

**VAGAS  
LIMITADAS**

Jul



**NO  
UNIVERSO  
DA LEITURA**

**Fortaleza e Região  
Metropolitana**

**Sesc**  
programação

**EXEMPLAR  
GRATUITO  
VENDA  
PROIBID**

**VAGAS  
LIMITADAS**



## **NO UNIVERSO DA LEITURA**

**6 a 10/JUL na Escola Educar Sesc**

**Rua José Jatahy 813**

(próx. Hiper Bom Preço na Av. Bezerra de Menezes)

**MAIS INFORMAÇÕES:**

**0800 2755250 / 3464.9350 / 9979.8513**

**WWW.SESC-CE.COM.BR**

**Fecomércio** CE  
Sesc | Senac  
IPDC

**Sesc**



## O que é o Sesc?

O Serviço Social do Comércio – SESC – é uma instituição de caráter privado e sem fins lucrativos, mantida por empresários do comércio de bens, serviços e turismo.

Atualmente, possui três unidades em Fortaleza (Unidades Centro, Fortaleza e RioMar) e quatro no interior do Estado (Crato, Juazeiro do Norte, Iguatu e Sobral). O SESC Ceará dispõe, ainda na capital, de um espaço dedicado à cultura – SESC SENAC Iracema. Em Juazeiro do Norte, o destaque é o teatro SESC Patativa do Assaré e em Caucaia, o SESC Iparana – Colônia Ecológica, oferece hospedagem, opções de lazer e ações de proteção ao meio ambiente. Também no interior, a instituição conta com cinco Centros Educacionais do Programa SESC Ler: Aracati, Quixeramobim, São Gonçalo do Amarante, Ibiapina, Crateús e Itapipoca.

As ações são realizadas em cinco grandes Programas:

- Educação • Saúde • Cultura • Lazer • Assistência

O Sesc é administrado pelo Sistema Fecomércio e presta serviço aos comerciários e à comunidade em geral.

## Você conhece o Sistema Fecomércio?



A Federação do Comércio do Estado do Ceará – Fecomércio, fundada em 1948, é constituída por mais de 30 sindicatos comerciais e representa empresas nas áreas do comércio de atacado e varejo, serviços e turismo em todo o Estado do Ceará.



Desde 1946, o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – Senac – é a maior instituição de educação profissional do Brasil no setor do comércio. Aberta a toda a sociedade, oferece cursos que vão desde a Formação Inicial até a Educação Superior.



Criado em 1998, o Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento do Comércio – IPDC – realiza ações na área de pesquisa e desenvolvimento como forma de apoiar o processo decisório das instituições e empresas do comércio do Estado do Ceará.



EDUCAÇÃO | SAÚDE | CULTURA | LAZER | ASSISTÊNCIA

# NOSSA RAZÃO É O SOCIAL

O ser humano é o foco principal do Serviço Social do Comércio. Há mais de 60 anos, é pelo bem-estar dos brasileiros que o SESC atua, sem distinção de idade, classe social ou escolaridade. Para tanto, são oferecidos diversos serviços em Educação, Saúde, Cultura, Lazer e Assistência. Assim o SESC se faz referência em todo o Brasil no atendimento aos comerciários e dependentes. No Ceará, 97% da população é beneficiada com as ações e projetos do SESC, em 179 municípios.



## **EDUCAÇÃO** Unidade Fortaleza

### **Formação Contínua de Educadores**

O projeto Formação Contínua de Educadores desenvolve ações que visam favorecer a educação nas dimensões pedagógica, cultural e científica, para a construção de um processo de "reflexão sobre a ação", articulando teorias e práticas para uma leitura de mundo mais ampla.

#### **Curso: Prática Pedagógica x Inclusão – A Gestão em Sala de Aula e a Prática Pedagógica de Atenção às Diferenças (50h)**

Atuais concepções, teorias e práticas inclusivas. O currículo e a avaliação na perspectiva inclusiva. Subsídios para a prática pedagógica de atenção às diferenças. Por Rejane Araruna – Pedagoga; Espec. em Planejamento Escolar e em AEE; Mestre em Educação.

**6 a 10/jul - 8h às 12h e 13h às 17h - Escola Educar Sesc - Gratuito – \*Cliente PCG. \*Outros Clientes: Com R\$ 23,00 Con R\$ 29,00 Usu R\$ 35,00**

#### **Curso: Livro Sensorial (50h)**

Com agulha e linha, subindo e descendo, as formas se misturam num processo de construção para originar um belo tecido e assim nascer um livro colorido e macio. Por Maria Eliane – Pedagoga; Espec. em Psicopedagogia e Metodologia da Arte.

**13 a 17/jul - 8h às 12h e 13h às 17h - Escola Educar Sesc - Gratuito – \*Cliente PCG. \*Outros Clientes: Com R\$ 23,00 Con R\$ 29,00 Usu R\$ 35,00**

#### **Curso: Jogos Matemáticos Como Recursos Didáticos (25h)**

Propor uma metodologia diferenciada é importante, pois as crianças têm posturas diferentes. A técnica através de jogos é uma boa opção para o desenvolvimento de cada um, dando oportunidade de expressar a dificuldade e facilitar a aprendizagem. Por Batista Lopes - Graduado em Filosofia.

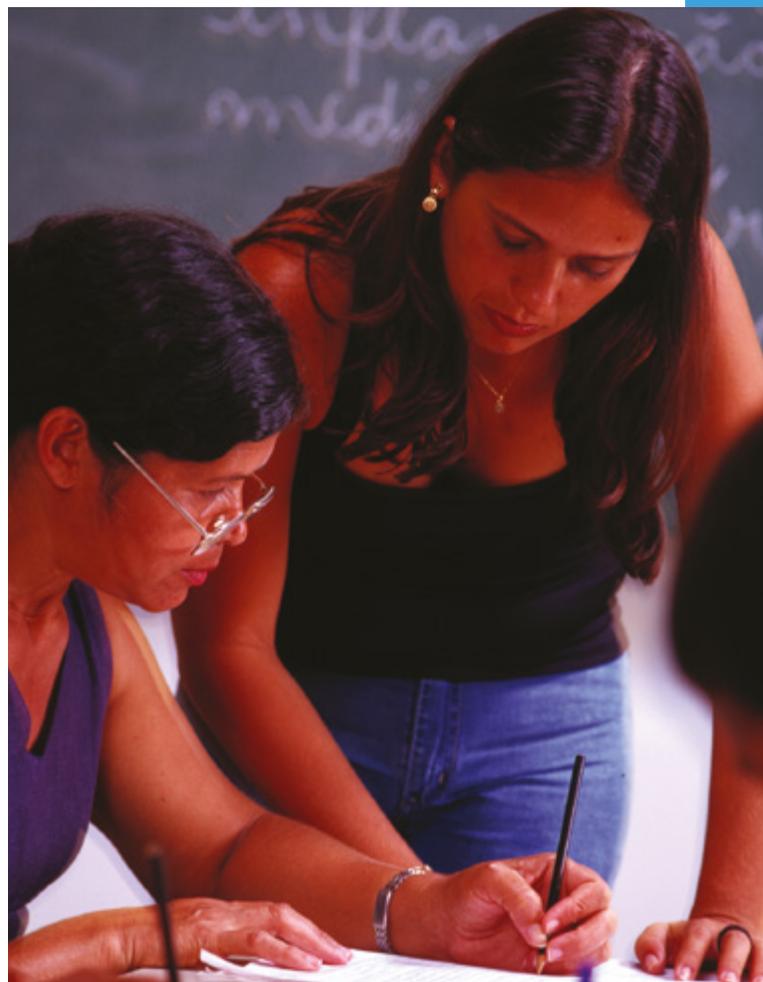
**20 a 24/jul - 8h às 12h - Escola Educar Sesc - Gratuito – \*Cliente PCG. \*Outros Clientes: Com R\$ 23,00 Con R\$ 29,00 Usu R\$ 35,00**

#### **Curso: Uma Nova Educação Para Uma Nova Geração (25h)**

O curso propõe uma discussão sobre novas formas de ensinar e aprender trazendo metodologias inovadoras para sala de aula. Por Georgiane Mendes - Pedagoga; Espec. em Administração Escolar; Psicopedagoga; Consultora Pedagógica; Graduada em Psicologia e Palestrante.

**20 a 24/jul - 13h às 17h - Escola Educar Sesc - Gratuito – \*Cliente PCG. \*Outros Clientes: Com R\$ 23,00 Con R\$ 29,00 Usu R\$ 35,00**

\*Atividade gratuita para cliente PCG: Prioritariamente, comerciários e seus dependentes e alunos matriculados ou egressos da rede pública da educação básica, com renda familiar de até três salários mínimos. Informações: (85) 3206 6259



## **EDUCAÇÃO** Unidade Iparana

Preserva um importante ecossistema costeiro sendo um dos últimos fragmentos de floresta de tabuleiro na região. Proporciona aos hóspedes e visitantes um espaço ambiental diferenciado, com atividades educativas e sociais, através de programações turísticas de vivência cultural e comunitária.

### **Colônia Ecológica Sesc Iparana**

A Colônia Ecológica Sesc Iparana conserva uma importante área de preservação ambiental e de ecoturismo.  
Informações: (85) 3318-4915

## **Educação Complementar**

.....

### **Estudos Ambientais**

#### **Projetos**

O projeto é uma iniciativa da Colônia Ecológica Sesc Iparana em conjunto com os barqueiros do Rio Ceará. Propõe vivências colaborativas nos barcos onde a construção dos saberes é mediada por educadores através de temáticas ambientais, históricas e culturais.

#### **Sesc Conversas Flutuantes**

Grupos interessados em participar deverão enviar ofício em papel timbrado contendo a relação completa dos participantes acompanhada das datas de nascimento para o e-mail: [conversasflutuantes@sesc-ce.com.br](mailto:conversasflutuantes@sesc-ce.com.br)

**17/jul - Dia de Proteção às Florestas - 8h - Pier da Barra do Ceará - Gratuito para Escolas Públicas e Entidades sem fins lucrativos.**

**Informações: (85) 3318.4939**

O Projeto "Escola Vem ao Sesc" é uma iniciativa da Colônia Ecológica Sesc Iparana com a proposta de possibilitar aos estudantes de 7 a 14 anos novas experiências educativas e socioambientais complementares aos contextos e conteúdos escolares vivenciados na educação formal.

#### **Escola Vem ao Sesc**

Roteiro: acolhida, Trilha Ecológica na Floresta de Tabuleiro, Viveiro de Mudanças Nativas, Horto Medicinal, Fazendinha Educacional, orientações de Educação em Saúde, Sustentabilidade Ambiental, refeição no restaurante e encerramento com atividade recreativa na piscina.

**7/jul - 8h e 13h30 - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito para escolas públicas**

**14/jul - 8h e 13h30 - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito para escolas públicas**

**21/jul - 8h e 13h30 - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito para escolas públicas**

**28/jul - 8h e 13h30 - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito para escolas públicas**

As escolas interessadas deverão enviar ofício em papel timbrado contendo a relação completa dos alunos acompanhada com as datas de nascimento para o e-mail: [escolavemao@sesc-ce.com.br](mailto:escolavemao@sesc-ce.com.br) Informações: (85) 3318.4939

Visa a sensibilização dos visitantes da Colônia Ecológica Sesc Iparana para a conservação ambiental através do ecoturismo. Além disso, a fazendinha possui uma casa tradicional sertaneja com exposições de utensílios domésticos típicos e animais característicos do Ceará que retratam a vida no campo.

#### **Fazendinha Educacional**

Espaço de visitação e de atividades socioambientais.

**Diariamente para hóspedes - 8h às 16h - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito**

Informações: (85) 3318.4939

Visa a preservação florestal e educação ambiental onde os visitantes podem vivenciar o banco de sementes, exposição fotográfica da fauna e flora de Iparana, produção de adubos orgânicos e mudas florestais, além da visitação às trilhas ecológicas da unidade de preservação ambiental Sesc Iparana.

#### **Viveiro de Mudanças**

Espaço de visitação e de atividades socioambientais.

**Diariamente para hóspedes - 8h às 16h - Viveiro de Mudanças - Colônia Ecológica Sesc Iparana - Gratuito**

Informações: (85) 3318.4939

## SAÚDE Unidade Fortaleza

### Saúde Começa pela Boca

#### Saúde Começa pela Boca **Gratuito**

Palestra: "Como iniciar o tratamento odontológico no Sesc".  
Orientação sobre o funcionamento das clínicas, o diferencial dos serviços e informações sobre prevenção contra doenças bucais.

**seg - 18h30**

**qui - 13h**

### Sesc Saúde na Empresa

#### Sesc Saúde na Empresa **Gratuito**

Contribui para promover a saúde do trabalhador, abordando vários temas: alimentação, saúde do homem e da mulher, DST/Aids/hepatites virais, saúde bucal, álcool e outras drogas.  
Contato pelo fone: 3452-9026

### Transando Saúde

#### Sesc Saúde Prevenção **Gratuito**

O Sesc realiza atividades voltadas para a prevenção e saúde, abordando diversos temas e diferentes metodologias.

#### Transando Saúde

Capacitação de prevenção contra DST/Aids e hepatites virais, acompanhamento da implantação do programa e de ações em suas instituições. Público: trabalhadores do comércio de bens e serviços e das escolas. Informações: 3452-9026

## Restaurante Sesc Fortaleza

### Sesc Lanches

Lanches variados para comerciários, dependentes e público em geral.

seg a sex - 8h30 às 20h - Sob consulta

Informações: (85) 3464.9308

### Sesc Refeições

Self-service no peso

**seg a sex - 11h40 às 14h**

R\$ 16,00 (Com.) R\$ 26,00 (Conv.) R\$ 29,00 (Usu.)



### Ambulatório

• Serviços de primeiros socorros em atendimento a emergências ocorridas dentro da unidade.

• Atendimento ambulatorial de enfermagem

• Aferição de pressão arterial, dosagem de glicemia e outros.

**seg a sex - 6h às 21h - Entrada do Ginásio - Sob consulta**

**sáb - 7h às 11h**

Informações: 3464.9318

### Serviços Integrados de Saúde

Atendimento multidisciplinar visando a promoção da saúde e qualidade de vida.

### Especialidades

• Terapia Ocupacional

• Fonoaudiologia

• Fisioterapia

• RPG

• Pilates

• Hidroterapia

• Psicoterapia

• Acompanhamento Nutricional

• Avaliação Física

• Acupuntura

• Terapias Estéticas Faciais E Corporais

• Novo Serviço: Fisioterapia Respiratória Pediátrica

**seg a sex - 7h às 21h - Sob consulta**

Informações: (85) 3464.9303

### SAÚDE Unidade Centro

### Educação em Saúde

Promove práticas educativas sobre alimentação, saúde bucal, DSTs/Aids, tabagismo, sexualidade, drogas, métodos contraceptivos, prevenção do câncer de mama, colo de útero, hipertensão, etc.

### Sesc Saúde na Empresa **Gratuito**

Contribui para a promoção de práticas educativas que incluem alimentação saudável, saúde bucal, tabagismo, DSTs/Aids, sexualidade, drogas, métodos contraceptivos, prevenção do câncer de mama e colo de útero, diabetes, hipertensão e etc.

### Projeto Transando Saúde **Gratuito**

Acompanha e capacita multiplicadores dos recursos humanos do comércio e serviços escolares da rede pública por meio de ações educativas de prevenção contra DSTs/Aids, incentivando o desenvolvimento dos programas de prevenção.

### Relaxamento ao meio-dia **Gratuito**

Sessões de relaxamento que contribuem para o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual, aumentando a capacidade produtiva e melhorando a concentração para que o cotidiano seja mais produtivo.

**ter a sex - 11h30 às 12h, 12h às 12h30, 12h30 às 13h, 13h às 13h30 - Sala de Multiuso I**

### DIS - Desenvolvimento Integral do Ser **Gratuito**

O trabalho é realizado através de técnicas diversas de relaxamento dirigido, meditação, conscientização corporal, visualização criativa, PNL, etc. A cada semana um tema específico é abordado (autoconfiança, perseverança, etc.) sempre inserido nas técnicas vivenciadas.

**ter - 18h30 às 20h30 - Sala de Multiuso I**

## **Doenças Oculares** Gratuito

Exposição monitorada: Astigmatismo, miopia e olho seco. Orientação sobre a importância do uso do óculos como proteção Uva/UVb.

**1/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Doenças Oculares** Gratuito

Exposição monitorada: Glaucoma e catarata. Orientação sobre as causas, sintomas, prevenção e tratamento.

**2/jul - 11h às 13h - Espaço Multicultural**

## **Alimentação nas férias** Gratuito

Exposição monitorada: Alimentação saudável nas férias. Dicas de cuidados com a alimentação no período de férias.

**7/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Doenças transmitidas por alimentos**

Gratuito

Exposição monitorada: Principais doenças transmitidas por alimentos.

Orientação sobre as principais doenças e como higienizar os alimentos.

Entrega de amostra do Hipoclorito de sódio

**8/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Obesidade Infantil** Gratuito

Exposição monitorada: Sensibilizar para a importância dos cuidados com a alimentação infantil para evitar a obesidade e as doenças associadas. Dicas de receitas práticas e saudáveis para crianças.

**9/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Saúde do homem** Gratuito

Exposição monitorada: Alertar para os cuidados no combate ao câncer de próstata. Causas, sintomas e tratamento.

Jogo da pescaria - Entrega de brindes.

**14/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural - Gratuito**

## **Saúde do homem** Gratuito

Exposição monitorada: Sensibilizar para a importância do cuidado com a saúde do homem.

**15/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Diabetes** Gratuito

Exposição monitorada: O que é, quais os fatores de risco, sintomas e tratamento.

Aferição da glicemia.

**16/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **5 cores ao dia** Gratuito

Exposição monitorada: Sensibilizar para o consumo de frutas e verduras de cores diferentes na promoção da saúde. Explicar a importância de cada cor dos alimentos e fontes alimentares.

**21/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Obesidade** Gratuito

Exposição monitorada: Alertar para os malefícios da obesidade, os fatores de risco, as consequências e os meios de tratamento.

Sensibilizar para a mudança do estilo de vida no combate a obesidade. Jogo de pescaria - Entrega de brindes.

**22/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Avaliação e orientação nutricional**

Gratuito

**23/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Semana de Luta contra a Hepatite**

Gratuito

Exposição monitorada: Hepatite A, B e C. Alertar para causas, sintomas, prevenção e tratamento.

Brincadeira da roleta - Entrega de brindes

**28/jul - 11h às 14h - Espaço Multicultural**

## **Saúde Começa pela Boca**

### **Palestra Educativa Sistemática** Gratuito

Orientação sobre o funcionamento da Clínica Odontológica do Sesc e o diferencial dos serviços. Participe das orientações sobre Saúde Bucal e como iniciar o Tratamento Odontológico no Sesc.

**seg - 15h - Sala de Vídeo - 1º Andar**

**ter - 12h30 e 18h30 - Multiuso II**

**qua - 15h - Sala de Vídeo - 1º Andar**

**qui - 10h e 12h30 - Sala de Vídeo - 1º Andar**

**sex - 12h30 - Sala de Vídeo - 1º Andar**

## Sesc Saúde e Prevenção

### Descarte Solidário **Gratuito**

Doe frascos de vidro para o banco de leite humano. Os frascos devem ter boca larga e tampa plástica rosqueada como os de café solúvel ou maionese. Participe e ajude a salvar vidas!

**seg a sex - 11h às 14h**

**sáb - 11h às 13h**

### Dicas de Saúde no Restaurante Sesc Centro

#### Mural Educativo – Hidratação corporal **Gratuito**

O Sesc orienta sobre hidratação corporal e sugere receitas de sucos saudáveis para o comerciário inserir no seu dia a dia.

**seg a sex - 11h às 14h**

**sáb - 11h às 13h**

### Odontologia

Orientação sobre o funcionamento da Clínica Odontológica do Sesc e o diferencial dos serviços. Participe das orientações sobre Saúde Bucal e obtenha informações sobre o Tratamento Odontológico no Sesc.

#### Palestra Educativa Sistemática **Gratuito**

**seg - 15h - Sala de Vídeo**

**ter - 12h30 e 18h30 - Multiuso II**

**qua - 15h - Sala de Vídeo - 1º Andar**

**qui - 10h e 12h30 - Sala de Vídeo - 1º Andar**

**sex - 12h30 - Sala de Vídeo - 1º andar**

Atendimento clínico com instruções de higiene bucal, raspagens superficiais, profilaxias, aplicação de flúor, retirada de suturas e promoção de saúde bucal.

#### Projeto Coragem para Sorrir

Após a realização deste atendimento, convidamos você a renovar sua coragem para sorrir. Dê um passo decisivo em busca da sua saúde bucal agendando no SAC uma consulta de exame ou reexame odontológico com nossa equipe de dentistas.

Atendimento externo, com palestras sobre saúde bucal, aplicação tópica de flúor, escovação supervisionada e outras atividades de cunho preventivo, realizadas por técnicos e auxiliares de saúde bucal sob a supervisão de um dentista.

### Projeto Sorriso Solidário

Atendemos instituições assistidas pelo Programa Mesa Brasil e pelo Projeto Sopa Amiga. Informações técnicas sobre o atendimento: (85) 3455-2111

## Restaurante Sesc Centro

### Almoço self-service no peso Sesc

Refeição nutricionalmente balanceada, com opção para viagem.

**seg a sex - 11h às 14h**

R\$ 1,20/100g (Com.)

R\$ 1,50/100g (Conv.)

R\$ 1,80/100g (Usu.)

**sáb - 11h às 13h**

### Self-service Sopas Sesc

Duas opções de sopas no horário do almoço e jantar, com alternativa para viagem.

**11h às 14h e 17h às 19h**

R\$ 3,50 (Com.)

R\$ 4,50 (Conv.)

R\$ 6,50 (Usu.)

### Cantinho doce

Balcão refrigerado com variedade de sobremesas geladas, docinhos e bebidas frias.

**seg a sex - 11h às 14h - Sob consulta**

Informações: (85)3455.2122 Cultura



**CULTURA** Unidade Fortaleza

## Apresentações Artísticas

---

### Teatro

#### Terça EnCena

Apresentações de espetáculos cênicos em suas mais diversas manifestações. Sempre na Área de Convivência do Sesc Fortaleza. Censura LIVRE.

- 7/jul - O tiquetaquear do tempo - Rebeka Lúcio (Teatro) -**
- 14/jul - Mãe D'água - Grupo Ânima (Teatro de Bonecos) -**
- 21/jul - As alegrias de Mateus e a dança do Boi-Bumbá - Grupo Calu Maravilha (Teatro de Bonecos) -**
- 28/jul - Lampião e Maria Bonita em busca da química do amor - Grupo de Teatro Seara**

### Tradição

#### Terreiro da Tradição **Gratuito**

Apresentações de grupos e artistas que representam a tradição popular do Nordeste. Quinzenalmente, na Área de Convivência do Sesc Fortaleza.

- 8/jul - 18h - Terreiro da Tradição**
- 22/jul - 18h - Terreiro da Tradição**

### Música

#### DegustaSom **Gratuito**

Show com artistas que fazem a cena musical do Ceará. Sempre na Área de Convivência do Sesc Fortaleza.

- 2/jul - 12h30 - Altos Versos - Pop Rock**
- 9/jul - 12h30 - Descendentes da Índia Piaba**
- 16/jul - 12h30 - Grupo Relampiou - Forró Pé de Serra**
- 23/jul - 12h30 - Confraria do Som**
- 30/jul - 12h30 - Show "Dádiva" - Deyse Peixoto**

#### Sesc Chorinho **Gratuito**

Apresentações musicais com o melhor do choro brasileiro.  
**sex - 19h às 22h - Área de Convivência**

#### Sesc Instrumental **Gratuito**

Promoção das variadas estéticas da música instrumental, quinzenalmente, na Praça do Coreto do Sesc Fortaleza.

- 1/jul - 17h30 - Carne de Shark**
- 15/jul - 17h30 - Thiago Almeida Trio**
- 29/jul - 17h30 - Concerto Sesc Partituras**

### Cinema

#### Projeto "Cine Sesc Volante" **Gratuito**

O Projeto consiste na exibição de filmes nas comunidades, proporcionando, assim, o acesso às produções cinematográficas brasileiras.

Informações: Supervisão de Cultura. Tel.: (85) 3452.9090  
e-mail: cinemanosesc@gmail.com

#### Projeto "Cine Sesc ao Meio-dia"

Objetiva exibir filmes nos formatos DVD e Blu-Ray, dos mais variados gêneros e títulos existentes no mundo do cinema nacional e estrangeiro, nas categorias de curta, média e longa-metragens, em preto & branco e colorido.

Informações: Supervisão de Cultura. Tel.: (85) 3452.9090  
e-mail: cinemanosesc@gmail.com

#### Projeto "Curta Sesc" **Gratuito**

O Sesc Fortaleza exibirá um vídeo de curta-metragem sobre Ritmos Musicais Brasileiros. A programação será no dia 19/jun, a partir das 18h, na Área de Convivência.

- 31/jul - 18h - Operação Morengueira (Bra, 2005) - 10 anos**
- Informações: Supervisão de Cultura.  
Tel.: (85) 3452.9090  
e-mail: cinemanosesc@gmail.com

### Literatura

#### Projeto: Bazar das Letras **Gratuito**

##### **28/jul - 19h - Teatro Sesc Emiliano Queiroz**

Encontro com escritores e lançamento de livros. Escritor: Demetrius Falcão Livro: Bifurcação Mediador: Talles Azigon

## Desenvolvimento Artístico e Cultural

### Dança

#### Balé Baby Class (4 a 6 anos)

ter e qui - 15h às 15h50 e 16h às 16h50 - Sala 31 - 2º Andar

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### Balé Iniciante (7 a 12 anos)

ter e qui - 17h às 17h50 - Sala 31 - 2º Andar

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### Dança do Ventre (Iniciante a partir de 12 anos)

ter e qui - 18h30 às 19h20 - Sala 31 - 2º Andar

R\$ 32,00 (Com.) / R\$ 53,00 (Conv.) / R\$ 72,00 (Usu.)

#### Dança de Salão (acima de 15 anos)

ter e qui - 16h às 16h50, 18h às 18h50, 19h às 19h50 e 20h às 20h50 - Sala de Dança

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### JAZZ (a partir de 12 anos)

seg e qua - 15h30 às 16h20, 16h30 às 17h20, 18h30 às 19h20 - Sala de Dança

R\$ 48,00 (Com.) / R\$ 67,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### Dança de Salão (acima de 15 anos)

sáb - 10h às 11h30 - Sala de Dança

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### Balé Iniciante (a partir de 12 anos)

ter e qui - 14h às 14h50 - Sala 31 - 2º Andar

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

#### Dança do Ventre (a partir de 15 Anos)

sáb - 10h às 11h30

R\$ 32,00 (com.) / R\$ 53,00 (conv.) / R\$ 72,00 (usu.)

#### Jazz Baby Class

seg e qua - 14h30 às 15h20

R\$ 48,00 (com.) / R\$ 67,00 (conv.) / R\$ 86,00 (usu.)

### Tradição

#### Reisado Sesc Nossa Senhora Aparecida - PCG

**Gratuito**

Ministrante: Maria de Fátima

ter e qui - 18h30 às 20h30 - Farias Brito

#### Reisado Sesc Nossa Senhora da Saúde - PCG

**Gratuito**

Ministrante: Mestre Marcos

seg e qua - 18h30 às 20h30 - Varjota

### Música

#### Oficina de Violão

Ministrante: Rodolfo Ricardo

ter e qui - 17h às 18h - Básico I - Sala de Música

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

ter e qui - 18h às 19h - Básico II - Sala de Música

R\$ 42,00 (Com.) / R\$ 64,00 (Conv.) / R\$ 86,00 (Usu.)

### Cinema

#### Projeto "A Escola vai ao Cinema" **Gratuito**

Prioritariamente destinado aos alunos de escolas públicas, esse projeto objetiva educar pela arte e para a arte, por meio de dois campos fundamentais na formação do ser humano: Cultura e Educação.

8/jul - 9h - IPREDE - Instituto da Primeira Infância

8/jul - 14h - IPREDE - Instituto da Primeira Infância

22/jul - 9h - IPREDE - Instituto da Primeira Infância

22/jul - 14h - IPREDE - Instituto da Primeira Infância

7/jul - 9h - Escola Municipal Luís Costa

21/jul - 14h - Escola Municipal Luís Costa

Informações: Supervisão de Cultura.

Tel.: (85) 3452.9090

e-mail: cinemanosesc@gmail.com

#### Projeto "Curta Sesc" **Gratuito**

Exibição de curta-metragem, seguida de explanação sobre a temática, sobre Ritmos Musicais Brasileiros. A programação será no dia 31/jul, a partir das 18h, na Área de Convivência do Sesc Fortaleza.

31/jul - 18h - Operação Morenueira (Bra, 2005) - 10 anos

Informações: Supervisão de Cultura.

Tel.: (85) 3452.9090 | e-mail: cinemanosesc@gmail.com

## Artes Visuais

### Curso de Pintura em Tela (Iniciante)

Ministrante: Edu Oliveira

**qua - 14h às 15h30 - Ateliê de Artes - 2º Andar**

R\$ 39,70 (Com.) / R\$ 55,20 (Conv.) / R\$ 74,80 (Usu)

### Curso de Pintura em Tela (Intermediário)

Ministrante: Edu Oliveira

**sex - 18h30 às 20h30 - Ateliê de Artes - 2º Andar**

R\$ 39,70 (Com.) / R\$ 55,20 (Conv.) / R\$ 74,80 (Usu)

### Artesanato: Curso de Pintura em Tecido

Ministrante: Graça Araújo

**ter - 9h às 12h - Sala 30 - 2º Andar**

R\$ 13,20 (Com.) / R\$ 25,30 (Conv.) / R\$ 34,30 (Usu)

**ter - 14h às 17h - Sala 30 - 2º Andar**

R\$13,20 (Com.) / R\$25,30 (Conv.) / R\$34,30 (Usu)

## Literatura

### Projeto: Abraço Literário **Gratuito**

**ter - 18h30 - Galeria do Teatro Emiliano Queiroz**

Encontro de pessoas para troca de experiências de leituras.

### Projeto: Hora do Conto **Gratuito**

**10/jul - 9h - ONG Sorriso da Criança**

Objetivo: Despertar a satisfação da leitura por meio da Contação de História. Mediadores: Júlio Duarte e Lúcia Marques

### Projeto: Leitura Dramática **Gratuito**

**ter - 17h30 - Galeria do Teatro Emiliano Queiroz**

Objetivo: Desenvolver de maneira lúdica e dramática técnicas de interpretação de textos literários, utilizando a expressividade presente na poesia e na prosa. Mediação: Victória Vasconcelos

### Projeto: Dia Nacional do Escritor **Gratuito**

Homenagear os artistas das letras, especialmente os cearenses.

**24/jul - 9h às 16h - Sesc Fortaleza / Área de Convivência**

Escritor: Gaudêncio Leal Livro: Pedacos da Estrada da Mente

Mediação: Silas Falcão

### Projeto: Culturando nas Férias **Gratuito**

Objetivo: Oportunizar as crianças contato com as diversas linguagens culturais como Literatura, Contação de Histórias, Cinema, Música, Teatro e Artes Visuais.

**15 a 17/jul - 9h às 16h - Sesc Fortaleza**

**Área de Convivência**

## Teatro Sesc Emiliano Queiroz

### Apresentações Artísticas

#### Sesc Teatro Escola

Projeto de formação de plateia com espetáculos de teatro direcionados a escolas públicas mediante agendamento. Envie e-mail para teatroemilianoqueiroz@gmail.com com o nome da escola, endereço e telefone. Programe sua turma e venha ao teatro!

## Teatro

### Projeto "Sesc CONVIDA"

**10, 17, 24 e 31/jul - 20h - Entre penas e contas - Orê Anacã (Grupo de dança popular da UFC)**

R\$ 6,00 (inteira) e R\$ 3,00 (meia)

Projeto que busca difundir as artes por meio de apresentações de múltiplas linguagens, aproximando o comerciário do espaço teatral.

### Temporada de Teatro Infantil

Espectáculo: "Esconderijo de Gigantes", Inquieta Cia. de Teatro

**4, 5, 11, 12, 18, 19 e 26/jul - 17h**

R\$ 6,00 (inteira) e R\$ 3,00 (meia)

### Quarta do Riso

**20h**

R\$ 6,00 (inteira) e R\$ 3,00 (meia)

## Música

### Quinta Acústica

**9/jul - 20h - Show "Histórias de Luz" com Pingo de Fortaleza e Calé Alencar**

**16/jul - 20h - Recital Unísson**

**23/jul - 20h - Quinta Acústica**

R\$ 6,00 (inteira) e R\$ 3,00 (meia)

Apresentações musicais com artistas do cenário local e regional.

## Quinta com Verso e Viola

30/jul - 20h

R\$ 10,00 (inteira) R\$ 5,00 (meia)

Projeto de difusão, fomento e intercâmbio da música de tradição do repente e da viola.

## Sonora Brasil **Gratuito**

2/jul - 20h - Destaladeiras de Fumo de Arapiraca

## Desenvolvimento Artístico e Cultural

### Teatro

#### Temporada de Teatro Adulto

11,12, 18, 19 e 26/jul - 20h

#### Histórias Compartilhadas - Outro Grupo de Teatro

R\$ 10,00 (inteira) R\$ 5,00 (meia)

## Sesc Senac Iracema

### Apresentações Artísticas

#### Teatro

#### Sesc Teatro Escola

Projeto de formação de plateia com espetáculos de teatro e dança, direcionados a escolas públicas mediante agendamento: telefone (85) 3252.2215. Programe sua turma e venha ao teatro!

#### Sesc Criança **Gratuito**

Espectáculo: Aladim e o Pé de Caju - Grupo Arte de Viver  
5,12 e 19/jul - 16h

#### Temporada Sesc de Artes Cênicas

Espectáculo: Tudo Ao Mesmo Tempo Agora - Terceiro Corpo

4, 11 e 18/jul - 20h

5, 12 e 19/jul - 19h

R\$ 20,00 (Inteira) R\$ 10,00 (Meia)

#### Quinta Encena

Espectáculo Re-Vintage - Residência Artística De Sapateado

2,9,16 e 31/jul - 20h

R\$ 10,00 (inteira) / R\$ 5,00 (meia)

## Fecta - Festival de Esquete Da Cia. Teatral

### Acontece

15,17, 20, 21, 22, 23 e 24/jul - 18h às 22h

R\$ 10,00 (inteira) / R\$ 5,00 (meia)

### Dança

#### Dança Especial **Gratuito**

Espectáculo: Iracema 236ml - O Retorno Da Grande Nação

Tabajara - Selvática Ações Artísticas

25/jul - 20h

26/jul - 19h

R\$ 6,00 (Inteira) / R\$ 3,00 (Meia)

### Música

#### Armazém do Som

3/jul - 21h - Jardim Suspenso

10/jul - 21h - Danchá

31/jul - 21h - Thiago Almeida Show Trio

R\$ 6,00 (inteira) / R\$ 3,00 (meia)

### Artes Visuais

#### Exposição "Folhas da Alma" **Gratuito**

Artista: Leny Rose

7 a 19/jul - 9h às 21h (seg a sex) - 16h às 20h (sáb e dom)

- Hall de Exposições

#### Exposição "Instrumentos Musicais" **Gratuito**

Maestro Gladson Carvalho

23/jul a 9/ago - seg a sex - 9h às 21h | sáb e dom - 16h às 20h - Hall de Exposições

### Literatura

#### Sesc Cordel **Gratuito**

Projeto de fomento à Literatura de Cordel, com lançamento de folhetos de novos e promissores autores. Este mês no Mercado Central.

11/jul - 11h

#### Caminhos da Leitura **Gratuito**

Projeto que apresenta a amplitude da produção literária na percepção das diversas linguagens artísticas.

28/jul - 20h

## Teatro

### Terça Encena **Gratuito**

Apresentações de Teatro, Dança e Circo

#### Mãe D'água

Grupo Ânima

**7/jul - 12h - Espaço Multicultural**

#### O tiquetaquear do tempo

Rebeka Lúcio

**14/jul - 12h - Espaço Multicultural**

#### Lampião e Maria Bonita em busca da química do amor

Grupo de Teatro Seara

**21/jul - 12h - Espaço Multicultural**

#### As Alergias de Mateus e a dança do boi-bumbá

Grupo Calu Maravilha

**28/jul - 12h - Espaço Multicultural**

## Música

### DegustaSom - Delícias Sonoras **Gratuito**

Shows com artistas que fazem a cena musical do Ceará e de outros Estados.

**3, 10, 17, 24, 31/jul - 12h - Espaço Multicultural**

### Sesc Instrumental **Gratuito**

O projeto propõe um mergulho na virtuosidade instrumental cearense.

**1, 8, 15, 22, 29/jul - 12h - Espaço Multicultural**

### Projeto Choro e Feijoada **Gratuito**

Apresentações do Grupo Sesc Chorinho, dois sábados por mês, no horário do almoço.

**4 e 18/jul - 11h - Espaço Multicultural**

## Desenvolvimento Artístico e Cultural

### Música

#### Oficina de Realejo **Gratuito**

O objetivo é possibilitar o aprendizado de um instrumento de fácil aquisição e manuseio, além de promover o relacionamento interpessoal.

Ministrante: Rodrigo BZ

**seg e qua - 18h30 às 20h30 - Sala Multiuso I**

#### Oficina de Iniciação ao Violão Popular **Gratuito**

A oficina estimula e incentiva o gosto musical, além de desenvolver a inteligência e a socialização. As aulas desenvolvem os conhecimentos musicais com o ensino melódico, harmônico e rítmico.

Facilitador: Prof. Menor

**seg - 12h às 14h - Sala Multiuso I**

### Artes Visuais

#### Ação Educativa em Artes Visuais (Oficina de Artesanato) **Gratuito**

O objetivo é estimular o aprendizado de técnicas artesanais que possam trazer momentos de descontração e interação, além de desenvolver a criatividade e melhorar a autoestima da clientela comerciária e do público em geral.

Facilitadora: Valéria Albuquerque

**ter e qua - 14h às 16h - Sala Multiuso II**

#### Ação Educativa em Artes Visuais (Oficina de Mosaico) **Gratuito**

O objetivo da oficina é estimular o aprendizado dessa arte milenar. É uma forma de trabalhar a coordenação motora, diminuir a ansiedade e melhorar a autoestima da clientela comerciária e do público em geral.

Facilitadora: Alessandra Cordeiro

**seg - 12h às 14h - Sala Multiuso I**

### Literatura

#### Café e Filosofia

O objetivo do Projeto é despertar nos leitores da biblioteca e no público em geral uma consciência filosófica sobre os fatos da vida e do cotidiano.

## Da Violência Social ao Encarceramento: Discutindo o Estado brasileiro. É possível uma sociedade sem prisão? **Gratuito**

Palestrante: Renato Roseno. Advogado de Direitos Humanos, Deputado estadual, Servidor federal da carreira de analista de políticas sociais.

**7/jul - 18h às 20h30 - Sala de Vídeo**

## O homem massa: Reflexões acerca da alienação **Gratuito**

Palestrante: Erika Bataglia, Doutoranda em Ciências da Educação, Mestre e Licenciada em Filosofia, Psicopedagoga, Gestora acadêmica, Professora e autora do livro Filosofia em onze atos.

**14/jul - 18h às 20h30 - Sala de Vídeo**

## Estado penal x Estado social: pensando filosoficamente a segurança **Gratuito**

Palestrante: Anderson Duarte, Doutorando e Mestre em Educação Brasileira, Especialista em Gestão Pública, Bacharel em Geografia e Segurança Pública, Oficial e Professor da Polícia Militar.

**21/jul - 18h às 20h30 - Sala de Vídeo**

## Insegurança social e sociedade de controle: o autoencarceramento de cidadãos livres **Gratuito**

Palestrante: Sylvio de Sousa Gadelha Costa, Doutor em Educação, Mestre em Sociologia, Psicólogo e Psicopedagogo, Professor Adjunto de Fundamentos da Educação na Faculdade de Educação (FACED/UFC) e Professor do Programa de pós-graduação em Educação Brasileira (PPGE/UFC).

**28/jul - 18h às 20h30 - Sala de Vídeo**

## Projeto LiterArte - Quando a Arte dialoga com o ENEM **Gratuito**

Proporciona palestras de cunho analítico-dialogadas acerca da inter-relação Arte, Cultura, Literatura e Novo ENEM, para facilitar o acesso dos alunos concludentes do ensino médio às Instituições de Ensino Superior.

**27, 29, 30, 31/jul - 18h às 20h30 - Sala de Vídeo**

## Biblioteca

### Biblioteca Romeu Aldigueri **Gratuito**

Empréstimo de livros e revistas, acesso à internet, jornais diários, revistas semanais e mensais.

**seg a sex - 8h às 20h30**

**sáb - 9h às 13h**

Informações: (85) 3455.2114 / 3455.2115 / 3455.2118  
(Programação sujeita a alterações)

**LAZER** Unidade Centro

## Atividades

### Atividades Recreativas

Conjunto de ações lúdicas, recreativas e de entretenimento realizadas no horário do almoço para a categoria comerciária e o público em geral.

### Monitor de Videokê **Gratuito**

A atividade de recreação do Sesc Centro abre os microfones para os comerciários e o público em geral soltarem a voz e se divertirem.

**ter e qui - 12h às 14h - Sala Multiuso II**

### Jogos Interativos **Gratuito**

**seg, qua e sex - 12h às 16h - Sala de Jogos**

**LAZER** Unidade Fortaleza

## Modalidades Esportivas

### Aerobike

**seg, qua e sex - 7h, 12h, 17h, 18h, 19h e 20h**  
**ter e qui - 7h, 12h, 18h e 19h**  
**seg a sex - 12h**

**Basquete 3 pontos (iniciante) 11 a 14 anos**  
**ter e qui - 17h -**

**Basquete 3 pontos (iniciação) acima de 15 anos**  
**ter e qui - 18h**

**Capoeira - acima de 6 anos**  
**ter e qui - 19h**

### Futsal masculino

**seg, qua e sex - 19h (adulto) - -**  
**ter e qui - 14h (8 a 10 anos) / 15h (11 a 13 anos) 16h (14 a 17 anos)**

**Ginástica (acima de 13 anos)**  
**seg a sex - 6h às 13h - 17h às 21h**

### Hidroginástica

**seg, qua e sex - 6h, 7h, 8h, 9h, 10h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h**  
**ter e qui - 6h, 7h, 8h, 9h, 14h, 15h, 16h, 18h, 19h e 20h**  
**seg a sex\* - 6h e 11h \* horário promocional**

### Judô

**16h e 17h\* / 18h\*\* / 19h e 20h\*\*\***  
**ter e qui - 8h, 17h, 18h\*\* e 19h\*\*\***

\*acima de 5 anos \*\*acima de 8 anos \*\*\*acima de 14 anos

## **Karatê (acima de 5 anos)**

**ter e qui - 16h, 17h, 18h e 19h**

## **Kung Fu Shaolin do Norte (acima de 12 anos)**

**seg, qua e sex - 17h30 às 19h**

**seg a sex - Livre (de acordo com os horários existentes)**

**ter e qui - 19h às 20h30**

## **Boxe Chinês (acima de 14 anos)**

**ter e qui - 20h às 21h30**

\* sala de Judô

## **Natação**

**seg, qua e sex - 6h, 7h e 10h (a partir de 15 anos)**

- 8h (adulto\*), nível 4 e Piuí (3 a 6 anos)

- 15h - Iniciação níveis 1 e 2 (7 a 14 anos)

- 16h - Aperfeiçoamento níveis 3 e 4 (7 a 14 anos\*) / Piuí (3 a 6 anos)

- 17h (acima de 15 anos)

ter e qui - 7h (acima de 15 anos) 8h (acima de 15 anos\*)

- 9h (7 a 14 anos)

- 10h (acima de 15 anos)

- 15h - Iniciação níveis 1 e 2 (7 a 14 anos)

- 16h - Aperfeiçoamento níveis 3 e 4 (7 a 14 anos\*) / Piuí (3 a 6 anos)

- 17h (acima de 15 anos)

- 18h, 19h e 20h (adulto)

\* Aula experimental antes da matrícula somente com atestado médico.

## **Musculação (acima de 15 anos)**

**seg a sex - 6h às 12h / 10h às 15h / 14h às 18h / 18h às 22h / 20h às 22h / 6h às 22h (livre)**

## **Tai Chi Chuan (acima de 12 anos)**

**seg e qua - 8h e 9h (Terceira Idade)**

**ter, qui e sex - 17h**

**sex - 8h**

## **Voleibol (acima de 12 anos)**

**seg, qua e sex - 16h (vôlei adaptado) / 17h - Iniciação feminino**

- 18h - Recreativo Feminino(\*)

- 20h - Recreativo Masculino (\*)

(\*) Aula experimental antes da matrícula somente com atestado médico.

## **Yoga**

**seg, qua e sex - 7h, 9h, 10h, 16h, 18h e 19h**

**seg e qua - 17h**

**ter e qui - 7h, 8h, (3ª Idade), 9h, 10h, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h**

Obs.: Para matrículas em qualquer uma das atividades esportivas acima é necessário apresentar Carteira do Sesc e atestado médico atualizados.

## **Sesc Ativo**

### **Ciclismo Sesc Ativo**

#### **Futsal Sesc Ativo**

**ter e qui - 19h às 21h - Praça dos Estressados**

**(Av. Beira-Mar)**

**ter, qui e sex - 8h às 10h Conj. Nova Metrópole - Futsal fem**

**seg, qua e sex - 15h às 17h Conj. Nova Metrópole**

**Futsal fem**

**ter e qui - 7h30 às 10h30 / 15h30 às 18h30 Conj. Nova**

**Metrópole**

**seg, ter, qui, sex e sáb - 18h às 20h Maraponga**

**seg a sex - 14h às 17h / 17h30 às 20h30 Maracanaú**

**sáb - 14h às 17h Rodolfo Teófilo**

#### **Futsal Sesc - Pirambu**

**seg a sex - 17h30 às 18h30 / 18h30 às 19h30 - Pirambu**

**qui e sex - 19h30 às 21h - Pirambu**

**seg a sex - 17h30 às 18h30 - Vila União**

**ter, qui e sex - 18h30 às 19h30 - Vila União**

**seg, qua e sex - 19h30 às 20h30 - Vila União**

#### **Futsal Sesc - Educar**

**ter e sex - 18h às 19h / 19h às 20h / 20h às 21h**

**qui e sáb - 18h às 19h30 / 19h30 às 21h**

#### **Futsal Sesc - Fortaleza**

**seg a sex - 8h às 12h**

**Futsal Sesc - Bela Vista**

**ter e qui - 13h às 14h / 14h às 15h / 15h às 16h / 16h às 17h / 17h às 18h**

**qua e sex - 8h às 9h / 9h às 10h / 10h às 11h**

**Futsal Sesc - Centro (Fametro)**

**seg, qua e sex - 13h às 14h / 14h às 15h / 15h às 16h / 16h às 17h / 17h às 18h**

### **Futsal Sesc - Barra do Ceará**

seg e qua - 18h às 19h / 19h às 20h

ter e qui - 18h às 19h / 19h às 20h

sex - 17h às 19h

sáb - 7h às 12h

### **Musculação PCD (Pessoa com deficiência)**

sáb - 7h às 9h

### **Natação PCD (Pessoa com deficiência)**

ter e qui - 14h e 16h

ter e qui - 14h e 15h

sáb - 9h às 10h / 10h às 11h / 11h às 12h

### **Tai Chi Chuan Sesc Ativo**

seg, qua e sex - 18h30

\* Em frente ao hospital Militar - Aldeota

### **Caminhada Sesc Ativo**

ter, qui e sex - 6h30 e 7h30 - Praça do Monte Castelo -

seg, qua e sex - 6h30 e 7h30 - Praça do Conj. Passaré -

- 6h30 e 7h30 - Praça do Conj. Itapery -

seg a sáb - 6h - Praça ao lado da Educar Sesc -

seg a qui - 5h30, 6h30 e 7h30 - Praça do Conj. Alvorada -

seg, qua e sex - 16h30 e 18h - Praça do North Shopping -

seg a sex - 17h, 18h, 19h e 20h - Praça ao lado da Educar Sesc

### **Capoeira Sesc Ativo**

seg, qua e sex - 18h às 20h Barra do Ceará

seg, qua e sex - 19h às 21h Maraponga

seg e qua - 18h às 20h Educar Sesc

ter e qui - 18h30 às 21h30 Canindezinho

ter, qui e sáb - 18h30 às 20h30 Jôquei Clube

seg, qua e sex - 8h às 12h e 14h às 18h Pacatuba

seg a sex - 14h às 17h Montese

seg, qua e sex - 17h às 21h João XXIII

sáb - 17h às 19h João XXIII

seg, qua e sex - 8h às 10h / 14h30 às 16h30 Henrique Jorge

### **Futebol Sesc Ativo**

seg, qua e sex - 8h30 às 9h30 - Metrôpole

seg, qua e sex - 9h30 às 10h30 - Metrôpole

seg, qua e sex - 15h30 às 16h30 - Metrôpole

seg, qua e sex - 16h30 às 17h30 - Metrôpole

seg a sex - 7h às 7h50 - Itapajé

seg a sex - 8h às 8h50 - Itapajé

seg a sex - 9h às 9h50 - Itapajé

seg a sex - 10h às 10h50 - Itapajé

seg a sex - 14h às 14h50 - Itapajé

seg a sex - 15h às 15h50 - Itapajé

seg a sex - 16h às 16h50 - Itapajé

seg, qua, sex e sáb - 7h às 7h50 - Reriutaba



## TABELA DE PREÇOS

Modalidade	(Com.)	(Conv.)	(Usu.)
Aikido (Ter / Qui)	36,00	82,00	96,00
Basquete (Ter / Qui)	21,00	36,00	42,00
Capoeira (Ter / Qui)	21,00	32,00	42,00
Futsal (Ter / Qui)	22,00	33,00	44,00
Futsal (Seg / Qua / Sex)	27,50	42,00	55,00
Ginástica (Seg a Sex - 6h às 13h)	36,00	54,00	72,00
Ginástica (Seg a Sex - 13h às 21h)	36,00	54,00	72,00
Hidroginástica (Ter / Qui)	30,00	46,00	60,00
Hidroginástica (Seg / Qua / Sex)	36,00	54,00	72,00
Hidroginástica (Seg a Sex - 6h e 11h)	45,00	60,00	80,00
Judô (Ter / Qui)	24,00	36,00	48,00
Judô (Seg / Qua / Sex)	26,00	40,00	53,00
Karate (Ter / Qui)	22,00	33,00	44,00
Kung Fu (Seg / Qua / Sex)	30,00	45,00	59,00
Kung Fu (Seg a Sex)	43,00	65,00	86,00
Kung Fu (Ter / Qui)	30,00	45,00	59,00
Hapkidô (Seg / Qua / Sex)	34,00	50,00	67,00
Boxe Chinês (Ter / Qui)	30,00	45,00	59,00
Musculação (Seg a Sex - 20 h às 22h)	30,00	46,00	60,00
Musculação (Seg a Sex - 6 h às 12h )	36,00	54,00	72,00
Musculação (Seg a Sex - 10 h às 15h )	30,00	46,00	60,00
Musculação (Seg a Sex - 14 h às 18h)	36,00	54,00	72,00
Musculação (Seg a Sex - 18 h às 22h)	40,00	60,00	79,00
Musculação (Seg a Sex - 06 h às 22h)	42,00	64,00	84,00
Natação (Ter / Qui)	28,00	42,00	55,00
Natação (Seg / Qua / Sex)	32,00	49,00	65,00
Tai Chi Chuan (Seg / Qua)	32,00	49,00	65,00
Tai Chi Chuan (Ter / Qui / Sex)	34,00	50,00	67,00
Tai Chi Chuan (Sex)	17,00	25,00	34,00
Voleibol (Seg / Qua / Sex)	24,00	36,00	48,00
Yoga (Ter / Qui) ou (Seg / Qua)	36,00	54,00	72,00
Yoga (Seg / Qua / Sex)	54,00	82,00	108,00
Aerobike (Seg / Qua / Sex)	36,00	54,00	72,00
Aerobike (Ter / Qui)	32,00	49,00	65,00
Aerobike (Seg a Sex - 12h)	31,00	47,00	62,00

## programação **SESC** 2015 JUL

### LAZER Unidade Iparana

#### Recreação

**Caminhada e alongamento - Local/saída:**  
**Restaurante do hotel**

**6, 13, 20, 27/jul - 8h30 - Gratuito para hóspedes**

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
**6, 13, 20, 27/jul - 10h - Gratuito para hóspedes**

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 10h - Gratuito para hóspedes**

**Brincadeiras na piscina - Local: Piscina do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 10h - Gratuito para hóspedes**

**Atividade na piscina - Local: Piscina do clube**  
**6, 13, 20, 27/jul - 10h30 - Gratuito para hóspedes**

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 11h30 - Gratuito para hóspedes**

**Torneio de dama - Local: Recreação do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 13h - Gratuito para hóspedes**

**Torneio de dominó - Local: Recreação do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 13h30 - Gratuito para hóspedes**

**Oficina de arte - Local: Recreação do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 14h - Gratuito para hóspedes**

**Oficina de unha decorada infantil - Local:**  
**Recreação do hotel**  
**6, 13, 20, 27/jul - 14h30 - Gratuito para hóspedes**

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
**6, 13, 20, 27/jul - 15h - Gratuito para hóspedes**

**Oficina de criação - Local: Recreação do hotel**  
6, 13, 20, 27/jul - 16h - Gratuito para hóspedes

**Caminhada na Colônia - Local: Recreação do hotel**  
6, 13, 20, 27/jul - 17h - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
6, 13, 20, 27/jul - 18h - Gratuito para hóspedes

**Cine Sesc - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**  
6, 13, 20, 27/jul - 19h - Gratuito para hóspedes

**Jogos de quadra - Local: Ginásio do clube**  
6, 13, 20, 27/jul - 20h - Gratuito para hóspedes

**Caminhada na praia - Local/saída: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 8h30 - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
7, 14, 21, 28/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras na piscina - Local: Piscina do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Atividades na piscina - Local: Piscina do clube**  
7, 14, 21, 28/jul - 10h30 - Gratuito para hóspedes

**Cine Sesc - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 11h30 - Gratuito para hóspedes

**Torneio de uno - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 13h - Gratuito para hóspedes

**Hora de colorir - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 13h30 - Gratuito para hóspedes

**Oficina de quilling - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 14h - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras de rua - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 14h30 - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
7, 14, 21, 28/jul - 15h - Gratuito para hóspedes

**Skibunda - Local/saída: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 16h - Gratuito para hóspedes

**Andando sobre a água - Local: Piscina do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 17h - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 18h - Gratuito para hóspedes

**Cine Sesc - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 19h - Gratuito para hóspedes

**Show de calouros - Local: Recreação do hotel**  
7, 14, 21, 28/jul - 20h - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local/saída: Restaurante do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 8h30 - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras na piscina - Local: Piscina do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 10h - Gratuito para hóspedes

**Atividade na piscina - Local: Piscina do clube**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 10h30 - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras de rua - Local: Recreação do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 11h30 - Gratuito para hóspedes

**Torneio de xadrez - Local: Recreação do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 13h - Gratuito para hóspedes

**Oficina de pipa - Local: Recreação do hotel**  
1, 8, 15, 22, 29/jul - 13h30 - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local/saída: Recreação do clube**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 14h - - Gratuito para hóspedes

**Alongamento e relaxamento - Local: Piscina do clube**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 14h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 15h - - Gratuito para hóspedes

**Corrida pô - Local: Recreação do hotel**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 16h - - Gratuito para hóspedes

**Alongamento ao pôr do sol - Local: Recreação do hotel**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 17h - - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 18h - - Gratuito para hóspedes

**Lazer digestivo - Local: Restaurante do hotel**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 19h - - Gratuito para hóspedes

**Bingo - Local: Recreação do hotel**

1, 8, 15, 22, 29/jul - 20h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada e alongamento - Local/saída: Restaurante do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 8h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras na piscina - Local: Piscina do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Atividade na piscina - Local: Piscina do clube**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 10h30 - - Gratuito para hóspedes

**Caça ao tesouro - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 11h30 - - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras recreativas - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 13h - - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras da toca do coelho - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 13h30 - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 14h - - Gratuito para hóspedes

**Pintura facial - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 14h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 15h - - Gratuito para hóspedes

**Maquiagem infantil - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 16h - - Gratuito para hóspedes

**Sluff - Local: Gramado do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 17h - - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 18h - - Gratuito para hóspedes

**Cine Sesc - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 19h - - Gratuito para hóspedes

**Desafio da noite - Local: Recreação do hotel**

2, 9, 16, 23, 30/jul - 20h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local/saída: Restaurante do hotel**

3, 10, 17, 24, 31/jul - 8h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**

3, 10, 17, 24, 31/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**

3, 10, 17, 24, 31/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Caça ao tesouro aquático - Local: Piscina do hotel**

3, 10, 17, 24, 31/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Atividade na piscina - Local: Piscina do clube**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 10h30 - - Gratuito para hóspedes

**Oficina de criação - Local: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 11h30 - - Gratuito para hóspedes

**Camarim infantil - Local: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 13h - - Gratuito para hóspedes

**Oficina de artesanato - Local: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 13h30 - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local/saída: Recreação do clube**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 14h - - Gratuito para hóspedes

**Cine Sesc - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 14h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 15h - - Gratuito para hóspedes

**Skibunda - Local/saída: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 16h - - Gratuito para hóspedes

**Relaxamento - Local: Piscina do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 17h - - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 18h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada noturna - Local/saída: Recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 19h - - Gratuito para hóspedes

**Luau com música ao vivo - Local: Em frente a recreação do hotel**  
3, 10, 17, 24, 31/jul - 20h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada - Local/saída: Restaurante do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 8h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Aula de dança - Local: Piscina do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Gincana recreativa - Local: Gramado do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Aula de dança - Local: Piscina do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 10h30 - - Gratuito para hóspedes

**Filminho com os Tios - Local: Sala de vídeo na recreação do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 11h30 - - Gratuito para hóspedes

**Pintura facial - Local: Recreação do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 13h - - Gratuito para hóspedes

**Oficina de criação - Local: Recreação do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 13h30 - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local: Recreação do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 14h - - Gratuito para hóspedes

**Relaxamento e alongamento - Local: Piscina do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 14h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
4, 11, 18, 25/jul - 15h - - Gratuito para hóspedes

**Brincadeira do caçador - Local: Gramado do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 16h - - Gratuito para hóspedes

**Sluff - Local: Gramado do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 17h - -

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
4, 11, 18, 25/jul - 18h - -

**Apresentação de peça infantil - Local: Auditório**  
4, 11, 18, 25/jul - 19h - - Gratuito para hóspedes

**Show de humor - Local: Auditório**  
4, 11, 18, 25/jul - 20h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada na praia - Saída: Restaurante do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 8h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Hidrorrecreativa - Local: Piscina do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Brincadeiras na piscina - Local: Recreação do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 10h - - Gratuito para hóspedes

**Aeróbica - Local: Piscina do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 10h30 - - Gratuito para hóspedes

**Bingo - Local: Piscina do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 11h30 - - Gratuito para hóspedes

**Banda musical - Local: Piscina do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 13h - - Gratuito para hóspedes

**Show infantil - Local: Recreação do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 13h30 - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada ecológica - Local/saída: Recreação do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 14h - - Gratuito para hóspedes

**Oficina de unha decorada infantil - Local: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 14h30 - - Gratuito para hóspedes

**Torneio desportivo - Local: Ginásio do clube**  
5, 12, 19, 26/jul - 15h - - Gratuito para hóspedes

**Caça ao tesouro - Local: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 16h - - Gratuito para hóspedes

**Caminhada na praia ao pôr do sol - Local/saída: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 17h - - Gratuito para hóspedes

**Jogos no salão - Local: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 18h - - Gratuito para hóspedes

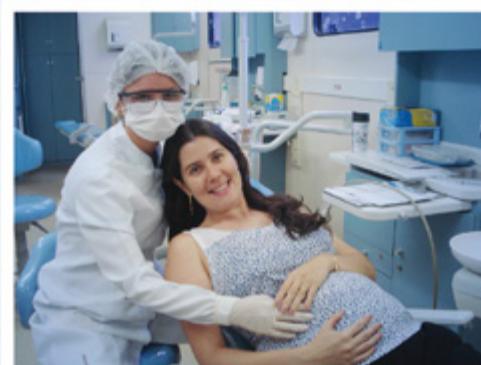
**Caminhada noturna - Local/saída: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 19h - - Gratuito para hóspedes

**Bingo - Local: Recreação do hotel**  
5, 12, 19, 26/jul - 20h - - Gratuito para hóspedes

**Projeto Amanhecer Saudável - Local: Ginásio do clube**  
seg/qua/sex - 8h às 9h - - Aberto ao público

Universalização do Acesso  
**OdontoSesc**

UM SORRISO ABRE PORTAS,  
PRINCIPALMENTE AS DA NOSSA  
UNIDADE MÓVEL.



Capacitação que gera acesso a serviços odontológicos e qualidade de vida para as comunidades do Ceará.

OdontoSesc levando sorriso por todos os lugares.



# Sesc Iparana

Tabela de Diárias

## Baixa Temporada

Feb a Jun | Ago a Nov

### Chalé e Apto de Luxo

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Individual	R\$79,00	R\$125,00	R\$186,00
Duplo	R\$106,00	R\$168,00	R\$248,00
Triplo	R\$153,00	R\$243,00	R\$367,00
Quádruplo	R\$200,00	R\$318,00	R\$486,00
Cama Extra	R\$50,00	R\$79,00	R\$121,00
Criança	R\$45,00	R\$71,00	R\$115,00

### Apto Standard

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Individual	R\$70,00	R\$112,00	R\$167,00
Duplo	R\$94,00	R\$150,00	R\$222,00
Triplo	R\$137,00	R\$216,00	R\$331,00
Cama Extra	R\$143,00	R\$66,00	R\$109,00
Criança	R\$41,00	R\$65,00	R\$107,00

### Casa

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Duplo	R\$80,00	R\$128,00	R\$190,00
Triplo	R\$118,00	R\$190,00	R\$275,00
Quádruplo	R\$157,00	R\$252,00	R\$360,00
Cama Extra	R\$38,00	R\$62,00	R\$85,00
Criança	R\$34,00	R\$54,00	R\$75,00

Visita Hóspede R\$23,00 R\$31,00 R\$40,00

### Hospedagem com Pensão Completa

( Café + almoço + Jantar )

### Taxas de preservação ambiental

Dia de Lazer R\$1,00

Dia de Hospedagem R\$3,00

Menores de 10 anos isentos.

## Alta Temporada

Jan, Jul, Dez

### Chalé e Apto de Luxo

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Individual	R\$87,00	R\$139,00	R\$203,00
Duplo	R\$116,00	R\$184,00	R\$272,00
Triplo	R\$168,00	R\$266,50	R\$402,00
Quádruplo	R\$220,00	R\$349,00	R\$532,00
Cama Extra	R\$55,00	R\$87,00	R\$133,00
Criança	R\$49,00	R\$78,00	R\$124,00

### Apto Standard

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Individual	R\$81,00	R\$130,00	R\$190,00
Duplo	R\$110,00	R\$172,00	R\$256,00
Triplo	R\$157,00	R\$247,00	R\$375,00
Cama Extra	R\$47,00	R\$75,00	R\$119,00
Criança	R\$45,00	R\$74,00	R\$118,00

### Casa

	Comerciário	Conveniado	Usuário
Duplo	R\$89,00	R\$142,00	R\$206,00
Triplo	R\$133,00	R\$207,00	R\$292,00
Quádruplo	R\$177,00	R\$272,00	R\$378,00
Cama Extra	R\$44,00	R\$65,00	R\$86,00
Criança	R\$38,00	R\$62,00	R\$78,00

Visita Hóspede R\$23,00 R\$31,00 R\$40,00

### Hospedagem com Pensão Completa

( Café + almoço + Jantar )

## Colônia Ecológica SESC Iparana

Rua José de Alencar, 150

Caucaia - Ceará



**ASSISTÊNCIA** Unidade Fortaleza



**SEJA UM DOADOR:**  
**(85) 3452 9052**

**O que é o Programa Mesa Brasil Sesc?**

É um programa que promove, através da doação de alimentos e de ações educativas, a cultura da responsabilidade compartilhada na área da segurança alimentar e nutricional.

**Quem pode doar?**

**DOADORES DE ALIMENTOS:** Empresas do ramo alimentício, associação de produtores rurais e pessoas físicas. **OUTRAS DOAÇÕES:** Postos de combustíveis, empresas de embalagens, gráficas etc.

**Quem pode doar?**

**ALIMENTOS EM GERAL:** Frutas, verduras, legumes, laticínios, grãos e cereais, massas, carnes e derivados etc. **PRODUTOS E SERVIÇOS:** Embalagens próprias, combustível; serviços gráficos, dentre outros.

**O que não pode ser doado?**

Refeições prontas, doces e pães com recheios cremosos, alimentos com embalagens danificadas e datas de validade vencidas.

## Trabalho Social com Idosos

---

**Sessão Pipoca Gratuito**

Exibição de filmes que enfocam questões relativas ao envelhecimento e/ou cotidiano, seguida de debate.

**7/jul - 14h - Sala de Vídeo**

**Aula Aberta de Lian Gong Gratuito**

Lian Gong é uma técnica que une medicina terapêutica chinesa e cultura física. O objetivo é o fortalecimento harmonioso do corpo, permitindo o pleno funcionamento e utilização dos músculos, tendões e ossos.

**8/jul - 8h - Área de Convivência**

**II Café Literário Gratuito**

Produção do Grupo de Criação Literária aberta ao público.

**14/jul - 15h - Galeria do Teatro Sesc Emiliano Queiroz**

**Baile em Referência ao Dia do Amigo Gratuito**

**20/jul - 15h - Área de Convivência**

**Hoje é Meu Dia Gratuito**

Comemoração dos aniversários de julho.

**21/jul - 8h30 - Sesc Iparana - Gratuito**

Restrito aos aniversariantes de julho. Inscrições no TSI.

**Reunião de Integração Gratuito**

Encontro mensal para discutir a programação e assuntos da atualidade, oportunizando ao idoso o acesso à informação e à integração do grupo.

**23/jul - 9h e 14h - Galeria do Teatro Sesc Emiliano Queiroz**

**Sábado: café com cinema e cultura Gratuito**

**25/jul - 8h - Teatro Sesc Emiliano Queiroz**

**Projeto Sensibilização e Cuidado Gratuito**

Visa sensibilizar e orientar idosos, profissionais, família e cuidadores acerca de questões do envelhecimento e cuidados.

**28 a 30/jul - 9h às 12h e 14h às 17h - Teatro Sesc Emiliano Queiroz**

Informações e Inscrições no TSI.

## Artístico

### Grupo de Dança Estrela de Belém

Visa desenvolver o potencial artístico e criativo, ampliar o conhecimento e resgatar a autoestima através de danças folclóricas e tradicionais da cultura regional.

**ter e qui - 15h30 às 17h - Sala Girassol**

R\$ 34,00 (Com.)/ R\$ 51,00 (Conv.)/ R\$ 67,00 (Usu.)

### Grupo de Dança Estrela de Belém

Visa desenvolver o potencial artístico e criativo, ampliar o conhecimento e resgatar a autoestima através de danças folclóricas e tradicionais da cultura regional.

**ter e qui - 14h às 15h30 - Sala Girassol**

R\$ 34,00 (Com.)/ R\$ 51,00 (Conv.)/ R\$ 67,00 (Usu.)

### Grupo de Canto Coral **Gratuito**

Regente: Luciana Costa

**ter - 14h às 16h30 - Sala Orquídea**

**qui - 14h às 16h30 - Sala Lírio**

### Grupo de Trabalhos Manuais **Gratuito**

Visa estimular a criatividade e aperfeiçoar as habilidades manuais através da socialização de técnicas de produção de artesanato.

**seg - 14h às 16h - Sala Orquídea**

### Grupo de Criação Literária **Gratuito**

Visa estimular a produção de textos e a socialização através da troca de ideias.

**seg - 9h às 11h - Sala Lírio**

## Atividades

### Grupo de Gerontomotricidade **Gratuito**

Proporciona à pessoa idosa a manutenção e recuperação da força e do equilíbrio, além de estimular a integração dos sentidos: visão, audição, tato e olfato, fundamentais na realização das atividades cotidianas.

**sex - 14h30 às 15h30 - Sala de Dança**

### Grupo de Terapia Ocupacional com Ativação Cerebral

Atividades próprias para trabalhar a atenção, concentração, memória, percepção, linguagem, socialização, autoestima e autoconfiança.

**seg e qua - 13h30 às 15h30 - Sala Lírio**

R\$ 54,00 (Com.)/ R\$ 77,00 (Conv.)/ R\$ 107,00 (Usu.)

Terapeuta Ocupacional: Kamylye Guanabara

### Projeto Cidadania Ativa: Uma nova realidade para o idoso **Gratuito**

Visa promover a cidadania e o protagonismo da pessoa idosa, incentivando a reivindicação de seus direitos e a execução de projetos para melhorar a qualidade de vida na comunidade em que vive.

**seg - 14h - Comunidade do Bom Jardim**

**ter - 14h30 - Comunidade do Henrique Jorge**

**ter - 14h30 - Comunidade do Monte Castelo**

**qua - 9h - Comunidade do Papicú**

**qua - 15h - Comunidade do Joaquim Távora**

Informações: 3464-9340 / 3452-9083

### Grupo de Biodança

Possibilita a integração do ser humano em três dimensões relacionais: consigo mesmo, com as pessoas e com o ambiente em que vive.

**ter - 14h30 às 17h - Sala Lírio**

R\$ 67,00 (Com.)/ R\$102,00 (Conv.)/ R\$ 134,00 (Usu.)

Facilitadora: Mary Campos

### Dança Sênior

Grupo de dança que visa o condicionamento físico e cerebral.

**ter - 8h30 às 10h - Sala Girassol**

R\$ 57,00 (Com./TSI) R\$ 71,50 (Conv) R\$ 86,00 (Usu.)

### Projeto: Direitos para Quem? Reflexões sobre Direitos Sociais e Gerações **Gratuito**

Divulgar e discutir acerca dos direitos fundamentais do ser humano, considerando as diversas gerações, na perspectiva da construção de um envelhecimento digno para todas as idades, a fim de sensibilizar a população sobre os direitos que lhes são assegurados.

**qui - 14h - Sala Orquídea**

Inscrições no TSI a partir de 1/jul.

## Projeto Caminhando Juntos **Gratuito**

Visa possibilitar a convivência intergeracional entre adolescentes e pessoas idosas, por meio da arte, a fim de aproximar e promover a coeducação entre as gerações.

**qua - 14h - Sala Girassol**

Inscrições no TSI a partir de 1/jul.

## Esporte

### Lian Gong Intergeracional (Ginástica Terapêutica)

Fortalece o corpo e a mente, permitindo o pleno funcionamento dos músculos, tendões e ossos.

**seg, qua e sex - 8h às 9h - Quiosque do Sesc Fortaleza**

R\$ 26,00 (Com.) / R\$ 41,00 (Conv.) / R\$ 52,00 (Usu.)

### Lian Gong (Ginástica Terapêutica)

**seg, qua e sex - 9h às 10h - Sala de Ginástica**

R\$ 26,00 (Com.) / R\$ 41,00 (Conv.) / R\$ 52,00 (Usu.)

**seg, qua e sex - 10h às 11h - Sala de Ginástica**

R\$ 26,00 (Com.) / R\$ 41,00 (Conv.) / R\$ 52,00 (Usu.)

Facilitador: Nonato Ferreira

### Reflexologia

Visa fortalecer os movimentos articulares, o tônus muscular e os reflexos do corpo.

**ter e qui - 7h30 às 8h30 - Sala de Dança**

R\$ 29,00 (Com./ TSI) / R\$ 44,00 (Conv.) / R\$ 58,00 (Usu.)

- 14h45 às 15h45 - -

## Cursos 1º Semestre

### Informática

---

#### Curso de Informática para Idosos - Nível I

Conhecendo o computador, noções básicas de sistema operacional, digitação de textos e internet.

**seg - 10h às 11h30 - Sala de Internet**

**ter - 8h15 às 9h45**

**qui - 8h15 às 9h45**

**sex - 10h às 11h30**

R\$ 36,00 (Com.) / R\$ 55,00 (Conv.) / R\$ 74,00 (Usu.)

#### Curso de Informática para Idosos - Nível II

Correio eletrônico, armazenamento de informações (HD, CD, DVD e Pen Drive) e fotografia digital.

**ter - 10h às 11h30 - Sala de Internet**

**qua - 8h15 às 9h45/ sex - 8h15 às 9h45**

**qui - 10h às 11h30**

R\$ 36,00 (Com.) / R\$ 55,00 (Conv.) / R\$ 74,00 (Usu.)

#### Curso de Informática para Idosos - Nível III

Messenger, Microsoft Word e edição básica de imagens.

**seg - 8h15 às 9h45 - Sala de Internet**

**qua - 10h às 11h30**

**qua - 14h às 15h30**

R\$ 36,00 (Com.) / R\$ 55,00 (Conv.) / R\$ 74,00 (Usu.)

#### Curso de Férias para Idosos: Redes Sociais e Novas Tecnologias

**seg a sex - 8h15 às 9h45 - Sala de Internet**

**seg a sex - 10h às 11h30 - Sala de Internet**

R\$ 60,00 (Com.) / R\$ 70,00 (Conv.) / R\$ 80,00 (Usu.)

## Idiomas

#### Curso Básico de Inglês TSI - PCG - Semestre 5

**Gratuito**

**7h20 às 10h - Sala Orquídea**

#### Curso Básico de Inglês TSI - PCG - Semestre 6

**Gratuito**

**qui - 7h20 às 10h - Sala Lírio**

#### Curso Básico de Espanhol TSI - PCG Semestre 5

**Gratuito**

**sex - 7h20 às 10h - Sala Lírio**

#### Curso Básico de Francês TSI - PCG Semestre 6

**Gratuito**

**sex - 7h30 às 10h - Sala Orquídea**

#### Curso Básico de Francês TSI - PCG Semestre 3

**Gratuito**

**qua - 10h às 12h30 - Sala Orquídea**

#### Curso de Francês - TSI PCG - Semestre 2

**Gratuito**

**sex - 10h às 12h30 - Sala Orquídea**

## Curso Básico de Espanhol TSI - PCG Semestre 2

**Gratuito**

**sex - 10h às 12h30 - Sala Lírio**

## Ação Comunitária

A Ação Comunitária do Sesc Fortaleza tem como objetivo oferecer atividades que promovam o desenvolvimento social, econômico e cultural dos indivíduos e comunidades, incentivando a participação, o fortalecimento dos vínculos comunitários e protagonismo social.

## Ações Mensais

### Projetos

---

## Mãos que Costuram Vidas

### Encontro no Núcleo **Gratuito**

Visa promover o aprimoramento e o exercício da cidadania através de debates acerca das representações de gênero, contribuindo para o desenvolvimento social e pessoal, utilizando como ferramenta de reflexão e de organização comunitária a confecção de bonecas de pano tradicionais.

**3, 10, 17, 24 e 31/jul - 14h - Casa de Virginia Smith**

**Rua Jaime Rolemberg, 100 - Maraponga**

### Rede Social SESC **Gratuito**

Visa integrar entidades e comunidades por meio de uma rede social, promovendo a reciprocidade de informações e experiências, compartilhando responsabilidades e fortalecendo objetivos e interesses comuns.

### Encontro de Socialização com Entidades Sociais e Lideranças Comunitárias **Gratuito**

**1/jul - 14h - Espaço Criativo Sesc Fortaleza**

### Ações Conjuntas: Rede em Movimento **Gratuito**

Com o objetivo de possibilitar maior interação entre instituições e atores sociais das comunidades, a Rede Social propõe implementar redes comunitárias nos territórios de atuação das entidades sociais.

**15/jul - 14h - Associação Comunitária dos Bairros Ellery e Monte Castelo - Rua Dr. Almeida Filho, 326, Ellery**

## Formação

Atividades que incentivam o desenvolvimento, aprimoramento e a difusão de saberes e práticas, contribuindo com os fazeres dos trabalhos manuais, do artesanato, da reciclagem e do empreendedorismo por meio de oficinas formativas.

## Oficinas do Mês

---

### Oficina de Pizza Caseira **Gratuito**

Atividade onde práticas culinárias serão usadas como ferramentas de sociabilidade, oportunizando a geração de renda e a integração comunitária com base no reaproveitamento integral de alimentos. Facilitador: Roberto Leandro

**9/jul - 14h - Cozinha Experimental Sesc Fortaleza**

### Oficina de Pintura Facial Artística **Gratuito**

A oficina tem o intuito de disseminar técnicas de criação de tintas artesanais a partir das cores primárias utilizando material de baixo custo e revelando novos talentos por meio da arte da pintura. Facilitador: San Diego e Cibely Ferraz

**14/jul - 14h - Centro Integrado de Desenvolvimento Infantil - Av. Nova Alvorada, 490, Caucaia**

### Oficina de Porta Celular com Feltro **Gratuito**

O feltro é um papel feito de lã ou pelos animais. A oficina possibilita a criação artística de peças utilizando esta matéria-prima, proporcionando assim alternativas de geração de renda em economia criativa. Facilitadora: Maria Elzanir

**15/jul - 9h - Área de Convivência Sesc Fortaleza**

### Oficina de Tiara com Traçado de Fita de Cetim

**Gratuito**

Confecção de materiais que possibilitam a integração entre os participantes no compartilhamento de novas criações, sugerindo alternativas de geração de renda. Facilitadora: Vanda Célia

**28/jul - 14h - Projeto Feliz Jornada - Rua Jardim Olinda, 378, Jurema - Caucaia**

## Oficina de Contação de História **Gratuito**

Possibilita a reciprocidade de saberes, entendimentos e compreensões entre os participantes, desenvolvendo a oralidade, promovendo a leitura e interação comunitária entre as crianças. Facilitadora: Marcia Farias

**30/jul - 14h - Associação dos Moradores da Ocupação Terra Prometida - Rua da União, 159 - Barra do Ceará**

## InterAções

### Visita Educativa ao Parque Botânico do Ceará

#### **Gratuito**

Em alusão ao dia 17/jul, Dia de Proteção às Florestas, realizaremos uma visita socioeducativa ao Parque Botânico do Ceará, que representa uma Unidade de Proteção Integral, com o objetivo de refletir sobre importância da manutenção das áreas verdes presentes em nosso território.

**17/jul - 7h30**

**Saída: Sesc Administração - Av. Duque de Caxias, 1701**

Atividade gratuita mediante inscrição por telefone:

3452.9081 / 9082

## Acões Dialógicas

Promover ciclo de debates com representantes das instituições sociais e o público em geral acerca das expressões da questão social relacionadas ao contexto em que estão inseridos, disseminando os conhecimentos nas suas respectivas instituições e comunidades.

### Diálogos sobre o Estatuto da Juventude **Gratuito**

Nessa primeira edição, o projeto abordará as temáticas envolvidas no Estatuto da Juventude permeando as reflexões e os debates, instigando assim a disseminação dos conhecimentos e a intervenção comunitária.

**9 e 23/jul - 14h - Espaço Criativo - Sesc Fortaleza**

## Ações de Cidadania Sesc

Ações pontuais e socioeducativas desenvolvidas em parceria com instituições diversas, através da realização de campanhas, palestras, seminários, feiras e ações sociais nas áreas de educação, lazer, cultura, saúde e cidadania.

## Intervenção do Dia do Amigo **Gratuito**

O Dia do Amigo é oficialmente comemorado em 20/jul.

Visando a importância desta data, a Ação Comunitária do Sesc Fortaleza promoverá um momento de descontração e reciprocidade de laços afetivos.

**16 e 17/jul - 9h / 14h - Terminais de Integração**

## Rede de Artesãos Sesc

Visa congregar artesãos de Fortaleza e Região Metropolitana, desenvolvendo o empreendedorismo social e a economia criativa, por meio de técnicas do artesanato e fortalecimento de grupos comunitários. A atividade ocorre, mensalmente, sempre na última quarta-feira do mês.

### Encontro de Socialização com Artesãos **Gratuito**

**29/jul - 14h - Espaço Criativo Sesc Fortaleza**

### Compartilhando Saberes **Gratuito**

Momentos de socialização de técnicas entre artesãs/oficineiras participantes da Rede de Artesãos Sesc, promovendo a integração entre as mesmas e o compartilhamento de seus saberes em práticas artesanais.

**7/jul - 14h - Espaço Criativo - Sesc Fortaleza**

Atividade direcionada para participantes ativos da Rede de Artesãos.

## Pensando Verde

### Pensando Verde **Gratuito**

Objetiva contribuir com as discussões socioambientais, incentivando a organização popular em torno das práticas sustentáveis possibilitando a instalação de hortas individuais e comunitárias visando à segurança alimentar e à geração e complementação de renda.

**7, 14, 21 e 28/jul - 9h - Casa de Fernando Melo**

**Av. Dom Almeida Lustosa, 4395, Jurema - Caucaia**

Para mais informações sobre nossas atividades:

3452.9081 / 9082

## **ASSISTÊNCIA** Unidade Iparana

Visa o desenvolvimento das práticas colaborativas e do protagonismo social na perspectiva do aprimoramento do ser e do estar no mundo, por meio de atividades educativas que possibilitam a reflexão dos contextos vividos e o aperfeiçoamento das práticas de organização dos coletivos sociais.

### **Ação Comunitária Sesc Iparana**

**AÇÃO:** Objetiva integrar os coletivos sociais através de circuitos, trilhas ambientais e roteiros de ecoturismo por meio de atividades educativas e socioambientais nos espaços de Desenvolvimento Comunitário, Viveiro de Mudanças, Horto Medicinal e Fazendinha Educacional.

Informações: (85) 3318.4939

### **Projetos**

#### **Sesc Horto Comunitário**

Atividades de desenvolvimento de troca de saberes dos coletivos sociais.

**3/jul - Reunião do projeto - 9h às 11h - Horto Comunitário**  
**10/jul - Reunião do projeto - 9h às 11h - Horto Comunitário**  
**17/jul - Reunião do projeto - 9h às 11h - Horto Comunitário**  
**24/jul - Reunião do projeto - 9h às 11h - Horto Comunitário**  
**31/jul - Reunião do projeto - 9h às 11h - Horto Comunitário**  
**Diariamente para hóspedes - 8h às 16h - Horto Comunitário**  
Informações: (85) 3318.4939

Visa promover práticas agroecológicas para produzir alimentos orgânicos em quintais da comunidade do entorno da Colônia Ecológica Sesc Iparana, com base no uso racional dos recursos naturais, implementação da agricultura urbana e melhoria na renda familiar.

#### **Quintais Agroecológicos **Gratuito****

Quintais produtivos de desenvolvimento socioambiental.

**6/jul - 14h - Entorno da Colônia Sesc Iparana**  
**13/jul - 14h - Entorno da Colônia Sesc Iparana**  
**20/jul - 14h - Entorno da Colônia Sesc Iparana**  
**27/jul - 14h - Entorno da Colônia Sesc Iparana**  
Informações: (85) 3318.4939

#### **Hortas Comunitárias**

Visa a integração e fortalecimento comunitário através do cultivo de alimentos por meio de práticas ecológicas com o intuito de garantir alimentos saudáveis, nutritivos e de baixo custo, objetivando o aumento da segurança alimentar, redução da desnutrição, geração de trabalho e inclusão social.

#### **Sesc Hortas Comunitárias **Gratuito****

Hortas Comunitárias de desenvolvimento socioambiental.

**6/jul - 8h - Entorno Colônia Ecológica Sesc Iparana**  
**13/jul - 8h - Entorno Colônia Ecológica Sesc Iparana**  
**20/jul - 8h - Entorno Colônia Ecológica Sesc Iparana**  
**27/jul - 8h - Entorno Colônia Ecológica Sesc Iparana**  
Informações: (85) 3318.4939



# Sesc RioMar Fortaleza

Integrado à rede de nutrição do Sesc Ceará, o Restaurante Sesc RioMar Fortaleza chegou com o objetivo de fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo do RioMar Fortaleza.

Nosso cardápio é composto de refeição balanceada nutricionalmente com preços acessíveis.

## Prato Principal

Carnes Bovinas  
Peixes  
Frangos  
Suínos  
Lasanhas  
Tortas Salgadas

## Acompanhamentos

Saladas cruas e cozidas  
Molhos para saladas  
Arroz (variados)  
Feijão (variados)  
Batata (inhame, macaxeira, etc)  
Sêmolas (cuscuz, farofa, etc)

No jantar servimos sanduíches frios, mesa de frios, cremes, sopas, torradas, café e leite.

### Valor para comerciário:

- Refeição - R\$ 1,20 (100 g)
- Sopas e cremes R\$ 3,50 (porção - 450 ml)

**Cortesia de 1 fruta, 200 ml de suco de frutas e café.**

### Dias e horários de funcionamento:

De segunda a sábado  
Almoço - 11h às 15h / Jantar - 16h30 às 20h

### Aceitamos cartões:



**No dia do seu aniversário, sua refeição e de 1 amigo é por nossa conta.**

Venha comemorar conosco!  
Aguardamos sua visita para saborear uma refeição saudável.



**Informações:**  
Sac Sesc RioMar  
Fone: (85) 3265.1149

SAC Sesc. Ligue e tire  
todas as suas dúvidas.

0800  
275.5250

No SAC Sesc, rapidez, eficiência, informação e comodidade. Ligue de **segunda a sexta das 8h às 20h** e descubra todos os nossos serviços.

## ADQUIRA JÁ SUA CARTEIRA !

A carteira do Sesc é seu passaporte para um universo de atividades.



- EDUCAÇÃO
- SAÚDE
- CULTURA
- LAZER
- ASSISTÊNCIA

### DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

#### CATEGORIA COMERCIÁRIO

##### Para você que trabalha no comércio de bens, serviços e turismo

Identidade + CPF + Comprovante de endereço com CEP + Foto 3x4 atualizada + Último contra-cheque + Carteira Profissional atualizada + GPS (Guia da Previdência Social) + GFIP (Guia de Recolhimento do FGTS)

##### Aposentado do comércio de bens, serviços e turismo

Identidade + CPF + Comprovante de endereço com CEP + Foto 3x4 atualizada + Carteira Profissional + Carta de Concessão do INSS

#### Dependentes de comerciário

##### Pais do titular

Identidade + CPF + Foto 3x4 atualizada

##### Filhos até 17 anos

Certidão de Nascimento + Foto 3x4 atual

##### Filhos de 18 até 21 anos

Identidade + CPF + Foto 3x4 atual

##### Cônjuges

Certidão de Casamento + Identidade + CPF + Foto 3x4 atual

##### Invalídios

De qualquer idade, mediante apresentação do Atestado de Invalidez

##### Filhos maiores de 21 com até 24 anos

Identidade + CPF + Foto 3x4 atualizada + Declaração de que está matriculado em entidade de nível superior

#### CATEGORIA CONVENIADO

##### Que trabalha em empresa conveniada do Sesc

Identificação do Convênio + Taxa + Identidade + CPF + Comprovante de endereço com CEP + Foto 3x4 atualizada

#### CATEGORIA USUÁRIO

##### Você usuário (não se enquadra nas categorias anteriores)

Identidade + CPF + Comprovante de Endereço com CEP + Taxa + Foto 3x4 atualizada

## SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

### ADMINISTRAÇÃO REGIONAL

Av. Duque de Caxias, 1701  
Fortaleza - CE - Tel. (85) 3452 9000

#### FORTALEZA

##### Unidade Fortaleza

Rua Clarindo de Queiroz, 1740  
Tel. 0800.275.5250

##### Unidade Centro

Rua 24 de Maio, 692 - Centro  
Tel. (85) 3455 2103

##### Educar SESC

Rua José Jatahy, 813  
Tel. (85) 3206 6250

##### SESC Senac Iracema

Rua Boris, 90 - Praia de Iracema  
Tel. (85) 3252.2215

##### Teatro SESC Emiliano Queiroz

Av. Duque de Caxias, 1701 - Centro  
Tel. (85) 3464.9347

##### Restaurante Sesc - Rio Mar

Rua Des. Lauro Nogueira N.º 1500, Papicu  
Sala A18, Piso L3  
Tel.: 3265.1149 – 3234.2472

#### Sesc Ler

##### Centro Educacional de Aracati

BR 304, Km 44 s/n  
Tel. (88) 3421 1274

##### Centro Educacional de São Gonçalo do Amarante

Rua Filomena Martins, s/n  
Tel. (85) 3315 4462

##### Centro Educacional de Quixeramobim

Rua 14 de agosto, s/n  
Tel. (88) 3441 1402

#### INTERIOR

##### Unidade Iparana

Praia de Iparana, s/n - Caucaia  
Tel.(85) 3318 4949

##### Unidade Crato

Rua André Cartaxo, 443  
Tel.(88) 3523 4444

##### Unidade Iguatu

Rua Treze de Maio, 1130  
Tel.(88) 3581 1130

##### Unidade Juazeiro do Norte

Rua da Matriz, 227  
Tel.(88) 3512 3355

##### Unidade Sobral

Praça Dep. Fco. Monte, 902  
Tel.(88) 3611 0954

## mais informações

ACESSE O SITE  
[www.sesc-ce.com.br](http://www.sesc-ce.com.br)



**Comerciário, adquira sua carteira do Sesc e tenha  
acesso a descontos em todas as atividades!**  
**\*A programação e os valores estão sujeito a alteração**