

Abril 2026

Sesc Guarulhos

Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

	Livre		12 anos
	6 anos		14 anos
	10 anos		16 anos
			18 anos

Legendas de Acessibilidade

abafadores

acessível*

audiodescrição

braille

cão-guia*

dublagem

formato alternativo

legenda *closed caption*

legenda *open caption*

legendas

LIBRAS

recursos táteis

* Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

Preços

- **Credencial Plena:** Pessoa trabalhadora do comércio de bens, serviços e turismo credenciada no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Pessoa aposentada, com mais de 60 anos, com deficiência, estudante e servidora de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

Capa: Sombra SNJ

Foto: Divulgação

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30.

Sábados: 9h às 20h.

Domingos e feriados: 9h às 18h.

Dia 3/4: Unidade fechada

Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes.

On-line: às terças-feiras, a partir das 17h.

Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
3 a 5/4	24/3	25/3
10 a 12/4	31/4	1/4
17 a 19/4	7/4	8/4
24 a 26/4	14/4	15/4

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada.

O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição – on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br

Para espetáculos infantis, crianças de até 12 (doze) anos de idade têm gratuidade na aquisição dos ingressos. Para espetáculos adultos, a gratuidade é válida para crianças de até 3 (três) anos de idade. Em ambos os casos, os ingressos devem ser emitidos presencialmente nas bilheterias das unidades do Sesc SP. Ressaltamos que é obrigatório que todas as pessoas apresentem ingresso, cuja emissão está sujeita à disponibilidade.

6	Inspira
10	Shows e Espetáculos
15	Cursos, Oficinas e Encontros
30	Esporte e Atividade Física
35	Crianças
38	Pessoas Idosas
39	Turismo Social
40	Agenda de Destaques

Editorial

Em um piscar de olhos, chegamos ao segundo trimestre. Com o ano em andamento e as rotinas estabelecidas, é comum deixarmos de lado as pausas e respiros necessários ao nosso bem-estar. Por isso, em 2026 o projeto **Inspira - Ações para uma vida saudável** nos convida a olhar para a saúde como parte do nosso cotidiano, tanto individual quanto coletivo. Nas próximas páginas, você confere todos os detalhes.

E quando falamos em **comunidade**, vale destacar o **Circuito Sesc de Artes**, projeto do Sesc São Paulo em parceria com as Prefeituras Municipais e Sindicatos do Comércio de Bens, Serviços e Turismo. Todos os anos, a iniciativa promove ações socioculturais em regiões nas quais ainda não há uma unidade Sesc instalada, incentivando o encontro com as artes e a integração em espaços públicos. Neste ano, serão 133 cidades atendidas.

Na nossa região, as atividades acontecem em: 11/04 - Atibaia; 12/04 - Piracaia; 18/04 - Nazaré Paulista; 19/04 - Bom Jesus dos Perdões; 25/04 - Santa Isabel e 26/04 - Mairiporã.



Circuito Sesc de Artes em Nazaré Paulista

Para mais informações, **acesse circuito.sescsp.org.br**.

Já aqui mesmo pelo Sesc Guarulhos, inicia-se mais uma edição do **Laboratório de Arte-Educação**, projeto de ocupação artística do ETA em que artistas-educadores desenvolvem pesquisas e compartilham saberes. Nesta edição, participam Marília Salles, Mimura Rodriguez e Nelson Simplício, referências na área e atuantes no território. **A abertura acontece no dia 10 de abril, às 19h**, com participação também de Camila Rhodes, Guinho Nascimento e Pamela Regina, da edição anterior.

Seguimos ainda com uma programação variada: nas ações físico-esportivas, destaques para **Corpo Fluido - Movimento Consciente com Música ao Vivo, Circuito Aquafuncional, Treino Hyrox - Functional Training e Tiro com Arco**. Já nas artes, o público poderá conferir, a banda **Boogarins** sonorizando o filme Bacurau.

Confira toda a programação no Portal Sesc SP e nas redes sociais, e **venha integrar esta rede tão diversa e potente!**



Inspira

De onde vem a sua saúde? A partir desse questionamento, propomos como tema central do Inspira 2026 "Saber de si, saber de nós - Letramento e Comunicação em Saúde", com o objetivo de refletir sobre como produzimos, acessamos e consumimos conteúdos sobre saúde e o quanto ampliar nossa formação para o tema (letramento) contribui para decisões melhores, mais conscientes e informadas sobre cuidado e bem-estar. Ao aumentarmos o nível de Letramento em Saúde, as pessoas se tornam protagonistas das suas escolhas, podendo atuar de maneira mais efetiva na produção e promoção da saúde.





Encontro TCI no Território: Escuta e Apoio Coletivo

Rafaela Pascotto

Encontro

TCI NO TERRITÓRIO: ESCUTA E APOIO COLETIVO **Instituto Afinando a Vida**

Promove uma conversa sobre a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) com Agentes Comunitários de Saúde, reconhecendo saberes prévios e compartilhando experiências. Enquanto Prática Integrativa e Complementar em Saúde do SUS, a TCI é apresentada como ferramenta de cuidado que fortalece a escuta, o acolhimento e os vínculos, incentivando o apoio mútuo e a busca coletiva por ajuda e bem-estar.

Dia 14.

Terça,
10h às 12h.

Sala 4 - Auditório
Grátis

18

Palestra

TROCAS DE EXPERIÊNCIAS: TERAPIA **COMUNITARIA INTEGRATIVA - TCI** **Instituto Afinando Vidas**

A roda apresenta a Terapia Comunitária Integrativa como prática de cuidado que transforma a comunicação em ferramenta de promoção da saúde. Voltada a Agentes Comunitários de Saúde, a ação fortalece a escuta sensível, o diálogo e os vínculos no território, valorizando a troca de experiências e o cuidado coletivo. Ao final, os participantes vivenciam uma experiência de TCI.

Dia 16.

Quinta,
14h às 17h.

Sala 3
Grátis

18

Bate-papo

CÍRCULO DE CUIDADO E COMUNICAÇÃO

Instituto Afinando Vidas

O Sesc Guarulhos te convida para uma Roda de Partilha por meio da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), Prática Integrativa e Complementar (PICS) oferecida pelo SUS. A ação propõe um espaço acolhedor de escuta, diálogo e troca de experiências, fortalecendo vínculos e promovendo reflexões sobre comunicação, saúde, cuidado e bem-estar coletivo. Ao final teremos uma experiência de TCI.

Dia 18.
Sábado,
11h às 13h.

Sala 3
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

18

Bate-papo

CORPO QUE CRIA, CORPO QUE CUIDA

Com Nelza Shimidzu e Fernanda do Amaral

A Roda de Conversa com Prática de Arteterapia propõe um espaço de escuta, troca e expressão artística como forma de cuidado, estimulando reflexões sobre saúde mental, emocional e comunitária, fortalecendo vínculos e o bem-estar coletivo.

Dia 18.
Sábado,
14h às 17h.

Sala 3
Grátis

18



Bate-papo Corpo que Cria, Corpo que Cuida

ARTE NA RUA PARA TODAS AS PESSOAS

CIRCUITO
Sesc
de ARTES

133
CIDADES

21 DE MARÇO
A 26 DE ABRIL
2026

ATIVIDADES GRATUITAS DE ARTES VISUAIS E
TECNOLOGIA, CINEMA, CIRCO, DANÇA,
LITERATURA, MÚSICA E TEATRO

**ESPETÁCULOS, SHOWS, OFICINAS,
PASSEIOS TURÍSTICOS E FEIRAS DE SABERES
TRANSFORMAM PRAÇAS E PARQUES EM PALCOS
ABERTOS E ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA.**



**CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E
DESCUBRA QUANDO O CIRCUITO SESC
DE ARTES CHEGA NA SUA CIDADE!**

[SESCSP.ORG.BR/CIRCUITO](https://sescsp.org.br/circuito)

APOIO

SINDICATOS DO COMÉRCIO
DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO
PREFEITURAS MUNICIPAIS

REALIZAÇÃO

Sesc | **80** ANOS

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

MENORES ATOS **FIM DO MUNDO**

O power trio carioca menores atos apresenta o show de lançamento de seu mais novo e ambicioso projeto: "Fim do Mundo". Conhecida por unir a urgência do post-hardcore a letras introspectivas, a banda formada por Cyro Sampaio, Celso Lehnemann e Gu Marquardt propõe uma experiência sonora dividida em três atos narrativos: Vazio, Em Demolição e Depois do Sol e da Chuva. O repertório traz ainda sucessos da carreira.

Dia 4.
Sábado,
20h às 21h15.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

A partir de 12 anos

Show

JUÇARA MARÇAL CANTA ELIZETH CARDOSO **Elizeth Sobe o Morro**

Celebrando os 60 anos do icônico álbum Elizeth Sobe o Morro, a cantora e compositora Juçara Marçal apresenta um show homenagem à diva maior da música nacional, Elizeth Cardoso. Acompanhada por uma banda de craques, liderada por seus parceiros Kiko Dinucci e Rodrigo Campos, o repertório traz o icônico álbum na íntegra.

Dia 5.
Domingo,
18h às 19h15.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00

A partir de 12 anos



Show Juçara Marçal Canta Elizeth Cardoso

Show

OS MUTANTES

Uma das mais importantes bandas dos anos 60, Os Mutantes, se apresentam com um repertório que mescla sucessos atemporais de sua carreira, como "Bat Macumba", "Panis et Circensis" e "Tecnicolor" e também hits do seu mais recente trabalho, o álbum "ZZYZX".

Dia 11.
Sábado,
20h às 21h30.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 70,00

■ R\$ 35,00

● R\$ 21,00

Livre



Show Os Mutantes

Divulgação

Show

LÁRIRI, EU DE LÁ, VOCÊ DAQUI**Com a Cia. Zabeliara**

Por meio da interação viva com a plateia, da conexão com as crianças, adereços cênicos, diversos instrumentos e teatralidade, o espetáculo convida todo o público a um momento imersivo na narrativa de histórias e cantigas do cancionero popular.

De 12 a 19/4.
Domingos.
16h às 17h.

Praça de
Convivência

Grátis

Livre

Show

ESTEBAN TAVARES**Dentro Da Minha TV**

O ex-integrante da banda Fresno, Esteban Tavares apresenta um espetáculo intimista que revisita sua trajetória com novos arranjos e releituras emocionantes. O repertório traz músicas de sua carreira solo e também algumas de suas grandes composições em diversos projetos.

Dia 26.
Domingo.
18h às 19h.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

A partir de
16 anos.

RAÍZES E RESSONÂNCIAS

Show

SOMBRA SNJ**Guarulhos que chega**

Sombra, integrante original do grupo SNJ (Somos Nós a Justiça), apresenta um show de 20 de anos de carreira solo, com um repertório que passeia por clássicos do SNJ como "Ele Está no Mundo na Lua", "Viajando na Balada" e "Se Tu Lutas, Tu Conquistas" e hits mais recentes do seu trabalho.

Dia 24.**Sexta,
20h às 21h.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

A partir de 12 anos

Show

SOMBRA SNJ CANTA SABOTAGE**Rap é compromisso**

Sombra SNJ realiza show inédito dedicado a Sabotage, acompanhado do DJ Batata'Killa, apresentando versões de músicas do rapper com a presença da Família Sabotage, representada por Tamires e Sabotinha, além do rapper Lakers.

Dia 25.**Sábado,
20h às 21h.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

A partir de 12 anos

**Show** Sombra SNJ Canta Sabotage

Divulgação

DANÇA

Cortejo

FUSÃO SP

Por meio da dança, do circo e da música, o projeto celebra a diversidade cultural e étnica de São Paulo, trazendo a riqueza das várias influências que formam nosso Estado. O espetáculo sai em formato de cortejo para interação com o público.

Dia 4.**Sábado,
16h às 17h.**Praça de
Convivência

Grátis

Livre

Espetáculo

REVOADA

Com Coletivo Corpo Aberto

Obra de dança-teatro para crianças, que explora a relação com a natureza urbana através de movimentos de pássaros, poemas de Manoel de Barros e jogos corporais, com direção de Verônica Avellar e trilha sonora ao vivo de Rita Maria. A intervenção abre caminho a contemplação, para o simples e para a poesia.

**Dias 26.
Domingo,
16h às 17h.**

Praça de
Convivência
Grátis
Livre

CIRCO

Espetáculo

FORRÓ DA PALHAÇA PAPOULA

Com Cia Laleoni e Artis Convitas

A palhaça Papoula, uma vaqueira cantadora, se junta às Belezas Tocadoras para reinventar clássicos do forró que contam a história da amizade entre Papoula e a Galinha Sebastiana. Com música, circo e teatro, o grupo celebra as culturas populares e a luta pela permanência da Forrolândia, a casa do forró.

**Dias 11 e 21/4.
Sábado e terça,
16h às 17h.**

Praça de
Convivência
Grátis
Livre



Espetáculo Forró da Palhaça Papoula

Espetáculo

ANDEJO

Com Em Boa Companhia

Esta é a história da vida de dois personagens em sua pequena casa: um armário cheio de surpresas. Reunindo diferentes técnicas do circo, o espetáculo transforma acrobacias, comicidade, ilusionismo e a dança em um jeito mágico de viver a vida no cotidiano.

**Dia 18.
Sábado.
16h às 17h.**

Praça de
Convivência
Grátis
Livre

TEATRO

Espetáculo

OBOMPÓ-ROPONGÁ**Jhoao Junnior e Rosana Araújo**

Partindo de um conto bantu, de Camarões (África), a peça conta como as árvores e as florestas se espalharam pelo mundo. A encenação é pautada na figura de dois jardineiros que escutam árvores e que seguem pela cidade descobrindo a origem do mundo.

Dia 5.

Domingo.**16h às 17h.**Praça de
Convivência

Grátis

Livre

Espetáculo

CRIATURAS INVISÍVEIS**Com Cia do Fubá**

Maitê tem nove anos e ama inventar criaturas de todo tipo. Ao mesmo tempo em que sua mãe descobre estar muito doente, Maitê e seus amigos acham sinais de uma criatura desconhecida vivendo no prédio. Os três decidem caçá-la, e no caminho descobrem outras criaturas invisíveis: seus medos e inseguranças, com os quais precisarão aprender a lidar.

Dia 12.

Domingo,**17h30 às 18h30.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Livre

Cortejo

CASA DE VÓ

Com Coletivo Corpo Aberto

Após a morte da avó, as netas recebem a proposta de uma construtora que pretende demolir a antiga casa para construir um prédio comercial. Decididas a lutar pela preservação, ocupam a casa da árvore construída no quintal e descobrem um catálogo de folhas que a vó havia compilado. Juntas, relembram momentos da infância e planejam estratégias para finalizar o livro e salvar a casa.

Dia 25.
Sábado,
16h às 17h.
Praça de
Convivência
Grátis
Livre

Cursos, Oficinas e Encontros

MEIO AMBIENTE

Oficina

ESCALDA-PÉS COMO FORMA DE (RE)CONEXÃO E PAUSA

Com Moacyr Turuzawa, Agente de Educação Ambiental

Precisando de um momento só seu para relaxar? Descubra como produzir um preparo relaxante ou energizante para escalda-pés com ervas desidratadas, plantas aromáticas e óleos essenciais, além de aprender sobre os benefícios de se utilizar produtos naturais tanto para a saúde pessoal, quanto para a ambiental. Não recomendado para gestantes e pessoas hipertensas.

Dias 4 e 5/4.
Sábado e
domingo,
14h às 15h e 16h
às 17h.
Centro de
Educação
Ambiental
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 14 anos

Oficina

MINIJARDIM DE SUCULENTAS E CACTOS

Com Natacha Sales, Agente de Educação Ambiental

Você sabia que cactos são suculentas, mas nem todas as suculentas são cactos? Vamos colocar a mão na terra e criar minijardins compostos por suculentas e cactos. Durante a atividade, falaremos sobre os tipos de espécies, preparo do solo e os cuidados essenciais.

Dias 11 e 12/4.
Sábado e domingo,
14h às 17h.
Centro de
Educação
Ambiental
Ingresso
▲ R\$ 30,00
■ R\$ 15,00
● R\$ 10,00
A partir de 14 anos

Vivência

ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS E SEMENTES

**Com Monica Fontes e Moacyr Turuzawa,
Agentes de Educação Ambiental**

Tem plantinhas em casa e quer aumentar a diversidade delas? Ou tem tantas plantas que já não tem mais espaço? O encontro busca por meio das plantas e mudas a trocas de experiências, saberes, práticas e cuidados que contribuam para a conservação da biodiversidade. Aproveite esse momento para descartar de forma correta pilhas e baterias. Traga suas plantas, mudas e sementes para compartilhar!

Dia 18.

Sábado,

13h às 16h.

Jardim Interno

Grátis

Livre

Oficina

RECUPERE SUAS PLANTAS

Com Coletivo Mudas de Ideia

Nesta oficina convidamos as pessoas a aprenderem técnicas simples e acessíveis para revitalizar plantas debilitadas, promovendo o cuidado, a observação e a reconexão com a natureza. Por meio da prática, a atividade estimula a consciência ambiental e o cultivo de relações mais responsáveis com o meio ambiente.

Dias 19 e 21/4.

Domingo e terça,

14h às 17h.

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

A partir de 12 anos

Vivência

BIODIVERSIDADE EM ORIGAMI COM REAPROVEITAMENTO DE PAPEL

**Com Moacyr Turuzawa, Agente de
Educação Ambiental**

Através da arte japonesa de dobradura de papel, o Origami, os participantes aprenderão as técnicas necessárias para produzir peças de papel inspiradas na biodiversidade brasileira. Também de conversaremos sobre um dos resíduos mais consumidos em todo o mundo - o papel - que tem um baixo índice de reciclagem.

Dias 23 e 24/4.

Quinta e sexta,

15h às 17h.

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

A partir de 7 anos

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO Com Natacha Sales, Agente de Educação Ambiental

Mediação de jogos de tabuleiro com temáticas relacionadas a biodiversidade, a ciência e a sustentabilidade durante as tardes no Centro de Educação Ambiental. Venha se divertir elaborando estratégias e encarando os desafios socioambientais em grupo. Todo último final de semana do mês.

**Dias 25 e 26/4.
Sábado e domingo,
13h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis
A partir de 7 anos

TECNOLOGIAS E ARTES

Encontro

TECER COMUNITÁRIO - OCUPAÇÃO Com Isabelle Bianchi, educadora em Tecnologias e Artes

Durante a realização do projeto "Tecer Comunitário", o jardim interno da unidade se transforma em um ponto permanente de encontro para quem queira crocheter ou tricotar suas peças.

**De 1 a 30/4.
Terças a sextas,
10h às 21h.
Exceto dia 21/4.**

Jardim Interno
A partir de 12 anos

Ateliê

TECER COMUNITÁRIO Com Isabelle Bianchi, educadora em Tecnologias e Artes

Encontros abertos para a confecção coletiva de mantas de crochê a serem destinadas para doação.

**De 23/4 a 18/6.
Quintas,
13h às 15h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis
A partir de 12 anos

Nesta **2ª edição**, teremos as participações especiais de:

Cris Bertoluci - Dias 23/4 e 30/4.



Ateliê Tecer Comunitário

Ateliê

L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**Com educadores de Tecnologias e Artes**

O espaço de tecnologias e artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias.

De 1/4 a 24/6.**Quartas,
14h às 19h,
Domingos.
10h às 12h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes - Lab B
Grátis
A partir de 16 anos

Oficina

CÂMERA ESCURA DE PAPEL**Com Bruno Perê**

Nesta oficina, os participantes irão construir sua própria câmera escura utilizando materiais simples como papelão, explorando de forma prática um dos fundamentos da fotografia. A atividade apresenta um dos principais processos de efeito ótico que deram origem à captura de imagens, permitindo compreender como a luz se transforma em imagem e como esse princípio influenciou a história da fotografia.

De 4 a 25/4.**Sábados,
14h às 16h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 5 anos.

Oficina

OLHA O KIT!**Com O Tal do Ale**

Inspirada na série "Olha o Kit!", produzida por O Tal do Ale, a oficina propõe a criação de peças que representam os "artigos de poder" presentes nas vestimentas do funk, considerados símbolos de conquista, prestígio e ascensão social. Essas peças são reproduzidas em papelão como forma de evidenciar a precariedade em que o funk nasce e resiste, ao mesmo tempo em que exaltam o movimento.

De 5 a 26/4.**Terças e
domingos,
14h às 16h.
Exceto dias 7/4 e
14/4.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de
14 anos.

**Oficina Olha o kit!**

Encontro

ABERTURA 2ª EDIÇÃO LABORATÓRIO DE ARTE-EDUCAÇÃO

Com artistas do território

Abertura 2ª edição Laboratório de Arte-Educação reúne artistas das edições 2025 e 2026 em um encontro que apresenta processos, pesquisas e desdobramentos das residências. O evento exhibe o minidocumentário da primeira edição e mostra trabalhos produzidos pelos artistas, ampliando o diálogo entre criação, território e formação.

Dia 10/4.

**Sexta,
19h às 21h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis
A partir de
16 anos.

Curso

CORPO TERRITÓRIO: CAMPO CRÍTICO DA MEMÓRIA

Com Anderson Negreiro

A oficina propõe uma jornada de cinco encontros voltada à reflexão e criação artística à partir da relação entre corpo, memória e lugar e convida os participantes a investigarem seus próprios territórios existenciais -geográficos, afetivos, culturais e políticos- como matéria-prima para a criação cênica. Inspirada nas questões levantadas pelo espetáculo "Mário Negreiro: Da Modernidade à Barroca".

De 12/5 a 16/5.

**Pré inscrições
30/4 a 5/5.**

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 12,00

● R\$ 18,00

Saiba como se
inscrever em
[sescsp.org.br/
guarulhos](http://sescsp.org.br/guarulhos)
A partir de 16 anos

Oficina

NA ENCRUZILHADA DA CRIAÇÃO: TRAJETÓRIAS E PROCESSOS DA POÉTICA ARTÍSTICA

Com Mimura Rodriguez

A partir da imagem da encruzilhada, este curso propõe uma investigação sobre a construção da poética no processo artístico. Entre conversa e experimentação, os participantes serão convidados a olhar para suas próprias trajetórias, memórias e interesses como matéria de criação. A diversidade de caminhos e os limites do processo são explorados como forças que orientam o fluxo criativo.

De 14/4 a 5/5.

**Terças,
19h às 21h30.**

Exceto dia 21/4.

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
Grátis
A partir de
16 anos.

Oficina

ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: GIZ

Com Pessoas Educadoras Sesc

O Ateliê de Experimentações é um espaço para testar e conhecer diversos materiais e técnicas! Vamos experimentar as diferentes possibilidades de trabalhar com o giz.

Dia 16/4 a 7/5.

**Quintas,
19h às 21h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis

A partir de 6 anos.

Inscrição

Grátis

CENTRO DE MÚSICA 2026

Oficina

PERCUSSÃO NO SAMBA: PARTIDO ALTO

**Com Guilherme dos Santos, Educador em
Atividades Musicais**

Curso livre em grupo voltado à prática e compreensão do Partido Alto, estilo tradicional do samba. Serão abordadas as levadas rítmicas características, improvisação percussiva, além da integração entre os instrumentos típicos do gênero: Tantan, Repique de Mão, Repique de Anel, Pandeiro, Tamborim, Ganzá e Agogô.

De 1 a 29/4.

**Quartas,
14h às 15h.**

Estúdio 02 - Sala
C.M. Coletiva
Grátis

A partir de 12
anos.

Curso

BATERIA PARA CRIANÇAS - PRIMEIROS TOQUES

**Com Marina Gama, educadora em Atividades
Musicais**

Esta oficina oferece uma introdução à bateria para as crianças explorarem o instrumento de forma acessível e sem experiência prévia. A bateria é apresentada como uma extensão do corpo e da escuta, priorizando a prática coletiva, a experimentação sonora e o desenvolvimento da autonomia musical.

De 7 a 28/4.

**Quintas,
16h às 17h.**

Exceto dia 21/4

Sala 6

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de
10 anos.

Curso

DESCOBRINDO A VOZ

**Com Hellen Sabino, Educadora em Atividades
Musicais**

Oficina de introdução aos fundamentos do canto, explorando e ampliando as habilidades das pessoas que desejam aperfeiçoar a sua voz. Durante os encontros, abordaremos diferentes temáticas fundamentais para potencializar a produção vocal, por meio da consciência corporal, percepção auditiva, afinação, ritmo e repertório direcionado.

De 1 a 29/4.

**Quartas,
17h às 18h.**

Estúdio 01 - Sala
C.M. Coletiva
Grátis

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de 16
anos.



Oficina Descobrimdo a voz

Oficina

PERCUSSÃO SINFÔNICA - INSTRUMENTOS DE TECLAS

Com Gregori Benedito, Educador em Atividades Musicais

A oficina Introdução à Percussão Sinfônica foi concebida com o propósito de oferecer a crianças e adolescentes um primeiro contato com os instrumentos de percussão sinfônica de teclas - marimba, xilofone e vibrafone.

De 2 a 30/4.

**Quintas,
16h às 17h.**

Sala 4 - Auditório

Grátis -

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

De 10 a 14 anos.

Curso

JOGOS RÍTMICOS - LEITURA MUSICAL

Com Marion Loyola, Educadora em Atividades Musicais

O curso se propõe a desenvolver a leitura rítmica por meio de jogos, percussão corporal e notação musical convencional, estimulando a escuta, a coordenação e a vivência do fazer musical coletivo

De 7 a 28/4.

**Quintas,
16h às 17h.**

Exceto dia 21/4

Sala 6

Grátis.

A partir de 10 anos

Curso

DECIFRA! LEITURA HARMÔNICA PARA PIANO E TECLADO

Com Marion Loyola, Educadora em Atividades Musicais

Curso livre e prático que convida os participantes a compreender e tocar música a partir da leitura de cifras. Ao longo de 5 encontros, os participantes aprendem a reconhecer acordes no teclado, entender os símbolos mais usados na música popular e aplicá-los em acompanhamentos simples e músicas conhecidas.

De 2 a 30/4.

**Quintas,
19h30 às 21h.**

Estúdio 14 - Sala

C.M. Coletiva

A partir de 13 anos

Oficina

RITMOS BRASILEIROS NA BATERIA - SAMBA - INICIANTES**Com Matheus Coelho, Educador em Atividades Musicais**

A oficina "Ritmos Brasileiros na Bateria (Iniciantes)" apresenta os fundamentos rítmicos de gêneros como samba, baião, MPB e forró, explorando suas adaptações básicas para a bateria. Voltada para iniciantes, a atividade desenvolve coordenação, escuta e musicalidade, proporcionando uma introdução prática à riqueza dos ritmos brasileiros. Esta seção é exclusiva aos ritmos do samba.

Dia 2/4.

Quintas, 19h30 às 20h30.

Estúdio 2 - Sala C.M. Coletiva
Grátis -
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
A partir de 14 anos.

Oficina

TÉCNICA BÁSICA DE REGÊNCIA**Com Hellen Sabino, Educadora em atividades musicais**

Descubra como a regência pode transformar a maneira como você conduz e se conecta com um grupo musical. Neste curso, você aprenderá os gestos fundamentais da regência, de forma simples, acessível e totalmente prática, mesmo que nunca tenha regido antes.

De 2 a 30/4.

Quintas, 19h30 às 20h30.

Estúdio 1 - Sala C.M. Coletivo
Grátis.
A partir de 15 anos.

Oficina

VOZ E RITMO**Com Equipe de Educação Musical do Centro de Música**

Vivência musical que transforma o corpo em instrumento! Através de jogos sonoros, criação em grupo e rodas de conversa, crianças e famílias experimentam ritmos, voz e escuta ativa de forma lúdica e criativa. Nestes dois encontros, serão abordados dois tipos de ritmos brasileiros, o baião e suas variações e o ijexá, somando a ideia de canções do imaginário popular brasileiro.

Dias 4 e 18/4.

Sábados, 11h às 12h.

Estúdio 1 - Sala C.M. Coletivo
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
A partir dos 7 anos.

Vivência

ESTÚDIO ABERTO - EDIÇÃO SAMBA!
Com Equipe de Educação Musical do
Centro de Música

Uma nova edição do Estúdio Aberto chega cheio de ritmo, alegria e boas histórias! Em um formato especial do projeto, o Centro de Música abre suas portas para o Samba! Nesta atividade, cada participante faz parte de uma grande e democrática roda de samba, onde o batuque, o cavaquinho, e o pandeiro se encontram em harmonia com outros instrumentos.

De 7/3 e 27/6.

Sábados,

14h às 16h.

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletivo

Grátis

A partir de

12 anos.



Oficina Estúdio Aberto - Edição Samba!

Divulgação

Oficina

PIANO: UMA EXPERIMENTAÇÃO RÍTMICA
Com Fernanda Dias, Educadora em Atividades
Musicais do Centro de Música

Piano: Uma experimentação rítmica é um curso livre que propõe a exploração do piano a partir do ritmo, do corpo e da escuta. Por meio de jogos rítmicos, percussão corporal, improvisação e criação coletiva, os participantes constroem material sonoro e o expressam no teclado de forma sensível e acessível, sem necessidade de experiência musical prévia.

De 1 a 29/4.

Quartas,

13h30 às 15h.

Estúdio 14 - Sala

C.M. Coletiva

Grátis

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

De 13 a 21 anos

Oficina

CANTOS DA TERRA E DO ASFALTO
Com Hellen Sabino e Marion Loyola,
Educadoras em Atividades Musicais

Oficina de canto coletivo dedicado às cantigas tradicionais brasileiras das regiões rurais e urbanas, explorando suas origens históricas, contextos culturais e modos de transmissão oral. A proposta valoriza a escuta, o canto em grupo e a vivência musical como forma de preservação e celebração da diversidade cultural do Brasil.

Dias 5 e 19/4.
Domingos,
11h às 12h.

Estúdio 2 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de
10 anos.

Vivência

ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA E
ENCONTROS MÚSICAIS
Com a Equipe de Educação Musical do
Centro de Música

O Estúdio 2 do Centro de Música abre suas portas como um espaço de socialização e desenvolvimento musical em grupo, propiciando aos participantes a experiência do tocar em uma "jam session", no formato de banda, em um espaço propício para se conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, estimulando a formação de laços e afinidades, tendo a música como plano de fundo.

De 1/3 a 28/6,
Domingos,
14h às 17h.

Estúdio 02 - Sala
C.M. Coletiva De
Grátis
A partir de
12 anos.

Curso

BATIDA QUE FALA: TAMBORES, POESIA
E HIP HOP
Com Alessandra Noronha, Educadora em
Atividades Musicais

Curso livre intergeracional que articula hip hop, poesia e percussão em formato de roda. A partir do tambor, da palavra falada e da escuta coletiva, os participantes experimentam o ritmo como forma de expressão, criação e comunicação, sem necessidade de experiência prévia.

De 2 a 30/4,
Quintas,
14h às 15h30.

Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva De
Grátis
Inscrição
Grátis
A partir de 12
anos.

Curso

FRASES NO VIOLÃO E CAVAQUINHO**Com Guilherme dos Santos, Educador em Atividades Musicais**

Curso livre com o objetivo de aprofundar os conhecimentos sobre frases e solos no samba, com ênfase nos instrumentos melódicos como o violão e o cavaquinho. Ao longo de 8 encontros, os participantes irão explorar introduções e finais clássicos, técnicas de fraseado, variações melódicas e improvisação, sempre contextualizados na linguagem do samba.

De 7/4 a 30/6.**Terças,
14h às 15h.****Exceto dia 21/4.**Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva.**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

A partir de 14 anos

Curso

COMPOSIÇÃO MUSICAL PARA INICIANTES**Com Tita Reis, Educador em Atividades Musicais**

O Curso de Composição Musical para Iniciantes é uma jornada prática e divertida para quem sempre quis criar suas próprias músicas, mas não sabia por onde começar. Em apenas 7 encontros, você aprenderá passo a passo como transformar ideias em canções completas, combinando letras envolventes e melodias simples, mesmo sem experiência ou conhecimento técnico.

De 7/4 a 12/5.**Terças,
14h às 15h30.****Exceto dia 21/4**

Sala 3

Inscrição

Grátis

A partir de
12 anos.**Curso** Composição Musical para Iniciantes

Curso

RODA - RITMO E TRADIÇÃO**Com Alessandra Noronha, Educadora em Atividades Musicais**

Curso livre que propõe o aprendizado de ritmos da cultura popular brasileira a partir das trajetórias de mestras e mestres. A atividade reúne conversa, escuta, prática musical e criação coletiva, abordando manifestações como samba de coco, maracatu, samba de caboclo e forró.

De 7 a 28/4.**Terças,
14h às 15h.****Exceto dia 21/4**

Sala 6

Inscrição

Grátis

A partir de
16 anos.

Oficina

BATERIA PARA MULHERES - PRIMEIROS TOQUES

**Com Marina Gama, Educadora em
Atividades Musicais**

Este curso oferece uma introdução à bateria para mulheres interessadas em explorar o instrumento de forma acessível e sem experiência prévia. A bateria é apresentada como uma extensão do corpo e da escuta, priorizando a prática coletiva, a experimentação sonora e o desenvolvimento da autonomia musical.

De 7 a 28/4.

**Terças,
14h às 15h.
Exceto dia 21/4**

Estúdio 2 - Sala
C.M. Coletiva

Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de 15 anos

Curso

HISTÓRIA DOS MOVIMENTOS CULTURAIS NA MÚSICA BRASILEIRA

**Com Tita Reis, educador do
Centro de Música Sesc**

O curso apresenta um panorama dos principais O curso modular apresenta um panorama dos principais movimentos culturais que marcaram a história da música brasileira, explorando suas raízes, influências e uma reflexão sobre a música como expressão artística, identidade cultural e instrumento de transformação social. Neste mês de Abril abordaremos o tema: "O samba e a construção da identidade nacional".

De 9 a 30/4.

**Quintas,
14h às 15h30.**

Sala 3

Inscrição

Grátis

A partir de 16 anos

Curso

CANTO PARA JOVENS

**Hellen Sabino, educadora em
atividades musicais**

A oficina tem como objetivo despertar nos jovens o prazer de cantar, explorando de forma divertida e criativa os primeiros fundamentos e a expressão musical por meio da voz cantada. A proposta é incentivar o autoconhecimento vocal, a musicalidade, por meio de atividades que unem movimento, escuta e aprendizado.

De 9 a 30/4.

**Quintas,
14h às 15h30.**

Sala 3

Inscrição

Grátis

A partir de 16 anos

Vivência

PROCURA-SE VOCALISTA

Com a Equipe de Educação Musical do Centro de Música

Procura-se um Vocalista é uma experiência musical interativa onde você assume o microfone e canta acompanhado por uma banda ao vivo! Escolha sua música favorita no cardápio, sinta a energia do palco e viva a emoção de ser a estrela do show.

De 11 a 26/4.
Sábados e domingos,
11h30 às 12h30.
Exceto dias 18/4 e 19/4.

Estúdio 2- Sala C.M. Coletiva
 Grátis.
 De 10 a 60 anos.

Oficina

HIP HOP - CRIAÇÃO COLETIVA DO GROOVE

Com Matheus Coelho, Educador em Atividades Musicais

A oficina "Hip Hop - Criação Coletiva do Groove" propõe uma imersão nos fundamentos rítmicos e estéticos do Hip Hop, explorando a construção coletiva de grooves por meio da interação entre instrumentos e DJ. Uma experiência prática que valoriza a criatividade e a colaboração.

De 7 a 28/4.
Terças,
16h às 17h.
Exceto dia 21/4.

Estúdio 2- Sala C.M. Coletiva
 Grátis
 Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
 A partir de 14 anos



Oficina Hip Hop - Criação Coletiva do Groove

Oficina

SONS DO BRASIL - VIVÊNCIA DE APRECIÇÃO MUSICAL

Com Gregori Benedito, Educador em Atividades Musicais

"Sons do Brasil em Metal" é uma vivência de apreciação musical que apresenta o trombone, o flugelhorn e o eufônio por meio de obras e estilos da música brasileira. A atividade propõe uma escuta guiada e sensível, destacando timbres, expressividades e contextos culturais desses instrumentos de metal, estimulando o interesse musical e a valorização da produção artística nacional.

De 1 a 29/4.
Quartas,
17h às 18h.

Estúdio 2 - Jardim Interno
 Grátis
 Livre

ARTES VISUAIS

Curso

COLARES EM CERÂMICA**Com Dandara Sevilha**

Neste curso, participantes criam colares em cerâmica por meio de técnicas manuais de modelagem em argila e noções básicas de montagem de acessórios. A proposta continua o trabalho desenvolvido no curso de "Brincos e anéis", mas é possível realizar esse curso sem ter feito o primeiro módulo de jóias.

ATENÇÃO: Para esse curso há uma lista de materiais sob responsabilidade do inscrito

De 14 a 28/4.**Terças,****10h às 13h.****Exceto dia 21/4**

Sala 6

Inscrição

▲ R\$ 100,00

■ R\$ 50,00

● R\$ 30,00

A partir de 14 anos

**Curso** Colares em Cerâmica

Juliana Zeidler

CINEMA E VÍDEO

Exibição

BOOGARINS SONORIZA BACURAU

Dir. Kleber Mendonça Filho e Juliano Dornelles, Brasil, 2019, 131 min.

Um dos filmes mais marcantes do cinema brasileiro recente é exibido com

Dia 10.**Sexta,****20h às 22h.**

Teatro

Ingressos

▲ R\$ 70,00

■ R\$ 35,00

● R\$ 21,00

A partir de 18 anos

Reunião

CINEPONTO - COLCHA DE RETALHOS

Dir. Jocelyn Moorhouse, EUA, 1995, 109 min

Já pensou em fazer tricô em uma sala de cinema? Essa é a proposta do CinePonto, uma exibição especial em que uma receita em tricô é ensinada antes do filme começar. Durante a exibição, a sala terá uma luz adequada para que todos possam tricotar enquanto acompanham o filme "Colcha de Retalhos" (Dir. Jocelyn Moorhouse, EUA, 1995, 109 min).

Dia 23.**Quinta,****15h às 17h.**

Teatro

Grátis

A partir de

60 anos

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Encontro

CINE CONFORTO**Kayara - A Princesa Inca (Dir: Cesar Zelada , 2025, PE, 90min.)**

Cine Conforto é uma ação cultural inclusiva com sessões de cinema adaptadas e acessíveis, voltadas a pessoas com TEA, deficiência e em situação de vulnerabilidade social. Nesta edição, a animação "Kayara - A Princesa Inca" apresenta a jornada de uma jovem que desafia tradições para se tornar mensageira do Império Inca, em uma aventura sobre coragem, pertencimento e superação.

Dia 11.**Sábado,
11h às 13h.**

Teatro

Grátis

Retirada de convites com 1h de antecedência.
Livre**Exibição** Cine Conforto

Divulgação

LITERATURA

Encontro

ESQUENTA LITERÁRIO: TUDO É RIO
Com mediação de Alex Francisco e
Lady Ana Barreto

Clube de leitura mensal para fortalecer o hábito leitor e criar espaços de diálogo e trocas afetivas a partir de obras literárias que abordam questões sociais, culturais e identitárias. Neste mês, o clube falará do livro "Tudo É Rio" (2014), obra da escritora, jornalista e publicitária Carla Madeira.

Dia 25.**Sábado,
15h30 às 17h30.**

Biblioteca

Grátis

A partir de 16 anos

JUVENTUDES

Oficina

ISOGRAVURA: IMPRESSÕES EM ECOBAG**Com Pessoas educadoras do Programa****Juventudes**

Experimente a isogravura como linguagem gráfica e afetiva, uma técnica de impressão manual feita a partir do entalhe em placas de isopor. Crie estampas autorais que ganham vida em ecobags, imprimindo ideias, símbolos e histórias em tecido, unindo arte, sustentabilidade e expressão pessoal.

De 12 a 21/4.**Terças e domingos, 15h às 17h.****Exceto dia 14/4.**

Jardim Interno

Grátis -

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

De 13 a 29 anos.

Esporte e Atividade Física

Curso

CAMINHADA COMUNITÁRIA**Com Educadores do Sesc**

O desafio de caminhar, de forma correta e segura, ao mesmo tempo em que estimula a percepção e apropriação do meio em que vivemos. A proposta é estimular a prática de uma atividade física simples e regular, começando de forma mais controlada e menos intensa, voltada para a comunidade do entorno e agregando a proposta da Ginástica Comunitária.

De 1/4 a dia 29/4.**Sextas e quartas, 8h às 8h50.**

Praça de Convivência

Inscrição

Grátis

A partir de

16 anos.

Inscrições mediante preenchimento do **Par-Q e Termo de Adesão**, diretamente com os Educadores.

Vivência

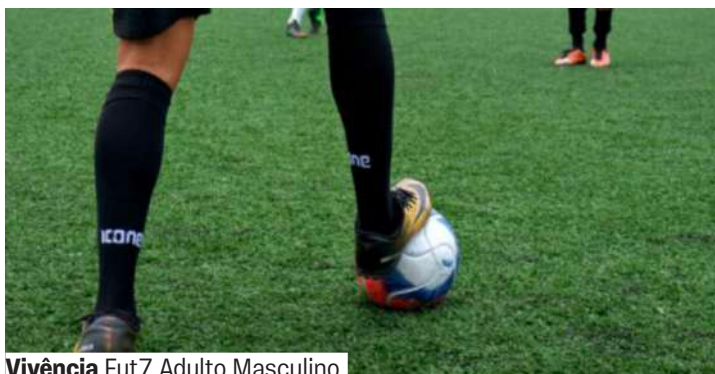
FUT7 ADULTO MASCULINO**Com Pessoas Educadoras do Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 1 a 29/4.**Sábados, 9h15 às 13h30.**

Campo de Grama Sintética

A partir de 16 anos

**Vivência** Fut7 Adulto Masculino

Vivência

MULTIMODALIDADES**Com Pessoas Educadoras do Sesc**

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto aprende e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes diferentes, brincar e fazer amigos, tudo em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e o aprendizado andam juntos!

De 4 a 26/4.

Sábados,

9h15 às 12h.

Domingos, 9h15

às 15h.

Quadra

Poliesportiva

Grátis

A partir de 3 anos

Vivência

PICKLEBALL**Com Pessoas Educadoras do Sesc**

Venha se divertir praticando e jogando o Pickleball. Trata-se de um esporte dinâmico que combina elementos do Tênis, Badminton e Tênis de Mesa, sendo jogado em uma quadra menor com raquetes e bolas leves. Com disponibilização de bola e placares, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 4 a 18/4.

Sábados,

9h15 às 12h.

Ginásio

Grátis

A partir de 13 anos

Aula aberta

TREINO HYROX - FUNCIONAL TRAINING

HYROX é uma modalidade fitness que mescla corrida (8km) com 8 estações de exercícios funcionais, como remo, ski, trenó (puxar e empurrar, burpee, entre outros, simulando desafios reais e trabalhando o corpo inteiro. Prioriza as capacidades força, resistência e concentração mental, em provas individuais ou em duplas. É um treino completo e dinâmico.

De 4 a 25/4.

Sábados,

10h às 11h30.

Terça e quarta,

19h às 20h

Praça de

Convivência

Grátis

A partir de 12 anos

Vivência

NADANDO SEM MEDO**Com Pessoas Educadoras do Sesc**

Esta atividade propõe a vivência inicial no meio aquático para pessoas com receio da água. Por meio de atividades lúdicas e progressivas, a ação estimula a confiança, a segurança e o cuidado com o corpo, respeitando os tempos individuais e promovendo uma relação acolhedora com a piscina.

De 4 a 25/4.

Sábados,

10h30 às 11h30.

Piscina Coberta

Grátis

A partir de 12 anos

Vivência

TIRO COM ARCO

Com pessoas Educadoras Sesc

Descubra a arte ancestral do arco e flecha em uma vivência única! Conecte corpo e mente, desenvolva foco, equilíbrio e precisão enquanto lança flechas rumo ao alvo neste esporte olímpico. Uma experiência envolvente que desperta concentração, autoconfiança e prazer em cada disparo, com o apoio das Educadoras e Educadores do Sesc.

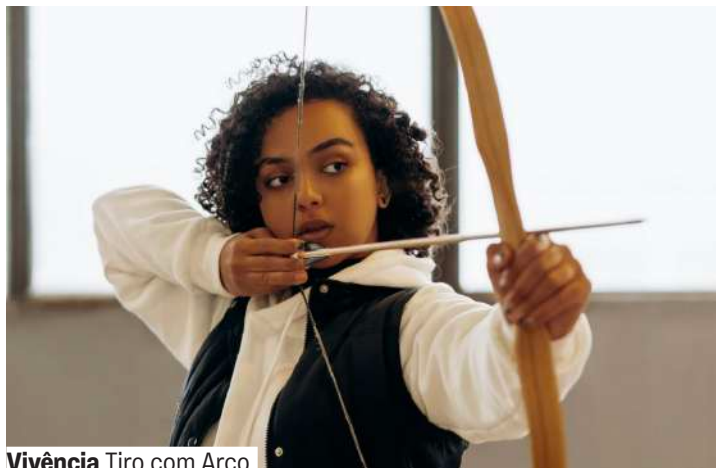
De 4 a 26/4.

Sábados e domingos, 13h30 às 15h30.

Campo de Grama Sintética

Grátis

A partir de 6 anos.



Vivência Tiro com Arco

Divulgação

Vivência

BASQUETE 3X3

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 4 a 25/4.

Sábados, 12h30 às 17h30.

Quadra Poliesportiva

Grátis

A partir de 13 anos.

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

Com pessoas educadoras Sesc

Serão ministradas aulas abertas de Voleibol com o foco nos iniciantes. Será possível realizar os principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade. Os Educadores (as) auxiliarão os praticantes durante as atividades e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

De 6/4 a 25/4.

Sábados, 12h30 às 13h50 e 5/4.

Sábado, 13h às 14h20

Ginásio Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

A partir de 13 anos.

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL**Com pessoas educadoras Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 6 a 27/4.
Sábados, 13h50
às 15h30 e
domingos,
11h30 às 15h30.
Campo de Grama
Sintética
Grátis
De 10 a 15 anos.

Vivência

FUT 7 ADULTO FEMININO**Com pessoas educadoras Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 2 a 30/4.
Domingo,
9h15 às 11h30.
Campo de Grama
Sintética
A partir de
16 anos.

Aula aberta

**CORPO FLUIDO - MOVIMENTO CONSCIENTE
COM MÚSICA AO VIVO****Com Hellen Audrey**

Uma aula gentil e prazerosa que tem como objetivo a promoção de saúde, prazer e bem estar através do movimento e das poéticas do corpo. Um trabalho de consciência e organização corporal através da respiração, da massoterapia e da Educação Somática, que se utiliza de movimentos fluidos que massageiam e trabalham o corpo como um todo.

De 5 a 26/4.
Domingos,
9h30 às 11h.
Praça de
Convivência
A partir de
12 anos.

Vivência

ESPORTES DE REBATER**Com Pessoas Educadoras do Sesc**

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto pratica e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes de rebater, brincar e fazer amigos, em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e a prática andam juntos! Nesta atividade, você poderá vivenciar Mini Tênis, Peteca, Pickleball, Touch Tennis, Badminton e muitas outras possibilidades de esportes de rebater.

De 5 a 26/4.
Domingos,
15h30 às 17h30.
Quadra
Poliesportiva
A partir de 3 anos.

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Exercícios que utilizam diversas técnicas corporais orientais e ocidentais, com movimentos que trabalham força, flexibilidade, ritmos, respiração, concentração, e que colaboram com o autoconhecimento.

De 7 a 28/4.

Terças,
9h às 10h
e 19h às 20h.

Praça de
Convivência

A partir de
12 anos.



Aula Aberta Terças Zen

Divulgação

Vivência

CIRCUITO AQUAFUNCIONAL

Com educadores do Sesc

Movimento, energia e diversão dentro e fora da água. Participe de um circuito dinâmico que combina exercícios funcionais com prancha, peso do corpo e outros implementos para trabalhar força, resistência e equilíbrio. Ideal para quem busca desafio e bem-estar em um ambiente seguro e estimulante.

De 14 a 17/4.

Terça a sexta,
9h30 às 10h30 e
18h30 às 19h30.

Piscina

Descoberta

Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

A partir de
12 anos.

Crianças

Vivência

CORPO QUE COLORE

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Nessa atmosfera sensorial, os bebês serão convidados a se expressar de maneira livre e criativa por meio da pintura. Com tintas coloridas, eles poderão explorar o chão, as mãos, os pés e até o corpo, criando marcas e traços enquanto vivenciam a experiência tátil e visual das cores e texturas.

Dia 4.

**Sábado,
14h às 15h30.**

Sala 4 - Auditório
e dias 11 e 18/4.

**Sábados,
14h às 15h30.**

Sala 3
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Até 2 anos

Vivência

OFICINA DE BIOJÓIAS

Com educadores do Programa Curumim

Pessoas educadoras do Programa Curumim convidam crianças (de 7 a 12 anos) e suas famílias a criarem suas próprias joias a partir da natureza! Utilizando sementes, folhas e outros elementos encontrados no ambiente, vocês aprenderão técnicas artesanais para transformar o natural em adornos únicos. Uma atividade para exercitar a criatividade, relaxar e valorizar os tesouros da nossa flora local.

De 4 a 26/4.

**Sábados e
domingos,
14h às 16h.**

Sala 2 - Curumim
Grátis -
Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. De 7 a 12 anos.



Vivência Oficina de Biojóias

Espetáculo

MÚSICA E BEBÊ - ÁGUA

Com Badalu - Núcleo de Aprendizagem Musical na Primeira Infância

Você já deve ter notado a forte conexão entre bebês e música. Cantar fortalece vínculos afetivos, desperta a escuta musical e estimula o desenvolvimento integral. Assim como a água está em todos os lugares, a música e o silêncio também estão. Dessa ponte nasce a intervenção musical "Música e Bebê - Água".

Dia 25.

Sábado,

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

Grátis -

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

Até 2 anos.



Vivência Música e Bebê - Água

Gabriel de Oliveira Leite

Vivência

OFICINA DE CARIMBOS

Com educadoras do Espaço de Brincar

Quem não ama carimbos? As crianças terão a oportunidade de criar suas próprias matrizes de carimbos e, em seguida, se divertir explorando diferentes formas e cores para fazer suas impressões, criando obras únicas e cheias de imaginação!

De 10 a 24/4.

Sextas,

10h30 às 11h30

e 15h às 16h.

Espaço de Brincar

Grátis

Sujeito à lotação

do espaço

Até 6 anos.

Vivência

ESTAÇÃO PINTURA

Com educadoras do Espaço de Brincar

Venha viajar por estações de pintura, cada uma oferecendo uma maneira única de explorar cores, texturas e formas. Da pintura com pincéis a novas formas de se expressar, os pequenos terão a liberdade de experimentar, misturar e criar, estimulando a imaginação e a expressão artística de forma divertida e criativa.

Dias 19 a 26/4.
Domingos e terça,
11h às 12h30.

Sala 3
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
Até 6 anos.



Vivência Estação Pintura

Phil Hearing

Vivência

IMPRESSÕES DA NATUREZA

Com educadoras do Espaço de Brincar

Vamos fazer arte com a natureza? Em uma coleta de elementos como folhas, flores, galhos e pedras criaremos impressões únicas no papel, descobrindo as formas e texturas que a natureza oferece. Vem com a gente fazer sua obra de arte!

Dias 5 a 12/4.
Domingos,
11h às 12h30.

Espaço de Brincar
Externo
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
Até 6 anos.

Pessoas Idosas

Vivência

TECER E PROSEAR: REPRESENTATIVIDADE DAS PERIFERIAS E O ESTILO CRIA

Com Coletivo Artesanato Chave

Que tal prosear um tantinho enquanto crochetas as mantas para o Tecer Comunitário? Vamos falar de diversos assuntos! A cada mês um artista do crochê conduz o bate papo e compartilha novos pontos: de crochê e de vista. Tema de abril: Representatividade das Periferias e o Estilo Cria.

Dia 15.

**Quarta,
14h às 16h.**

Sala 3

A partir de 50
anos
Grátis



Vivência Tecer e Prosear

King Kon

Reunião

PONTO DE ENCONTRO

Reunião do Trabalho Social com Pessoas Idosas no Sesc Guarulhos

Junte-se a nós para o encontro mensal do programa TSPI: "Trabalho Social com Pessoas Idosas", descubra como fortalecer sua autonomia, explorar novas habilidades e possibilidades e se envolver ativamente em sua própria jornada de envelhecimento.

Dia 29.

**Quarta,
14h às 15h.**

Sala 4 - Auditório
Grátis

A partir de
60 anos

Turismo Social

Excursão

OURO DE MINAS

Ouro Preto e Cidades Históricas (MG)

Conhecer Ouro Preto é se transportar para um período histórico que mescla a riqueza trazida pela descoberta do ouro com a produção artística do barroco. Primeiro bem brasileiro a ser decretado Patrimônio Cultural da Humanidade pela Unesco, em 1980, guarda atualmente o maior conjunto arquitetônico do barroco brasileiro. Inclui transporte rodoviário, hospedagem em sistema meia pensão e ingressos.

Valores:

Credencial Plena: R\$ 1.780,00

MIS: R\$ 1.958,00

Não Credenciado: R\$ 2.670,00

Inscrições On-line - 24/4 a partir das **14h no portal**

De 23 a 28/6.

Terça a domingo.

AÇÃO EXTERNA

Livre



Excursão Ouro de Minas

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Encontro

Tecer Comunitário
- Ocupação

2

Curso

Piano para
pessoas Idosas

7

Oficina

Bateria para
Mulheres -
Primeiros Toques

8

Oficina

Descobrimdo a Voz

9

Curso

DECIFRA! Leitura
Harmônica para
Piano e Teclado

14

Curso

Canto Adulto

15

Aula Aberta

Treino Hyrox -
Funcional Training

16

Oficina

Ateliê de
Experimentações:
Giz

21

Aula aberta

Terças Zen

22

Curso

Ukulele - Iniciação

23

Oficina

Bateria para
Crianças -
Primeiros Toques

28

Curso

Na Encruzilhada da
Criação: trajetórias
e processos da
poética artística

29

Curso

Cavaquinho
- Iniciação

30

Curso

Violino - Iniciação

Divulgação



Divulgação



Divulgação



Divulgação



SEXTA

3**Vivência**

Fut 7 Infanto
Juvenil

SÁBADO

4**Vivência**

Tiro com Arco

DOMINGO

5**Show**

Juçara Marçal
Canta Elizeth
Cardoso



Thamires Mulatinho

10

Exibição

Boogarins
sonoriza Bacurau

11

Show

Os Mutantes

12

Espectáculo

Criaturas Invisíveis



Carolina Loureiro

17

18

Espectáculo

Andejo

19

Show

LáRiRi, Eu de Lá,
Você DaQui



Lu Bassan

24

Show

Sombra SNJ

25

Show

Sombra SNJ
Canta Sabotage

26

Show

Esteban Tavares



Guilherme Kroil

Sesc.digital

A plataforma de conteúdos digitais sob demanda do Sesc São Paulo reúne mais de 24 mil itens de diferentes áreas, em vídeos, imagens, áudios e publicações.

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, em operadoras de TV por assinatura e serviços de streaming. Mais de 1.300 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em sescsp.org.br/noar

Edições Sesc

As Edições Sesc São Paulo publicam livros em diversas áreas no campo da cultura, sempre em conexão com a programação do Sesc.

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

O Selo Sesc traz a público álbuns que atestam a amplitude da produção artística brasileira, tanto em obras contemporâneas quanto naquelas que recuperam a memória cultural, estabelecendo diálogos entre a inovação e o histórico.

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

Para fazer ou renovar a Credencial Plena de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 79 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

Biblioteca

Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h30

Bicicletário

Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado: 9h às 20h
Domingo e feriado: 9h às 18h
*Obrigatório uso de corrente

Cafeteria

Terça a sexta: 9h30 às 11h
e 15h30 às 20h30
Sábado: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h
Domingo e feriado: 9h30 às 11h e
15h30 às 18h

Central de Atendimento*

Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado, domingo e feriado: 9h às 17h
*Agendamento por meio do site
centralrelacionamento.sescsp.org.br
ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

Centro de Educação Ambiental

Terça a sexta: 9h às 21h
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h30

Comedoria

Terça a sexta: 11h às 14h
Sábado, domingo e feriado:
11h às 14h
*Compra de refeição pelo
APP - Credencial Sesc SP.

Espaço de Brincar

Terça a sexta: 10h às 17h30.
Sábados, domingos e feriados:
10h às 13h30 e das 14h às 17h30

Espaço de Tecnologias e Artes

Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h

Exame Dermatológico

Terça a sexta: 9h às 21h,
com intervalo das 16h às 17h
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h, com intervalo
das 13h às 14h

Estacionamento

315 vagas para carros e 42 para motos
Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado: 9h às 20h
Domingo e feriado: 9h às 18h
Preços:
Credencial Plena. Primeira hora:
R\$ 7. Hora adicional: R\$ 2
Público geral. Primeira hora: R\$ 14
Hora adicional: R\$ 3,50

Ginástica Multifuncional

Terça a sexta: 7h15 às 21h30
Sábados: 9h às 16h
Domingo e feriado: 9h às 14h

Juventudes

Terça a sexta: 10h às 21h
Sábado, domingo e feriado:
10h às 17h30

Odontologia

Terça a sexta: 7h20 às 20h40
Sábado: 9h às 14h20
Exclusivo para trabalhadores
no comércio de bens, turismo
e serviços credenciados e
dependentes. Atendimento com
inscrição prévia. Vagas limitadas.

Piscina Externa

Terça a domingo: 9h às 17h30

Piscina Interna

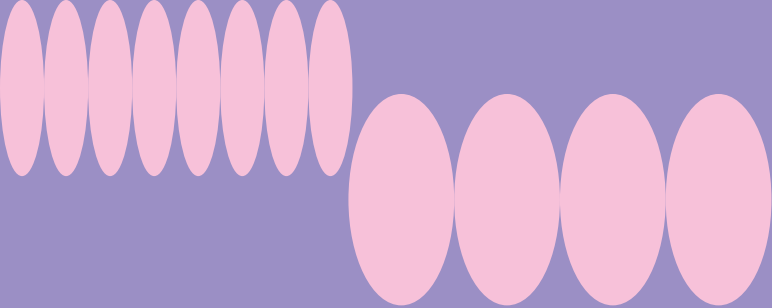
Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h30

Programa de Relacionamento com Empresas

Credenciamento Sesc e ações junto às
empresas.
Telefone: (11) 2475-5717
E-mail: relacionamentocomempresas.
guarulhos@sescsp.org.br

Agendamento de Grupos



Participação de grupos em atividades
presenciais e online.
Telefone: (11) 2475-5712.
E-mail: agendamentoguarulhos@
sescsp.org.br



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC GUARULHOS

Rua Guilherme Lino dos Santos, 1200
Jardim Flor do Campo, Guarulhos
Tel.: (11) 2475-5550

  /sescguarulhos

sescsp.org.br/guarulhos

