tijuca

ARTES CÊNICAS

Pressa

Espectáculo inédito escrito pelo autor e ator paulistano Octávio Martins, interpretado pela Companhia. Os Fodidos Privilegiados, através de uma dramaturgia moderna, provocadora, não linear, fragmentada e bastante dinâmica com cenas curtas e entrecortadas. O enfoque é em personagens marcados pela brutalidade e achatamento e que determinam suas ações, mantendo-os aprisionados na lógica absurda do imediatismo alienante que encobre a amoralidade, a corrupção e a falta de escrúpulos nas relações e nos discursos da vida cotidiana. Direção: João Fonseca e Nello Marrese. Elenco: Alexandre Pinheiro, André Dias, Daniel Rangel, Diogo Camargos, Filomena Mancuzo, Isley Clare, João Fonseca, Mariah Viamonte, Paula Sandroni, Rafaela Amado, Roberto Lobo, Rose Abdallah e Saulo Segreto. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (meia-entrada) e R\$ 25. 11/08 à 03/09. Sexta a domingo às 20h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

Edward Bond – Para tempos conturbados

O Espectáculo possui dramaturgia original livremente inspirada nas peças e nos manifestos, poesias e textos não teatrais do dramaturgo contemporâneo inglês Edward Bond. Com uma narrativa fragmentada composta de cenas interdependentes e núcleos performáticos, a obra pretende refletir sobre as injustiças e processos de desumanização da nossa sociedade. A peça procura trazer o espectador para um diálogo franco sobre a busca por um entendimento de nossos papéis como indivíduos dentro da sociedade. Direção: Daniel Belmonte. Elenco: Fernando Melvin, João Sant'anna, Kallanda Caetana, Leonardo Bianchi, Livia Feltre e Suzanna Kruger. R\$ 6 (assoc. Sesc), R\$ 12 (meia-entrada) e R\$ 25. Classificação: 16 anos. 11/08 à 03/09. Sexta a domingo, às 19h. Local: Teatro II.

MÚSICA

Sesc Expressões – Show Clara Gurjão

Clara Gurjão é cantora, compositora e violonista. Versátil e criativa, Clara imprime em suas canções sua visão contemporânea, sensível e crítica sobre a vida e a arte. Do prazer nato de cantar e tocar nascem interpretações imersas em uma autenticidade própria de uma artista para quem música e vida se entrelaçam e se confundem a todo tempo. R\$20,00 (inteira) | R\$10,00 (meia-entrada) | R\$5,00 (associado Sesc). 12/08. Sábado às 20h. Classificação: 10 anos. Local: Casa Rosa.

Lazer no Sesc

Atividades recreativas diversificadas e para todas as idades nos finais de semana e feriados. Aulas abertas esportivas, oficina e construção de brinquedos, jogos educativos, cooperativos. Grátis. 05 a 27/08. Sábados, domingos e feriados das 11h às 15h. Classificação: Livre. Local: Pátios.

Vôlei Recreativo

Prática do vôlei destinada aos jovens e adultos de ambos os sexos, desenvolvido com o intuito de favorecer a prática esportiva dessa popular modalidade. Grátis. 05 a 27/08. Sábados e domingos das 14h às 17h30. Classificação: Livre. Local: Ginásio. Necessária apresentação da carteira do Sesc ou RG.

Futebol Recreativo

Prática do futebol Society recreativo visando a socialização dos praticantes. Grátis. 05 a 27/08. Sábados e domingos das 14h às 17h30. Classificação: Livre. Necessária apresentação da carteira do Sesc ou RG / Local: Campo 1.

Sábado

9h às 12h - até 15 anos - comerciários e não comerciários

12h às 17h30 - acima de 15 anos - comerciários e não comerciários

Local: Campo 1

9h às 14h30 - Livre - comerciários e não comerciários

14h30 às 17h30 - acima de 40 anos - comerciários e não comerciários

Local: Campo 2

Domingo

9h às 12h - Família - comerciários e não comerciários

12h às 17h30 - Livre - comerciários e não comerciários

Local: Campo 1

9h às 17h30 - Livre - comerciários e não comerciários

Local: Campo 2

CURSOS E OFICINAS

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório de Danças Populares – Dança Afro

O curso oferecido como parte integrante do Eixo Sesc Arte em Desenvolvimento e ministrado por Alexandre da Silva Lisboa visa possibilitar ao aluno conhecer e produzir atividades relacionadas com as festas populares. O estudo das danças de tradição africanas vem atravessado por suas simbologias e os passos são associados a Orixás como Ogum, Iemanjá, Iansã e Oxum. A dança afro-brasileira compõe-se por diferentes danças e dramatizações, derivadas da raiz negra africana. Identificam-se como expressões de dança afro-brasileira aquelas que encontram-se presentes nas manifestações populares como o jongo, batuque. Samba reggae, afoxé, samba de roda, dança do maculelê, reggae, danças rituais e axé baiano. Grátis. Quartas 9h às 11h. Classificação: 14 anos. Local: Sala de Dança. Inscrições Abertas. Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório de Danças Populares – Dança Urbana

O curso de iniciação às Danças Urbanas ministrado por Steffi Vigio é uma oportunidade para que os alunos estudem e vivenciem o acervo de danças urbanas cotidianas através de contextos sociais. As práticas artísticas e pedagógicas são fundamentadas nos diversos estilos que permeiam as danças urbanas, como o funk, rocking, locking, popping, breaking, hip hop dance, house dance, dance hall e krump, assim como as suas subdivisões. Pretende-se durante o desenvolvimento do curso trabalhar juntamente com os alunos a coordenação motora, psicomotricidade e composição coreográfica, além da questão técnica, psicológica e intelectual, impulsionando a autonomia no processo de aprendizagem. Grátis. Sextas 9h às 11h. Classificação: 14

anos. Local: Teatro 1. Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento - Laboratório Cênico - Teatro Adulto

O curso de artes cênicas destinado ao público adulto e ministrado por Rodrigo Portella tem como proposta o desenvolvimento técnico em nível mais aprofundado, podendo abranger dois perfis de turmas: desenvolvimento das etapas iniciais e recorte específico e técnicas de linguagem (viewpoints, dramaturgia brasileira, teatro de formas animadas, dentre outros). Grátis. Terças e quintas 14h às 17h. Classificação: 18 anos. Local: Teatro 1.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Teatro Infantil

O curso de Iniciação teatral oferecido pelo Sesc e ministrado pelo professor Fabiano Fernandes tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento da personalidade das crianças, estimulando o gosto pela livre expressão criativa fomentando a experimentação da linguagem teatral, melhorando a sua participação no seu desenvolvimento educacional, através do campo literário entre outros campos artísticos. As crianças de 7 a 10 anos que participarão do curso terão a oportunidade de criar a partir de possibilidades corporais, aprimorar a expressão vocal e as utilizações da voz no teatro, vivenciar jogos teatrais e construir personagens. Grátis. Sábados 14h às 16h. Classificação: 7 a 10 anos. Local: Teatro 2. Para menores de idade, as inscrições devem ser realizadas pelos seus responsáveis.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso de Violão

Iniciar os alunos na prática musical através do violão. A finalidade de desenvolver habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Grátis. Julho a dezembro. Quartas: 16h30 às 18h | 18h às 19h30 | 19h30 às 21h. Sextas: 9h às 10h30 | 10h30 às 12h | 12h às 13h30. Classificação: 10 anos. Local: Sala de Música. Instrutor: Júlio Florindo / Informações: (21) 3238-2139.

Sesc Arte em Desenvolvimento – Curso Percussão

Iniciar os alunos na prática musical através da percussão. A finalidade de desenvolver habilidades cognitivas e a apreciação musical através do contato com repertório diversificado. Grátis. Julho à Dezembro de 2017. Terças e Quintas – 17h às 19h / 19h às 21h. Classificação: 10 anos. Local: Sala de Música. Informações: (21) 3238-2139.

Sesc+ Verde – Oficinas

Mobilidade Urbana: Por meio de uma construção de maquetes , os participantes vivenciarão os temas: Impacto viário; Consequências Ambientais do Impacto Viário; Geografia Urbana e Qualidade de Vida. Grátis. 15 a 18/08. | 9h às 12h e ou 14h às 17h.

Bijuteria com Jornal, ressaltando para a importância de otimizar materiais que seriam jogados no lixo. 5, 19 e 26/08. | 14h às 17h.

Oficina - Construção de brinquedos com materiais recicláveis. 22, 23, 24 e 25/08. | 9h às 12h e ou de 14h às 17h.

Curso de Gravura em Metal

Abordagem do passo a passo dos principais procedimentos da gravura em metal: preparação de placa para matriz, técnicas de gravação, manuseio de ferramentas, entintagem e impressão da gravura sobre papel. Acompanhamento e orientação do desenvolvimento do desenho de cada participante dentro dessa linguagem, buscando novos recursos gráficos a fim de obter resultados plásticos. Grátis. Período das aulas: Agosto a dezembro | Quartas, de 9h30 às 13h30. Classificação: 18 anos. Local: Atelier de Gravura.

Curso de Xilogravura

A proposta do Curso de Xilogravura tem como objetivo desenvolver plano de trabalho que possibilite ao aluno ter um contato inicial com a gravura. Conhecer um pequeno histórico do uso da técnica, as diferentes possibilidades de gravura, bem como as matrizes, utilização de tintas e a impressão em papel. A proposta sugere criar um primeiro olhar para os que têm interesse em estudar as possibilidades da gravura, técnica na qual se utiliza madeira como matriz, integrando o estudo de sua história e técnica a partir da prática em atelier. Grátis. Período das aulas: Agosto a dezembro. Sábados 9h30 às 13h30. Classificação: 18 anos. Local: Atelier de Gravura.

Curso de Cerâmica

Noções básicas sobre a manipulação da cerâmica. Desenvolvimento de aulas teórico-práticas, familiarização da argila como material de modelagem e construção de objetos funcionais e/ou artísticos. Apresentação das técnicas de modelagem e construção de peças, com uso de ferramentas específicas e alternativas. Práticas de texturas (tratamento de superfícies) e queima e esmaltação da cerâmica em baixas temperaturas. Grátis. Período das aulas: Agosto a dezembro | Quintas 12h às 16h e 16h30 às 20h30. Classificação: 18 anos. Local: Atelier de Cerâmica.

Curso Introdução ao Audiovisual

O curso Introdução ao Audiovisual tem como objetivo, portanto, apresentar aos alunos noções dos elementos constitutivos da linguagem, além dos departamentos envolvidos na produção |realização de conteúdos audiovisuais. Aliando a teoria à prática através de exercícios fílmicos que estimulam a criatividade do aluno, o curso desnuda a estrutura necessária para a realização de uma obra, contribuindo para o desencadeamento de processos criativos e para a formação do senso crítico e estético dos participantes. Grátis. Período das aulas: Junho a Setembro | Quartas às 14h às 17h. Classificação: 18 anos. Local: Sala de Cursos III.

Sesc+ Social - Encontros de Continuidade

Encontros para a formação de Núcleos Comunitários com a participação de moradores e profissionais da área social para a construção de parcerias entre instituições, troca de experiências sobre projetos e proposição de melhorias. Grátis. 25/08. Sexta-feira às 10h às 10h50. Classificação: 16 anos. Local: Sala de Cursos 4.

Criando, Cozinhando e Aproveitando

Oficinas de alimentação saudável com degustação de receitas , focando nos seus benefícios à saúde. Para este mês: Alimentos que auxiliam no combate ao colesterol. Grátis. 11 e 25/08. | Sexta das 14h às 17h. Classificação: Livre. Local: Cozinha Experimental.

Percurso Saúde - Caminhos para longevidade

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre o processo de envelhecimento, suas mudanças e os impactos físicos e psicossociais. Para este mês: Afetividade. Grátis. 18/08. Sexta-feira das 14h30 às 17h. Classificação: Livre. Local: Sala Multiuso.

Combate ao Tabagismo

Espaço aberto para troca de experiências e reflexões sobre prevenção ao tabagismo e seus agravos. Grátis. 30/08. Quarta-feira às 10h e 14h. Classificação: Livre. Local: Sala Multiuso.

Saúde na Medida

Orientações sobre a prevenção de Hipertensão Arterial, Diabetes, Obesidade , suas principais causas e formas de prevenção. Realização de ações continuadas como IMC, Orientação Nutricional, Avaliação Antropométrica, Circunferência Abdominal, Avaliação Postural e Aferição de Pressão Arterial. Grátis. 02 e 03/08. Quarta e quinta

11h. Classificação: Livre. Local: Espaço âniã. Vagas Limitadas. / Inscrições antecipadas pelo telefone (21) 3238-2423.

Percurso Saúã – Orientação

Discussões voltadas a promoção da saúã e a prevençã de seus agravos, tendo como foco as doenças crônicas nã transmissíveis. Neste mês: Combate as gorduras. Grátis. 20/08. Domingo das 11h às 14h. Classificação: Livre. Local: Pátio das Tamarineiras.

Cultura Digital

Espaço equipado com 12 computadores para exploraçã de conteúdos digitais pelos frequentadores através de Navegaçã Livre. Grátis. 01 a 31/08. Terça a sexta-feira das 13h30 às 15h. Sábados das 10h às 14h. Classificação: Livre. Local: 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.

AULAS DE ESPORTE

Pilates

O Pilates prima pela qualidade de postura, flexibilidade e mobilidade corporal, com grande variedade de movimentos feitos com concentraçã, respiraçã e consciêã corporal, utilizando basicamente a força da gravidade sobre o corpo. Os exercíã de solo focam a açã dos músculos abdominais, gerando melhoria da tonificaçã muscular, realinhamento postural e flexibilidade. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

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.

Ginástica

A Ginástica é uma forma de exercíã que consiste em uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, geralmente feitos com o uso de equipamentos. Eles sã

destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal. R\$ 50,00 (comerciário) | R\$ 85,00 (usuário). Classificação: A partir de 15 anos. Local: Sala de Ginástica.

Terças e quintas. 7h às 7h50 | 9h às 9h50.

Quartas e sextas. 9h às 9h50 | 17h às 17h50 | 19h às 19h50.

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). Classificação: a partir de 15 anos. Local: Parque Aquático.

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 | 9h às 9h50 | 10h às 10h50 | 11h às 11h50 | 14h às 14h50 | 15h às 15h50 | 16h às 16h50 | 17h às 17h50.

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). Local: Parque Aquático.

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****.

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). Local: Espaço Campo de futebol society.

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***.

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 salários-mínimos nacionais). Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio. Terças e quintas. 19h às 19h50* | 20h às 20h50**.

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.

Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos. São habilidades que as crianças 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). Quartas e sextas. 14h às 15h* | 15h às 16h**. Classificação: 11 a 14 anos* | 15 a 17 anos**. Local: Ginásio.

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. 05 a 26/08. Sábados das 10h às 10h50. Classificação: 15 anos. Local: Ginásio.

FILMES E VÍDEOS

Clássicos Sci-Fi

Em agosto, o Sesc RJ exhibe Clássicos Sci-Fi que apresentam a relação do homem com a ciência, a tecnologia e a vida alienígena. São cinco obras primas de ficção científica dirigidas por mestres como John Carpenter, Mario Bava, Jack Arnold e Joseph Losey, com destaque para as versões restauradas de *Eles Vivem* e *Planeta Proibido*.

Eles Vivem

John Nada (Roddy Piper) é um trabalhador braçal que chega a Los Angeles e encontra trabalho numa fábrica. Durante uma inusitada operação repressiva, a polícia destrói um quarteirão inteiro do bairro miserável em que vive. Na confusão Nada encontra óculos escuros aparentemente comuns, porém ao usá-los consegue enxergar horrendas criaturas alienígenas disfarçadas de seres humanos, bem como as mensagens subliminares que elas transmitem através da mídia em geral. Nada percebe que os invasores já estão controlando o planeta e, juntamente com seu companheiro de trabalho Frank (Keith David), decide se engajar no movimento de resistência, que é

perseguido como subversivo pela polícia. Dir. John Carpenter. EUA. 1988. 94 min. Grátis. 01/08. Terça 19h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

A Ameaça Que Veio do Espaço

John Putnam e sua namorada Ellen vivem em uma pequena cidade dos Estados Unidos. Certa noite, enquanto espiavam as estrelas através de um telescópio, veem uma grande bola de fogo caindo perto de sua casa. Ao investigar o que era, John acaba se deparando com uma nave alienígena e tenta alertar o povo de sua cidade, mas até que eles acreditem pode ser tarde demais. Dir. Jack Arnold. EUA. 1953. 80 min. Grátis. 08/08. Terça 19h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

Fuga no Século 23

A vida não poderia ser mais perfeita no século 23. Todos tem direito ao bom e o melhor. Porém, não podem ultrapassar a idade de 30 anos. Logan (Michael York) é a pessoa responsável por repreender os que não cumprem a regra. Até o dia em que ele atinge a idade permitida, decidindo por fugir. Dir. Michael Anderson. EUA. 1976. 119 min. Grátis. 15/08. Terça 19h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

O Planeta dos Vampiros

Em um futuro não muito distante, uma missão de investigação de um misterioso planeta chamado Aura, lança duas naves no espaço, Argos e Galliot. Ao chegarem na superfície do planeta desconhecido, a tripulação começa a lutar uns contra os outros sem entenderem motivo. Os impulsos agressivos passam e eles decidem procurar pela nave Argos, porém, quando a encontram, descobrem que toda a tripulação morreu lutando entre si. Eles descobrem que o estranho planeta é habitado por seres alienígenas sedentos por sangue, que desejam fugir do seu mundo. Dir. Mario Bava. Itália | Espanha. 1965. 88 min. Grátis. 22/08. Terça 19h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

Planeta Proibido

Uma expedição liderada pelo Comandante John J. Adams (Leslie Nielsen) viaja rumo a um planeta distante para descobrir o que aconteceu com os cientistas que foram para lá iniciar uma colônia. Apenas um é encontrado: o arrogante Dr. Morbius (Walter Pidgeon), que vive em companhia da filha, Altaira (Anne Francis), e de um prestativo robô. Dir. Fred M. Wilcox. EUA. 1956. 99 min. Grátis. 29/08. Terça 19h. Classificação: 14 anos. Local: Teatro I.

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. 01 a 31/08. Sábados, domingos e feriados das 9h30 às 14h30. Classificação: Até 8 anos. Local: Brinquedoteca.

Espaço Jogo

Espaço dedicado à dinamização de jogos de tabuleiro e jogos diversos. Grátis. 01 a 31/08. Sábados, domingos e feriados das 10h às 17h. Classificação: Livre. Local: Espaço Ânima.

Sesc Primeiros Olhares (Infantil)

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

Uma Viagem Extraordinária

T.S. Spivet, vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte, sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado... Dir. Jean-Pierre Jeunet. França | Canadá. 2014. 105 min. Grátis. 13/08. Domingo 14h30. Classificação: 10 anos. Local: Sala de Música.

O Mundo dos Pequenos

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assinalho 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. 94 min. Grátis. 27/08. Domingo às 14h30. Classificação: Livre. Local: Sala de Música.

LITERATURA

Sesc Expressões - Contação de Histórias – “Flores D’água Contadoras de História” com Paulinho Cavalcanti

Flores D’água Contadoras de Histórias: Peça brincante e poética que trata da importância da água com trava línguas e canções populares. Grátis. 05/08. Sábado 11h. Classificação: Livre. Local: Biblioteca.

Sesc Expressões - Mosaicando Histórias - Viajando com a Sylvia Orthof

O Grupo Mosaicando Histórias desenvolve projetos desde 2012, e já se apresentou em bibliotecas, museus, comunidades, casa de repouso para idosos, parques, jardins, feiras e eventos literários. A apresentação é iniciada com uma Mise en scène contando a trajetória de vida da escritora Sylvia Orthof e de maneira divertida as contadoras interagem com a plateia, com brincadeiras e o uso de vários objetos cênicos e teatrais (instrumentos musicais, máscaras, chapéus) levando as crianças a entrarem no mundo imaginário da autora. O ponto alto da apresentação é o contato do público com a obra de Sylvia Orthof, onde textos são vivenciados em uma “contação poética” em forma de histórias. Grátis. 16/08. Quarta 10h e 14h. Local: Biblioteca. Classificação: Livre.

Sesc+ Verde - Contações de Histórias

Por meio de um tapete "mágico", onde as histórias são contadas, os participantes conhecerão os problemas ambientais e suas soluções, temas: água e lixo, por Costurando Histórias. Grátis. 24/08. 10h e 14h. Classificação: Até 12 anos. Informações: (21) 3822-4892.

Histórias de Reciclagem - narra a história, pra lá de curiosa, sobre o cuidado com o meio ambiente, por Cochicho na Coxia. Grátis. 30/08. 10h e 14h. Classificação: até 12 anos. Informações: (21) 3822-4892.

O Jardim Mágico e A Princesa da água da vida - Trata-se de contos de histórias da África e do livro de histórias da tradição Sufi, por Julia Grillo. Grátis. 29 e 31/08. I 10h e às 14h. Classificação: Até 12 anos. Informações: (21) 3822-4892.

IDOSOS

Sesc+ Vida - Musicalização e Técnica Vocal para Idosos

Atividade de técnicas vocais onde os integrantes do grupo se expressem através da palavra poética cantada, com isso fortalecendo a troca de emoções, percepções e significados proporcionados pelo cantar em grupo. E deste modo, possam otimizar as relações interpessoais, estimular a expressão emocional individual, o trabalho em equipe e a disciplina, utilizando a música como ferramenta. Grátis. Terças e quintas 14h30. Classificação: Livre. Local: Sala de Música.

Sesc+ Vida - Expressão Corporal e Dramatização para Idosos

A atividade tem como proposta trabalhar a dramaturgia, como ferramenta para o desenvolvimento cultural do idoso, estimular a leitura, a pesquisa, a memorização, a concentração, o movimento do corpo, assim como facilitar as relações e o convívio social promovidos nos encontros. Serão trabalhados textos, expressão corporal e voz. Grátis. Terças 9h30. Classificação: Livre. Local: Teatro II.

Sesc+ Vida - Consciência Corporal – Práticas de Meditação

A atividade tem como proposta proporcionar aos participantes, os benefícios da meditação através de sua prática regular como fonte de energia para baixar a ansiedade, acalmar a mente, aumentar a concentração, melhorar a capacidade de comunicação, estimular o desenvolvimento das habilidades, relaxar e rejuvenescer. Grátis. Quintas. 9h30. Classificação: Livre. Local: Espaço Ânima.

Sesc+ Vida 2017 - Consciência Corporal - Práticas de Alongamento

A atividade tem como proposta oferecer aos idosos, a experimentação de exercícios físicos específicos e adaptados para a prevenção e minimização de patologias comuns ao processo de envelhecimento e das quedas, combinado à orientações de hábitos saudáveis de vida. Grátis. Terças e quintas ou quartas e sextas 11h. Classificação: Livre. Local: Espaço Ânima.

Sesc+ Vida 2017 - Ativação da Memória - Oficina de Estímulo à Memória

A atividade tem como proposta, estimular e ativar a memória, através da realização de exercícios de atenção e de raciocínio lógico, estratégias de associação e dinâmicas de grupo, cujo objetivo é contribuir para melhoria da qualidade de vida individual, elevar a autoestima e prevenir as patologias de comprometimento cognitivo para



manutenção da independência e autonomia. Grátis. Quartas às 14h30. Classificação: Livre. Local: Sala de Atividades I.

Sesc+ Vida 2017 - Ativação da Memória - Oficina de Resgate da Memória Afetiva

Através de técnicas de arte terapia que exercitam a criatividade, a atividade visa trabalhar a memória afetiva dos idosos possibilitando o resgate e a (re)descoberta de habilidades. Dessa forma, a oficina se propõe estimular a memória por meio da leitura de textos, percepção de imagens, música e jogos. Grátis. Quartas às 10h. Classificação: Livre. Local: Sala de Atividades I.

Três Rios

EXPOSIÇÃO

Panorama Sesc | Exposição "Cartões Postais que Contam Histórias"

A Exposição "Cartões postais que contam histórias", coleção Elysio Belchior é uma das mais expressivas e maiores 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. Grátis. 09/08 a 31/08 | Terça a Sexta, das 09h30 às 20h | Sábados, domingos e feriados, das 09h30 às 17h30. Classificação: Livre. Galeria de Artes.

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. 01/08 a 31/08 | 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, comprovante escolar.

FILMES E VÍDEOS

Sesc Primeiros Olhares | Uma Viagem Extraordinária

T.S. Spivet vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte, sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado. Grátis. 06/08 | Domingo às 10h. Classificação: Livre. Sala Multiuso I.

Sesc Primeiros Olhares | O Mundo dos Pequeninos

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. Grátis. 20/08 | Domingo às 10h. Classificação: Livre. Sala Multiuso I.

Panorama Sesc Cinema | A Ameaça que veio do espaço

Grátis. 03/08 | Quinta às 18h30. Classificação: 14 anos. Sala Multiuso II

Panorama Sesc Cinema | O Planeta Proibido

10/08 | Quinta às 18h30. Classificação: 14 anos. Sala Multiuso II.

Panorama Sesc Cinema | Os Malditos

Grátis. 17/08 | Quinta às 18h30. Classificação: 14 anos. Sala Multiuso II.

Panorama Sesc Cinema | O Planeta dos Vampiros

Grátis. 24/08 | Quinta às 18h30. Classificação: Livre. Sala Multiuso II.

Panorama Sesc Cinema | Eles Vivem

Grátis. 31/08 | Quinta às 18h30. Classificação: Livre. Sala Multiuso II.

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. 25/08 | Sexta, das 14h às 16h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I.

Sesc+ Vida | Oficina

Espaço para o desenvolvimento de habilidades por meio de diferentes linguagens artísticas, afirmação das vocações e talentos individuais, socialização de saberes, trocas de experiências e integração individual e coletiva. Tema: Dinâmicas/Relações Sociais. Grátis. 18/08 | Sexta, das 14h às 16h. Classificação: 60 anos. Sala Multiuso I.

PALESTRAS E DEBATES

Palestra DFE 2017 Basquete

Palestra de uma determinada prática física ou esportiva (preparação física, futsal, basquete, vôlei, natação), que objetiva oferecer informações com subsídios sobre o universo da cultura corporal, ampliando o conhecimento e autonomia do cliente para escolhas e gestão das práticas físicas desportivas. O mês de agosto será basquete. Grátis. 12/08 | Sábado, das 10h às 12h. Classificação: livre. Quadra Coberta.

Sesc+ Criativo

Como ser um Artesão Empreendedor - A palestra é voltada tanto para o público interessado em investir em seu próprio negócio quanto para o público interessado em ingressar no mercado de trabalho. Palestra sobre Empreendedorismo e Mídias Digitais para projeção do negócio. Grátis. 24/08 | Quinta às 13h30. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso II.

CURSOS E OFICINAS

Curso de Teatro Iniciante

Curso de Teatro para iniciantes. Grátis. 01/08 a 29/08 | Terças às 14h. Classificação: 12 anos. Sala Multiuso I e Sala de Dança.

Laboratório Cênico

O curso tem como característica oferecer conteúdo a partir de uma base formativa, visando o aprimoramento técnico dos participantes e a formação do público. Grátis. 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 18h. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso I.

Laboratório de Danças Urbanas

Introduzir as urbanas e suas vertentes e trabalhar suas diferentes linguagens técnicas, musicalidades e estilos. As aulas darão oportunidade de conhecer, vivenciar e experimentar as danças urbanas, descobrindo assim, novas possibilidades corporais de trabalhar habilidades e talento. Grátis. 05/08 a 26/08 | Sábados às 09h | 07 a 11 anos | Sábados às 14h | A partir de 12 anos. Sala de Dança.

Laboratório de Dança/Ballet

Iniciação à técnica do ballet. Trabalhar a fluidez e a expressividade dos movimentos respeitando as limitações corporais. Construir e trabalhar a percepção musical, postura, ritmos, coordenação motora, através de sequências da estrutura do ballet. Desenvolver a consciência corporal, tônus muscular, criatividade e concentração. Grátis. 01/08 a 31/08 | Terças às 9h | 6 a 11 anos | Quartas às 9h | 6 a 11 anos | Quintas às 15h | 12 a 14 anos. Sala de Dança.

Sesc+ Criativo I Oficina – Bordado à Mão em Chita

Oficina de técnicas de bordado em chita feito à mão. Grátis. 12/08 | Sábado às 09h e 13h30. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso I.

Sesc+ Criativo I Curso – Patchwork à Mão

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. Grátis. 02/08 a 23/08 | Terça, Quarta e Quinta, das 13h30 às 16h30. Classificação: 16 anos. Sala Multiuso II.

Sesc+ Verde I Oficina de Brinquedos Criativos e Sustentáveis - Dedoches

Fomentar a educação ambiental crítica e transformadora com o intuito de promover a construção de uma sociedade mais sustentável. A oficina será de Brinquedos Criativos e Sustentáveis – Dedoches. 24/08 | Quinta às 9h e 13h. Classificação: Livre. Agendamento prévio de escolas pelo telefone (24) 2252-6325.

Oficina DFE 2017 Basquete

Oficinas esportivas onde serão oferecidos conteúdos teóricos e práticos de uma modalidade físico-esportiva, objetivando ampliar o conhecimento e autonomia do cliente para escolha e gestão de práticas físico-esportivas. O mês de julho será Basquete. Grátis. 12/08 | Sábado das 9h às 11h. Classificação: livre. Quadra coberta.

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. 09/08 a 30/08 | Quartas, das 14h às 15h. Classificação: Livre. Sala Multiuso I.

PROJETOS ESPECIAIS

Roda Cultural

Projeto Roda Cultural consiste na realização de atividades efetuadas de forma condensada, com a aglutinação de todas as modalidades artísticas a serem executadas no mesmo dia. Grátis. 13/08 | Domingo, das 10h às 16h.

Contação de História: João e o Pé de Feijão | 10h | Classificação: Livre. Espaço externo

Espectáculo: “Batuquinho” | 11h | Classificação: Livre. Quadra coberta

Exibição de Filme: O Conto da Princesa Kaguya | 12h | Classificação: Livre. Sala multiuso I

Exibição de Filme: O Segredo das Águas | 14h | Classificação: 12 anos. Sala multiuso I

Teatro de Lambe Lambe: Zicartola, Bem na Foto | 14h | Classificação: Livre. Espaço externo

Oficina: Reciclagem Artesanal de Papel | 14h | Classificação: 05 anos. Galeria de artes

Show: Camerata Laranjeiras | 16h | Classificação: Livre. Quadra coberta

Dia do Comercário

Em comemoração ao Dia do Comercário que é nossa clientela preferencial, o Sesc elaborou uma série de atividades para comemorar este dia. Serão aulas de atividade física, oficinas, música, esporte, recreação, atividades lúdicas para oferecer aos comerciantes e seus dependentes em um dia prazeroso e agradável. Grátis. 21/08 | Segunda das 10h às 18h. Classificação: livre.

TORNEIOS E RECREAÇÃO

Momentos para Dançar

Um encontro para dançar. Momento de lazer através da dança e diversos ritmos para a socialização e bem estar. Este mês com a Banda Pássaro de Prata. R\$ 1,00 (associados Sesc) | R\$ 2,00 (público em geral). 25/08 | Sexta, das 19h às 23h. Classificação: 16 anos. Quadra coberta.

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 hidroginástica, voleibol, futsal, natação, basquete, iniciação esportiva, ritmos. Grátis. 05/08 a 27/08 | Sábados e domingos, das 09h às 16h. Classificação: livre.

Torneio de Futsal Adulto

Prática de atividade física e competição saudável. Torneio de futsal Adulto. Grátis. 19/08, 20/08 e 21/08 | Sábado das 09h às 18h | Domingo e Segunda das 09h às 14h. Classificação: 18 anos. Com agendamento. Quadra coberta. Com carteirinha do de comerciário.

Torneio de Basquete 3x3

Prática de atividade física e competição saudável. Torneio de Basquete 3x3. Grátis. 26/08 | Sábado, das 13h às 18h. Classificação: a partir de 11 anos. Com agendamento. Quadra coberta.

Festival de Iniciação

Prática de atividade física e competição saudável. Festival de iniciação. Grátis. 27/08 | Domingo das 09h às 14h. Classificação: 07 a 11 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. 05/08 a 27/08 | 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. 01/08 a 31/08 | 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. 01/08 a 31/08 | Terça a Sexta, das 12h às 15h. 05/08 a 27/08 | Sábados, domingos e feriados, das 09h às 17h. Classificação: Livre.

Quadra Livre

Atividades de lazer (voleibol, basquete, futsal). R\$ 30,00 (inteira) | R\$ 20,00 (associados Sesc). 01/08 a 31/08 | Terça a Domingo, das 07h às 21h. Classificação Livre. Necessário agendamento com setor de Esporte, mediante o pagamento da taxa por hora de uso.

AULAS DE ESPORTES

Basquetebol

Desenvolvimento das técnicas e sistemas de jogo, priorizando os aspectos cognitivos, afetivos e psicomotor. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 02/08 a 30/08 | Quartas e Sextas às 14h | 11 a 14 anos | Quartas e Sextas às 15h15 | 15 a 17 anos. Quadra Coberta.

Iniciação Esportiva Geral

Iniciação as diferentes modalidades esportivas. Grátis (PCG) | R\$ 35 (associado Sesc) | R\$ 60 (inteira). 01/08 a 31/08 | Terças e quintas 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). 01/08 a 31/08 | Terças e quintas às 16h45 | 11 a 14 anos | Terças e quintas às 15h30 | 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). 02/08 a 30/08 | Quartas e sextas às 16h30 | 11 a 14 anos | Quartas e sextas às 17h45 | 18 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). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 07h e 14h. Classificação: 60 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). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 08h e 16h | Quartas e Sextas às 07h. Classificação: 15 anos. Piscina.

Natação

Iniciação e aperfeiçoamento da natação. R\$ 50,00 (associado Sesc) | R\$ 85,00 (inteira). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 09h, 10h, 11h, 15h, 17h e 18h | 7 a 10 anos. Quartas e Sextas às 09h, 10h, 16h, 17 e 18h | 7 a 10 anos. Terças e Quintas às 16h, 17h e 18h | 11 a 14 anos. Quartas e Sextas às 15h, 16h e 17h | 11 a 14 anos. Quarta e Sextas às 18h | 15 a 17 anos. Terças e Quintas às 07h, 19h e 20h | 18 anos. Quartas e Sextas às 08h e 19h | 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) . 01/08 a 31/08



| Terças e Quintas às 08h e 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). 01/08 a 31/08 | Terças e Quintas às 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). 01/08 a 31/08 | Terça a Sexta, das 19h às 21h. Classificação: 15 anos. Sala de dança.