



Maio 2026

Sesc Guarulhos

Guia de Programação





Este guia traz os destaques da programação da unidade de Guarulhos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Esta versão em PDF também é acessível para pessoas com deficiência visual. Programação sujeita a alterações.

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade

abafadores

acessível*

AD) audiodescrição

braille

cão-guia*

dublagem

formato alternativo

CC legenda *closed caption*

OC legenda *open caption*

LSE 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: Planta e Raiz

Foto: Divulgação

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30.

Sábados: 9h às 20h.

Domingos e feriados: 9h às 18h.

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 bilheteiras das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1 a 3/5	21/4	22/4
8 a 10/5	28/4	29/4
15 a 17/5	5/5	6/5
22 a 24/5	12/5	13/5
29 a 31/5	19/5	20/5

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 bilheteiras das unidades do Sesc SP. Ressaltamos que é obrigatório que todas as pessoas apresentem ingresso, cuja emissão está sujeita à disponibilidade.

6	Dia do Desafio
12	Semana Mundial do Brincar
15	Shows e Espetáculos
21	Cursos, Oficinas e Encontros
35	Esporte e Atividade Física
39	Crianças
41	Pessoas Idosas
44	Agenda de Destaques

Editorial

Maio chega convidando à reflexão e à ação coletiva. No Sesc Guarulhos, o mês se organiza em torno de dois eixos potentes: o **Dia do Desafio 2026**, com o tema “**Esporte é Direito!**”, e a **Semana Mundial do Brincar**, que neste ano nos chama a reconhecer A Potência dos Encontros. Juntos, eles reforçam que o movimento, do corpo, da imaginação e das relações, é essencial para uma vida mais justa, saudável e compartilhada.

Neste ano, celebrado em 27 de maio, o **Dia do Desafio** reafirma o esporte e a atividade física como direitos garantidos e conquistas coletivas. Em Guarulhos, a mobilização toma a cidade com uma **caminhada coletiva**, seguida de uma prática de **Tai Chi no Bosque Maia**, além de uma **ocupação vibrante da Praça de Convivência do Sesc Guarulhos com o skate**. O encontro com **Daniel Amorim**, referência do paraskate, e **Dora Varela**, atleta olímpica, amplia o debate sobre inclusão, diversidade e presença feminina, mostrando que o esporte se fortalece quando acolhe todos os corpos e trajetórias.

Na última semana do mês, de 23 a 31 de maio, a **Semana Mundial do Brincar** convida a desacelerar e reconectar. Brincar



Dia do Desafio

é linguagem, é afeto, é território de encontros. Espetáculos e vivências como Pinhé... e outras formas de abraço e A Garrafa Mágica de Dona Alcina celebram a infância, os vínculos intergeracionais e o brincar como experiência fundamental para a convivência e o desenvolvimento humano.

A programação de maio se amplia ainda mais com ações artísticas, formativas e socioeducativas, como as oficinas **Desenhe Se Puder!, Desenhos Decoloniais e Cores de Peles - Um olhar para a obra de Adriana Varejão, o Curso de Escrita Afrofuturista, o Samba Rock 60+,** além do espetáculo **Mário Negreiro - Da Modernidade à Barroca** e do show da banda **Planta e Raiz, que celebra quase 30 anos de reggae brasileiro, com mensagens de amor, resistência e conexão,** compondo um mês que articula corpo, criação, memória e expressão cultural.

Em maio, o Sesc Guarulhos convida você a ocupar espaços, fortalecer vínculos e reconhecer que **movimento, brincar e cultura são direitos.** Confira a programação completa no **Portal Sesc SP** e venha viver esses encontros com a gente.



Dia do Desafio

Esporte é Direito.

Campanha mundial de incentivo à prática regular de esportes e atividades físicas realizadas em parceria com diversas instituições nacionais e internacionais. As ações são realizadas com o objetivo de promover, divulgar e fomentar o desenvolvimento, a informação na área de esportes e atividade física, respeitando as diferenças culturais, agregando competências e valores de cada comunidade. No Brasil, acontece desde 1995, tendo o Sesc São Paulo como responsável pela coordenação em todo o continente americano desde o ano de 2002; desenvolvendo um trabalho que busca o estabelecimento de parceria com instituições, escolas, empresas e entidades públicas, governamentais e ONGs, estimulando a propagação de hábitos saudáveis para os cidadãos e suas respectivas comunidades. Realizado sempre na última quarta-feira de maio, propõe que as pessoas interrompam sua rotina e pratiquem atividades físico-esportivas em benefício da saúde e bem-estar.



Vivência Caminhada Coletiva

Vivência

CAMINHADA COLETIVA

Com pessoas educadoras do Sesc

No Dia do Desafio 2026, venha caminhar conosco no Bosque Maia e celebrar o movimento como direito de todas as pessoas. Uma caminhada coletiva que amplia presenças, incentiva a inclusão e conecta a cidade em um percurso leve, acolhedor e cheio de energia em um dos parques mais importantes de Guarulhos. Venha ocupar o espaço público e fortalecer laços por meio do esporte!

Dia 27.

**Quarta,
7h às 8h.**

Bosque Maia
Grátis

16

Vivência

TAI CHI

Com Luciano Imoto

Participe do Dia do Desafio 2026 em uma vivência aberta de Tai Chi com o Prof. Luciano Imoto, instrutor-chefe da Academia Imoto e criador do Método Imoto. Com trajetória iniciada em 1988 em diversas artes marciais, ele conduz uma prática acessível que integra movimento, respiração e presença.

Dia 27.

**Quarta,
8h às 9h.**

Bosque Maia
Grátis

16

Aula aberta

DESAFIO DAS RAMPAS - GMF

Com pessoas educadoras do Sesc

A Ginástica Multifuncional vai para as rampas da Unidade e desafiará os participantes com exercícios de força, resistência, flexibilidade, entre outras capacidades, com intuito de diversificar a experiência e proporcionar uma forma divertida e inusitada de se movimentar. A ação será ministrada pelas pessoas educadoras do Sesc e utilizará equipamentos e acessórios da Sala de Ginástica Multifuncional (GMF) do Sesc Guarulhos.

Dia 27.
Quarta,
8h30 às 9h30 e
14h às 15h.

Ginástica
Grátis

12

Vivência

GOALBALL

Descubra o universo do Goalball em uma vivência aberta em nosso ginásio. Uma experiência acessível e colaborativa que apresenta a modalidade paralímpica de forma prática, convidando todas as pessoas a explorar o jogo, a escuta e o trabalho em equipe.

Dia 27.
Quarta,
9h30 às 11h30 e
14h30 às 16h30.

Ginásio
Grátis

10

Vivência

RUGBY TAG

Vivência dinâmica e acessível que apresenta os princípios básicos do rugby em uma versão sem contato físico. Os participantes aprenderão passes, deslocamentos e estratégias coletivas enquanto desenvolvem agilidade, cooperação e respeito entre equipes. A vivência será para todas as idades, promovendo jogo seguro, inclusivo e cheio de energia.

Dia 27.
Quarta,
9h30 às 11h30 e
14h30 às 16h30.

Quadra
Poliesportiva
Grátis

6



Vivência Rugby Tag

DIA DO DESAFIO

Aula aberta

CIRCUITO MULTIFUNCIONAL**Com pessoas educadoras do Sesc**

Nesse tipo de treino, são propostos diversos exercícios, geralmente de forma progressiva e intervalada, no qual cada atividade é feita com um tipo específico de aparelho (ou acessório), em diferentes estações, podendo haver um revezamento entre as pessoas do grupo.

Dia 27.

Quarta,
9h30 às 10h30 e
15h30 às 16h30.

Praça de
Convivência

12

Vivência

**SKATE COM DANIEL AMORIM
E DORA VARELLA**

Você é nosso convidado para celebrar o skate com quem faz história! Daniel Amorim, referência do paraskate, e Dora Varella, atleta olímpica e tricampeã mundial de park, estarão em uma vivência com bate-papo inspirador e participação aberta. A atividade visa fortalecer a cultura do skate e a presença feminina, o protagonismo das pessoas com deficiências e a ocupação dos espaços públicos no esporte.

Dia 27.

Quarta,
15h30 às 17h30.

Praça de
Convivência
Grátis

10

Aula aberta

STEP: RITMO E COORDENAÇÃO**Com pessoas educadoras do Sesc**

Exercícios coreografados, realizados sobre uma plataforma no chão (step), que desenvolvem a coordenação motora, o ritmo, a condição cardiorrespiratória.

Dia 27.

Quarta,
18h às 18h50.

Ginástica
Grátis

12



Aula aberta Step: Ritmo e Coordenação

Vivência

YOGA PARA TODOS - CORPOS DIVERSOS E TODAS AS IDADES, UM SÓ YOGA

Professor Rodrigo Souza e Silvia Meireles

Participe da celebração do Dia do Desafio 2026 com uma aula de Yoga adaptada e acessível para todos. A prática é suave e convidativa, com movimentos conscientes, respiração e meditação, podendo ser feita no tapete ou na cadeira. Uma experiência acolhedora para nutrir o corpo e a mente, aberta à toda comunidade.

Dia 27.

**Quarta,
18h às 20h.**

Praça de
Convivência
Grátis

12

Aula aberta

CICLO SESC (SPINNING)

Com pessoas educadoras do Sesc

Vivência que propõe a experimentação do ciclismo indoor, prática que consiste em simular uma pedalada ao ar livre, mas que é feita em local fechado, com a utilização de bicicletas ergométricas e equipamentos para monitoramento e marcas, possibilitando a alternância da força, velocidade e intensidade dos movimentos.

Dia 27.

**Quarta,
19h às 19h50.**

Ginástica
Grátis

12



Aula aberta Ciclo Sesc (Spinning)

Aula aberta

AERO JUMP

Com pessoas educadoras do Sesc

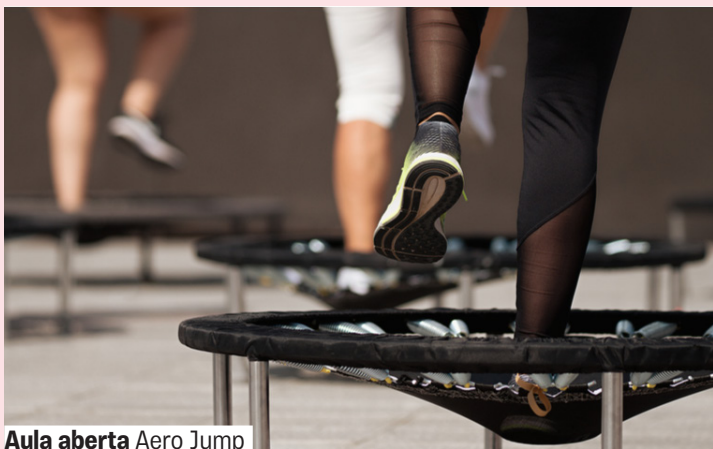
Quer queimar muitas calorias, tonificar o corpo e ainda se divertir? Então vem experimentar a aula de Aero Jump, que é um treino intenso feito no trampolim individual, com música animada e movimentos sincronizados! As aulas têm ênfase no exercício cardiorrespiratório e promovem alta queima calórica, melhora o condicionamento cardiovascular, tonifica pernas, glúteos e abdômen.

Dia 27.

**Quarta,
20h às 20h50.**

Ginástica
Grátis

12



Aula aberta Aero Jump

Divulgação

Encontro

**FORMAÇÃO EM PRÁTICAS CORPORAIS
ACESSÍVEIS PARA PESSOAS EDUCADORAS
Com Rodrigo Souza**

Formação voltada a pessoas educadoras, dedicada ao desenvolvimento de práticas corporais acessíveis e inclusivas para diferentes corpos e níveis de mobilidade. A proposta apresenta fundamentos, adaptações e metodologias que permitem conduzir atividades seguras, acolhedoras e participativas, ampliando o bem-estar e favorecendo o engajamento dos estudantes no cotidiano escolar.

Dia 28.

**Quinta,
9h às 12h e
13h30 às 15h30.**

Sala 4 - Auditório

Inscrições:

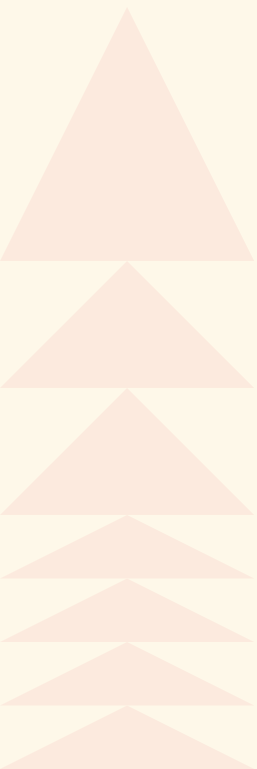
Saiba como se inscrever em
sescsp.org.br/guarulhos

Vagas limitadas

16

Semana Mundial do Brincar

A Semana Mundial do Brincar é um convite coletivo para reafirmar a importância de garantir o direito das crianças a uma infância plena, rica em experiências de brincar. Idealizada pela Aliança pela Infância, a iniciativa acontece em todo o Brasil e é realizada em parceria com o Sesc São Paulo desde 2013. Em 2026, o tema "A Potência dos Encontros" nos lembra que cuidar das crianças é uma tarefa compartilhada. Cuidar envolve reconhecer, acolher e valorizar as diversidades cultural, social, racial e territorial, além de construir relações baseadas na escuta, no respeito e no diálogo. Neste ano, o Sesc São Paulo promove uma programação especial com atividades voltadas às infâncias no período de 28 a 31 de maio, celebrando o brincar como encontro, vínculo e direito.



Vivência

BRINCANDO JUNTO**Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar**

Neste Sextou! A regra é brincar junto! Com jogos e brincadeiras coletivas, vamos promover um momento de encontro e diversão para adultos e crianças.

De 8 a 29.

**Sextas,
10h30 às 11h30
e 15h às 16h.**

Espaço de Brincar
Sujeita a lotação
do espaço
Grátis
Até 6 anos.

Vivência

FAZ SOMBRA?**Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar**

Qual é o tamanho da nossa sombra quando estamos pertinho da luz? E quando nos afastamos? E as nossas mãos, quando entrelaçadas, que sombras são capazes de criar? Brincar com sombras é como brincar de encontrar a si mesmo, e ganhar novas formas, tamanhos e cores. Que tal entrar nessa brincadeira, soltar a imaginação e descobrir muitas possibilidades que envolvem corpo, luz e criatividade?

Dias 24 e 31.

**Domingos,
11h às 12h.**

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

Oficina

**[PARA PESSOAS EDUCADORAS] A GARRAFA
MÁGICA DE DONA ALCINA****Com Cláudia Adão**

A atividade resgata essas memórias e práticas, inspirada na trajetória de Dona Alcina, benzedeira e conhecedora das ervas que cuidava das crianças e da comunidade com remédios naturais preparados em seu quintal. A proposta convida os(as) docentes a se reconectarem com saberes ancestrais afro-diaspóricos por meio do contato direto com ervas, aromas e rituais de encantamento.

Dia 28.

**Quinta,
14h às 16h e
19h às 21h.**

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

Inscrição

Grátis

18

Espectáculo

PINHÉ... E OUTRAS FORMAS DE ABRAÇO**Com Núcleo Nascedouro**

Com brincadeiras da Cultura da Infância e muita dança, o espetáculo convida ao despertar das memórias de criança e o celebrar dos vínculos entre pequenos e crescidos. O público é instigado a interagir e estreitar laços em um ambiente acolhedor, cheio de movimento e aberto às explorações dos bebês e crianças pequenas.

Dia 30.

**Sábado,
14h às 15h.**

Sala 4 - Auditório
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
Até 2 anos.

Vivência

BRINCAR E DANÇAR CELEBRANDO OS VÍNCULOS

Com Núcleo Nascedouro

Bebês, crianças e adultos dançam a partir da cultura da Infância, resgatando da memória familiar as brincadeiras de colo, de mãos, de roda, cantadas e ritmadas. Contrapondo ao distanciamento dos corpos causado pela virtualidade e pela escassez de tempo para a vivência expressiva e afetiva, a oficina visa fortalecer a construção dos vínculos, o estar junto, a proximidade e a presença.

Dia 31.
Domingo,
14h às 16h.

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



Oficina Brincar e dançar celebrando os vínculos

Shows e Espetáculos

Show

FANTA KONATÊ

África Viva em Mim

FANTA Konatê é uma artista de prestígio internacional, reconhecida por sua poderosa presença como cantora, bailarina e compositora que honra com excelência as tradições da África Ocidental. Neste show, Fanta apresenta ao público a vitalidade africana.

Dia 1.

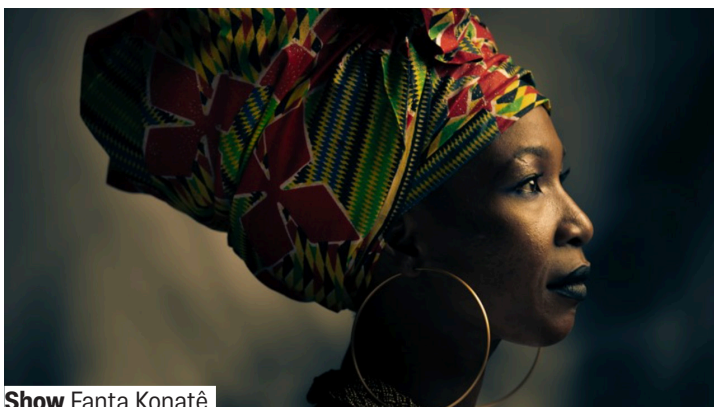
Sexta,

16h às 17h.

Praça de

Convivência

Grátis.



Show Fanta Konatê

Divulgação

Show

TIÊ

Cartas de Amor

Neste show, a artista Tiê apresenta uma versão com banda do show 'Cartas de Amor', uma apresentação íntima e afetiva, que foi originalmente criada em formato de voz e violão. O repertório reúne canções autorais e de compositores que atravessam gerações.

Dia 1.

Sexta,

18h às 19h.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00



Show

FBC

Assaltos e Batidas

Neste show, FBC apresenta seu novo álbum "Assaltos & Batidas" que une rap e diversas outras linguagens artísticas em uma mistura de influências, como jazz, metal, funk, MPB e do rap clássico dos anos 90. Composto por 11 faixas inéditas, FBC mescla hits dessa nova fase, com outras canções de sua carreira.

Dia 2.

Sábado,

20h às 21h30.

Dia 3.

Domingo,

18h às 19h30.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 70,00

■ R\$ 35,00

● R\$ 21,00



Show

HATEEN

Criado em 1994, o Hateen marcou a cena alternativa ao unir o indie ao rock melódico e antecipar o emo no Brasil. Após discos importantes nos anos 1990 e 2000, passou a compor em português em 2005, quando lançou Procedimentos de Emergência. Hoje, com Koala, Sonrisal, Leon e Montorso, o grupo apresenta músicas de seu mais recente trabalho ao lado de sucessos da carreira.

Dia 8.

Sexta,
20h às 21h15.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

12

Show

14 BIS

Numa celebração de 45 anos de carreira, a banda de rock brasileira, 14 BIS, apresenta um show que destaca os sucessos como "Planeta Sonho", "Caçador de Mim" e "Todo Azul do Mar".

Dia 9.

Sábado,
20h às 21h.

Dia 10.

Domingo
18h às 19h.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 70,00

■ R\$ 35,00

● R\$ 21,00

L

Show

PLANTA E RAIZ**Flor de Fogo Tour**

Com quase três décadas de trajetória, a banda Planta e Raiz apresenta o show da turnê "Flor de Fogo Tour". No repertório, o grupo reúne composições autorais que marcaram sua história, como "Filho do Leão" e "Com Certeza", além de versões inéditas de canções da MPB e do reggae internacional.

Dias 22 e 23.

Sexta e sábado,
20h às 21h.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00

L



Show Planta e Raiz

Show

RACHEL REIS

Divina Tour

A cantora baiana Rachel Reis apresenta um show que celebra seu novo álbum 'Divina Casca', trazendo canções que transitam entre MPB, pop, axé e reggae. O repertório também inclui sucessos de seu primeiro trabalho, 'Meu Esquema'.

Dia 31.

**Domingo,
18h às 19h30.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00



Show Rachel Reis

Divulgação

TEATRO

Espetáculo

CLARA COR DE UM SILÊNCIO AZUL

Com Teatro de Tornado

Clara adorava ir ao Rio de Janeiro assistir às peças do Teatro Tablado. Um dia, após uma sessão, a menina sofre um acidente em frente ao teatro e passa 64 dias internada em um hospital. Ali, cercada de médicos, aparelhos e enfermeiras, ela revive à sua maneira com histórias e personagens do Tablado, mergulhando no universo lúdico do teatro.

Peça baseada na obra de Maria Clara Machado.

Dias 3 e 16.

**Domingo e
sábado,
16h às 17h.**

Praça de
Convivência
Grátis.



Espetáculo

1 PEÇA CANSADA

Com **Natasha Corbelino**

1 peça cansada é um mergulho performativo na experiência da partilha de cansaços como uma forma de laço coletivo, resistência, e invenção de futuros. Natasha Corbelino cria uma atmosfera afetuosa de exposição cúmplice, onde o público é convidado a refletir sobre suas próprias movimentações. O processo é ato de cena.

Dia 15.

Sexta,
20h às 21h15.

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00

10

Teatro

MÁRIO NEGREIRO - DA MODERNIDADE À BARROCA

Com **Anderson Negreiro**

Neste espetáculo, Anderson Negreiro regressa ao passado através de suas lembranças para entregar a um amigo de infância o livro MACUNAÍMA, de Mário de Andrade, mas perde o livro no caminho. Macunaíma vai da floresta à cidade, porém MÁRIO NEGREIRO vai da cidade à floresta/periferia, num rastro de apagamentos. Artista e obra e realidade e ficção se encontram.

Dia 16.

Sábado,
20h às 21h15.

Teatro

Grátis.

14



Teatro Mário Negreiro - Da Modernidade à Barroca

Espetáculo

BARULHOS

Com o **Coletivo Teatral 28 Patas Furiosas**

Barulhos acompanha Rosa, uma menina que, enquanto enfrenta junto à sua mãe o luto pela morte da avó, passa a encontrar nos sonhos uma garota misteriosa que está em busca de sua casa perdida. Nesse mundo onírico, onde um barulho estranho faz o chão se mover e arrastar todas as casas, as duas meninas atravessam uma jornada repleta de encontros com figuras fantásticas.

Dia 17.

Domingo,
17h30 às 18h30 .

Teatro

Grátis

L

Espectáculo

DO OUTRO LADO DO RIO

Com Cia. Peixes Voadores

Uma criança se questiona sobre o sumiço da chuva. Quem pode roubar a chuva? Nessa travessia de questionamentos, juntam-se a ela uma onça com tremor no coração e uma velha que tece os ventos do mundo. A história é narrada, tecida pela música e atravessada por construção de imagens embebidas em um processo artesanal, no limiar entre a realidade e a fantasia.

Dias 23 e 30.

Sábados,
16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



Espectáculo Do Outro Lado do Rio

Lucas Fidalgo

CIRCO

Espectáculo

CABARÉ CYRKLOS

Com Cia Tempo

Um show de variedades que une diferentes técnicas circenses, dentre elas: equilíbrio e parada de mãos, malabarismo, Roda Cyr, Lolli Pop, acrobacias, mágica, dança e palhaçaria. Formado por artistas de diferentes origens, o Cabaré Cyrklos conecta o contemporâneo ao tradicional.

Dia 9.

Sábado,
16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



Espetáculo

OISENSA

Com Asnésio Bosnic

Esqueça a cartola, o fraque e roupas monocromáticas, pois Oisensa passa longe de ser um mágico tradicional. Aliás, ele nem se considera mágico. Trajando um terno laranja e com um sotaque diferente, Oisensa adora contar histórias e, durante elas, ilusões acontecem. Um show de mágicas bem incomum que agrada crianças de 5 a 103 anos.

Dias 10 e 17.

Domingos,
16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



Espetáculo Oisensa

Diego Baravelli

Espetáculo

MOKO

Com Trupe Baião de 2

Embarque em uma jornada que transcende o tempo e o espaço, explorando a física, as emoções, o espírito e as acrobacias. Inspirado pelos Moko Jumbies e pela ancestralidade afroindígena, o espetáculo traz o cosmograma bakongo, que ilustra o ciclo da vida.

Dia 31.

Domingo,
16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



DANÇA

Espetáculo

BONS DE JOGO

Com Núcleo Pé de Zamba

Espetáculo de dança ança contemporânea que apresenta ao público algumas modalidades esportivas, como ginástica artística, basquete e futebol, transpondo-as ao universo da cultura popular brasileira e dos ritmos na dança, propondo uma visão bem humorada, mais solidária e menos competitiva da prática esportiva.

Dia 2.

Sábado,
16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



Espetáculo

TIREM OS SAPATOS E DANCEM CONOSCO

Com Cia Diversidança

Criado inicialmente em formato virtual durante a pandemia e relançado em 2023 em sua versão presencial, este espetáculo rompe as barreiras entre quem dança e quem assiste. O público participa, interage, escolhe e, se quiser, dança junto, celebrando o corpo como lugar de encontro, cuidado e reinvenção.

Dia 24.

Domingo,

16h às 17h.

Praça de
Convivência
Grátis.



Cursos, Oficinas e Encontros

MEIO AMBIENTE

Oficina

A FORMA DAS FOLHAS

**Com Natacha Sales, Agente de
Educação Ambiental**

Você já reparou quantos tipos de folhas existem? São inúmeras formas, cores, tamanhos e texturas que despertam a curiosidade e os sentidos. Em uma experiência exploratória, vamos descobrir como as plantas fazem parte do nosso dia a dia e porque elas são essenciais para a nossa saúde e qualidade de vida.

Dia 1.

Sexta,

14h às 16h.

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de 7 anos.

Visita mediada

VEREDAS URBANAS - CONHECENDO AS ÁRVORES DO SESC GUARULHOS

**Com Monica Fontes, Agente de
Educação Ambiental**

Em comemoração ao Dia do Pau-Brasil, que é celebrado em 03 de maio, venha descobrir as espécies arbóreas que fazem parte da paisagem do Sesc! Além de conhecer a diversidade da flora urbana, essa experiência é um convite para reconectar com as áreas verdes e valorizar a natureza que nos cerca.

Dias 2 e 3/5.

Sábado e

domingo,

11h às 12h.

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis

A partir de 7 anos.

Vivência

CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA Com Coletivo Dente de Leão

Destinado ao público frequentador do Sesc Guarulhos, os encontros abordam conteúdos sobre plantio e cultivo orgânico com técnicas de manejo agroecológico, a fim de trocar saberes e experiências sobre as principais práticas de cultivo.

De 8/5 e 31/7.

**Sextas,
16h às 18h.**

Centro de
Educação
Ambiental
Externo
Grátis
A partir de
14 anos.



Oficina Clube de plantio e agroecologia

Natacha Sales

Oficina

FLÂMULAS COM ELEMENTOS NATURAIS Com Natacha Sales, Agente de Educação Ambiental

Criaremos flâmulas utilizando elementos naturais, transformando folhas, sementes e texturas em narrativas visuais. A partir da observação da natureza, a atividade desperta um olhar sensível para a diversidade da vida e para os processos que sustentam os ecossistemas. A proposta aproxima arte e ciência, promovendo reflexões sobre meio ambiente, sustentabilidade e o cuidado com o planeta.

Dias 9 e 10.

**Sábado e
domingo,
14h às 16h.**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 7 anos.

Oficina

MANDALAS COM ELEMENTOS NATURAIS Com a arte educadora Ligia Maria

A criação de mandalas com elementos naturais desenvolve uma experiência artística e ambiental baseada na observação consciente da flora e na coleta responsável de flores, folhas e sementes. O processo valoriza os ciclos da natureza e seus padrões como linguagem viva, fortalecendo a percepção ecológica, o cuidado com o território e o pertencimento ao meio ambiente.

De 16 a 24.

**Sábados e
domingos,
14h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de
14 anos.

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO - PARAÍSO DOS DINOSSAUROS

Com Monica Fontes e Moacyr Turuzawa, Agentes 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. Em 01 de junho é comemorado o Dia do Dinossauro. Para celebrar, teremos o jogo Paraíso dos Dinossauros.

Dias 30 e 31.

Sábado e domingo, 13h às 17h.

Centro de Educação Ambiental
Grátis.

A partir de 7 anos.

DANÇA

Oficina

DANÇA AFRO PERCUSSIVA

Com Fanta Konatê

Oficina de dança afro tradicional da Guiné-Conacri com percussão. Uma vivência profunda e envolvente que une dança, ritmo, corpo e cultura em um só movimento. Fanta é referência internacional na arte africana, filha do mestre percussionista Famoudou Konatê, e traz no corpo a tradição dos balés africanos Hamaná, Faretá, Bolontá e Soleil d'Afrique. Para todas as pessoas interessadas.

Dia 1.

Sexta, 14h30 às 15h30.

Praça de Convivência
Grátis

Todas as idades.

TECNOLOGIAS E ARTES

Curso

EFEITOS ESPECIAIS COM SOFTWARES LIVRES

Com Bruno Fiorelli

Já imaginou como seria empunhar um sabre de luz em um cenário fantástico digno da saga Star Wars? Neste curso, você aprende técnicas de rotoscopia, edição de áudio, vídeo e composição, tudo para criar um vídeo curto onde você mesmo manipula um sabre de luz, em uma cena com todos os efeitos especiais necessários para fazer crer que a força está do seu lado.

De 14/5 a 25/6.

Quintas, 19h às 22h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A
Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

A partir de 14 anos.

Curso

TERRITÓRIOS DO AMANHÃ: ESTÉTICA, DESIGN E NARRATIVAS ESPECULATIVAS DA CIDADE**Com Nelson Simplício**

Curso do projeto Laboratório de Arte-Educação, ministrado por Nelson Simplício. No eixo estético, os participantes são convidados a materializar e comunicar seu olhar e sua poética. Utilizando fundamentos do design, o curso orienta a criação de linguagens visuais próprias ampliando a expressão e a leitura estética.

De 12 a 26.**Terças,
19h às 21h30.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A.
A partir de
16 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. Nesta 2ª edição, teremos as participações especiais de:

Cris Bertoluci, nos dias: 07/05,
14/05, 21/05 e 28/05.

De 7 a 28.**Quintas,
13h às 15h.**

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

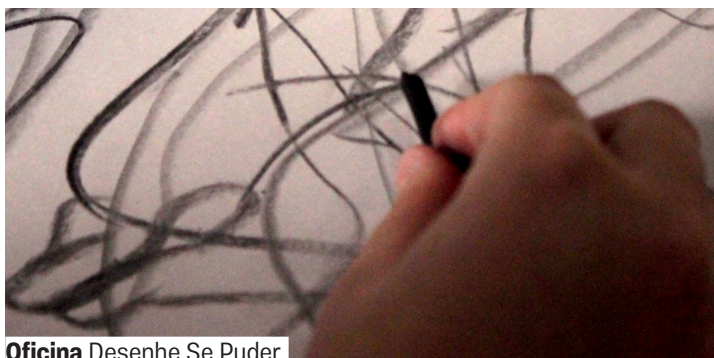
Oficina

DESENHE SE PUDER!**Com pessoas educadoras do Sesc**

Que tal colocar o olhar em movimento e o lápis para correr? Nesta oficina, os participantes encaram uma sequência de desafios de desenho de observação, em que o tempo para desenhar vai ficando cada vez mais curto. A proposta é experimentar o desenho de forma leve e dinâmica, estimulando a percepção visual, a rapidez do traço e a confiança no processo criativo.

De 2 a 30.**Sábados,
11h às 12h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A.
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 6 anos.

**Oficina** Desenhe Se Puder

Ateliê

L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**Com pessoas educadoras em Tecnologias e Artes**

No Laboratório Aberto de Tecnologias e Artes (L.A.T.A.) o espaço 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 3 a 31.
Quartas,
14h às 19h.
Domingos,
10h às 12h.**

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

Oficina

ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: GIZ**Com pessoas educadoras do 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 7.
Quinta,
19h às 21h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B.
Grátis.
A partir de 6 anos.

CENTRO DE MÚSICA

Vivência

ESTÚDIO ABERTO - EDIÇÃO SAMBA!**Com a Equipe de Educação em Atividades Musicais**

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 2/5 a 27/6.
Sábados,
14h às 16h.**

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

**Vivência** Estúdio Aberto - Edição Samba!

Vivência

BATIDAS E CANTIGAS

Com a Equipe de Educação Musical do Centro de Música

Uma vivência musical e corporal para toda a família, inspirada nas cantigas de roda, no samba de coco e nas brincadeiras da cultura popular. Em roda, crianças e adultos experimentam passos, gestos, batuques e cantos que atravessam gerações, celebrando o encontro, o ritmo e a alegria compartilhada. Um espaço para dançar, brincar e sentir a força das tradições que nos aproximam.

De 2/5 a 14/6.

Sábados e domingos, 11h30 às 12h30.

Sala 4 - Auditório

Grátis -

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Livre.



Vivência Batidas e Cantigas

Divulgação

Vivência

ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA E ENCONTROS MUSICAIS

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 conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, estimulando a formação de laços e afinidades, tendo a música como pano de fundo.

De 3 a 31.

Domingos, 14h às 17h.

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletiva

Grátis

A partir de

12 anos.

Oficinas

CANTO PARA JOVENS

Com 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 expressão musical por meio da voz cantada.

De 5 a 26.

**Terças,
16h às 17h.**

Estúdio 1 - Sala

C.M. Coletiva

Grátis -

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

Livre.

Oficina

RITMOS BRASILEIROS NA BATERIA - 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 baião.

Dia 7/5 - Samba.

19h30 às 20h30.

Dia 14/5 - Baião.

19h30 às 20h30.

Dia 21/5 - MPB.

19h30 às 20h30.

Dia 28/5 - Forró.

19h30 às 20h30.

Quintas.

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletiva.

Grátis -

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

A partir de

14 anos.



Oficina Ritmos Brasileiros na Bateria - Baião - Iniciantes

Oficina

IMPROVISO NO PARTIDO ALTO: COMPOSIÇÃO
Com Guilherme dos Santos, Educador em
Atividades Musicais

Venha conhecer e vivenciar o universo do partido alto, uma das vertentes mais vibrantes e espontâneas do samba. Com raízes profundas na tradição afro-brasileira, o partido alto é marcado pelo ritmo contagiante do pandeiro e pela força dos versos improvisados, que revelam a criatividade e o espírito coletivo dos sambistas.

De 6 a 27.

Quintas,
14h às 15h.

Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva.

Grátis

A partir de
12 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 5 a 26.

Terças,
16h às 17h.

Estúdio 2 - Sala
C.M. Coletiva

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

A partir de
14 anos.

Oficina

TÉCNICA PARA CANTAR COM MICROFONE
Com Hellen Sabino, educadora em
atividades musicais

O objetivo da oficina é introduzir os fundamentos do canto com microfone, explorando e ampliando as habilidades das pessoas que desejam aperfeiçoar a sua voz.

De 7 a 28.

Quintas,
19h30 às 20h30.

Estúdio 1 - Sala
C.M. Coletiva

Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de
16 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 7 a 28.

Quintas,
14h às 15h.

Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva

Inscrição online
Grátis

A partir de
12 anos.

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 5 a 26.**Terças,
14h às 15h.**

Sala 6

Inscrição online

Grátis

Livre.

**Curso** Roda - Ritmo e Tradição

Divulgação

Curso

PIANO: UMA EXPERIMENTAÇÃO RÍTMICA**Com Fernanda Dias, Educadora em Atividades Musicais**

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 6 a 27.**Quartas,
13h30 às 15h.**

Estúdio 14 - Sala

C.M. Coletiva**Inscrição online**

Grátis

De 13 a 21 anos.

Curso

DESCOBRINDO A VOZ

Com Hellen Sabino, Educadora em Atividades Musicais

O objetivo deste curso é introduzir os fundamentos do canto, explorando e ampliando as habilidades das pessoas que desejam aperfeiçoar a sua voz.

De 6 a 27.

**Quartas,
17h às 18h.**

Estúdio 1 - Sala
C.M. Coletiva

Inscrição online

Grátis

A partir de
16 anos.

Curso

HISTÓRIA DOS MOVIMENTOS CULTURAIS NA MÚSICA BRASILEIRA

Com Tita Reis, Educador em Atividades Musicais

O curso apresenta um panorama dos principais movimentos culturais que marcaram a história da música brasileira, suas raízes, influências, expressão artística, identidade e transformação social.

De 7 a 28.

**Quintas,
14h às 15h30.**

Sala 3

Inscrição online

Grátis

A partir de
16 anos.

Tema de Maio: "Bossa Nova e modernidade musical"

Contexto histórico, influências nacionais e internacionais, estética sonora e lírica da bossa nova, principais artistas e obras, a bossa nova no mundo.

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 7 a 28.

**Quintas,
19h30 às 21h.**

Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva

Inscrição online

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. Diversão garantida para todos, sem precisar ser profissional - só vontade de cantar e se conectar com a música!

Dias 9 e 23.

Sábados,
11h30 às 12h30.

Dias 10 e 24.

Domingos,
11h30 às 12h30.

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

ARTES VISUAIS

Oficina

DESENHOS DECOLONIAIS - A PARTIR DO ACERVO DO SESC GUARULHOS

Com Aruana Leonel

Nesta oficina, vamos trabalhar nosso olhar para as artes visuais presentes no nosso cotidiano. Mas, como olhar para arte através de uma outra perspectiva? O acervo Sesc de arte brasileira do Sesc Guarulhos, papel e lápis irão nos auxiliar nessa descoberta!

De 2 a 30.

Sábados,
14h às 16h.

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 7 anos.

Oficina

CORES DE PELES - UM OLHAR PARA A OBRA DE ADRIANA VAREJÃO

Com Aruana Leonel

Nesta oficina, vamos conhecer a obra de Adriana Varejão e criar um autorretrato observando os tons da nossa pele. Com diferentes papéis e tinta acrílica, vamos explorar a arte e também nos conhecer um pouco mais.

De 3 a 31.

Domingos,
14h às 16h.

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
A partir de 7 anos.



Oficina Cores de Peles - Um olhar para a obra de Adriana Varejão

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

CURSO DE ESCRITA AFROFUTURISTA**Com Fábio Kabral**

As pessoas participantes são convidadas a criarem histórias afrofuturistas, a partir de exercícios de escrita criativa e discussão de obras literárias, filmes e cliques que abordam o tema.

De 7 a 28.**Quintas,
18h30 às 21h.**

Biblioteca

Inscrição

Grátis

A partir de
16 anos.

Oficina

**LABORA: REDES SOCIAIS PARA
POTENCIALIZAR NEGÓCIO****Com Jéssica Terra**

A oficina Redes Sociais para Potencializar Negócios apresenta noções básicas e estratégias de uso das redes sociais para artesãos e microempreendedores. A partir da estruturação do perfil e da compreensão dos tipos de conteúdo, a atividade oferece um norte prático sobre o que publicar, como se comunicar e como gerar valor e confiança nos primeiros contatos com o público.

Dia 9.**Sabado,
10h às 15h.**

Sala 6

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

A partir de
16 anos.**Oficina** Labora: Redes Sociais para Potencializar Negócio

Divulgação

JUVENTUDES

Vivência

JOGA JUNTO: JUST DANCE**Com pessoas educadoras do Programa Juventudes**

Bora mexer o corpo? O Espaço Juventudes vai virar pista de dança com o Just Dance! Escolha sua música, solte o passinho e venha gastar energia, dar risada e mostrar que aqui ninguém fica parado!

De 16 a 30.**Sábados,
15h às 17h.**

Juventudes

Grátis.

Sujeito a lotação do espaço.

De 13 a 29 anos.

LITERATURA

Vivência

**BIBLIOTECA DAS HISTÓRIAS ESQUECIDAS
Com Grupo Simbora**

A atividade proporciona uma experiência interativa na qual histórias serão desenterradas e compartilhadas. Além de convidar o público a contar suas próprias narrativas, a ação contribui para a perpetuação da memória, da identidade e da valorização da cultura, criando um elo entre passado e presente.

Dias 10 e 24.**Domingos,
12h às 15h.**Biblioteca
Grátis.

Todas as idades.

Curso

**SEM TARJA: O PODER DA LITERATURA NA
REAFIRMAÇÃO DO CORPO FEMININO
Com Vanessa Alves e Gleice Arneiro**

A partir do olhar crítico sobre as estruturas que condicionam mulheres à deslegitimação da autonomia sobre seus corpos, este curso propõe o estudo da arte erótica como ferramenta para a ressignificação dos corpos femininos enquanto lugar de potência e dignidade. Por meio da literatura, da fotografia e do diálogo, os encontros discutem tabus e proporcionam espaço para a expressão artística.

De 13 a 27.**Quartas,
19h30 às 21h.**

Ação Online

Inscrição

▲ R\$ 30,00

■ R\$ 15,00

● R\$ 10,00

A partir de
18 anos.

Vivência

**ESQUENTA LITERÁRIO: A CABEÇA DO SANTO
Com Mediação de Alex Francisco e
Gislaine Nascimento**

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 "A Cabeça Do Santo" (2014), romance da escritora Socorro Acioli.

Dia 23.**Sábado,
15h30 às 17h30.**

Biblioteca.

Grátis.

A partir de
16 anos.

SAÚDE

Oficina

SAÚDE EM FOCO: BALM LABIAL**Com Suzana da Costa Longo e Veridiana****Lucena de Marchi**

Vamos cuidar dos lábios!

A atividade oferece orientações práticas sobre a importância da hidratação labial, com dicas simples para proteger os lábios do ressecamento causado por sol, vento e frio. Também aborda componentes prejudiciais presentes em produtos industrializados e propõe a produção de um balm labial natural para o cuidado diário.

Dia 30.**Sábado,****14h às 16h.**Sala 1 - Educação
para Saúde

Grátis

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.A partir de
15 anos.**Oficina** Saúde em Foco: Balm Labial

ALIMENTAÇÃO

Oficina

CONGELANDO OS SABORES: TÉCNICAS E DICAS PARA FACILITAR O DIA A DIA

Com a nutricionista **Cris Costa**

Aprenda como congelar alimentos de forma segura e inteligente, preservando sabor e nutrientes. Descubra como economizar tempo e dinheiro, reduzir desperdícios e transformar o freezer em um grande aliado na sua rotina!

Dia 30.

Sábado,

14h30 às 16h30.

Sala 3

Grátis.

Todas as idades.



Oficina Congelando os sabores

Divulgação

Esporte e Atividade física

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 2 a 24.

Sábados,

9h15 às 12h.

Quadra

Poliesportiva.

Domingos,

9h15 às 13h.

Campo de

Grama Sintético.

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.

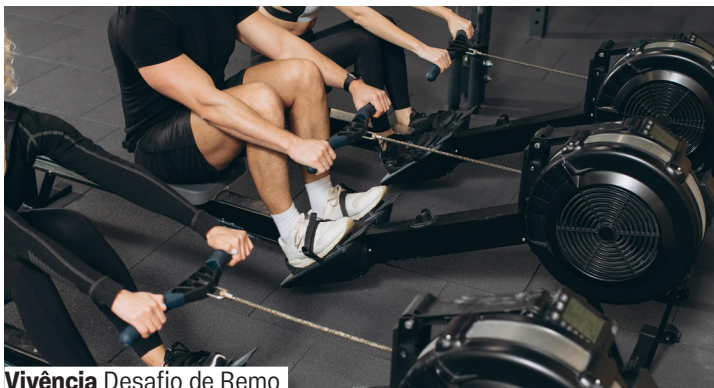
De 2 a 30.
Sábados,
9h15 às 12h.
 Ginásio.
Inscrição
 Grátis.
 A partir de
 13 anos.

Vivência

DESAFIO DE REMO**Com Crossfit Saurus**

Vivência voltada para o conhecimento, a prática e os benefícios do remo ergômetro, aparelho que simula o movimento do remo em um ambiente fechado (indoor). A atividade, que é muito utilizada em academias, clubes, escolas e projetos esportivos, promove o condicionamento físico, a consciência corporal, a competição e o trabalho em equipe.

De 2 a 30.
Sábados,
10h às 11h.
Dia 27.
Quarta,
10h às 11h30,
11h30 às 12h30
e 17h às 18h.
 Ginástica.
 Grátis.
 A partir de
 12 anos.



Vivência Desafio de Remo

Divulgação

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 2 a 30.
Sábados,
10h às 11h30.
 Piscina Coberta.
 Grátis.
 A partir de
 12 anos.

Vivência

BASQUETE 3X3

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

De 2 a 30.

**Sábados,
12h30 às 17h30.**

Quadra
Poliesportiva.
Grátis.

A partir de
13 anos.

Vivência

FUTSAL

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação das das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

De 3 a 31.

**Domingos,
9h15 às 12h30.**

Quadra
Poliesportiva.

A partir de
16 anos.

Vivência

NADO ORIENTADO

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Nado orientado é uma prática destinada a pessoas com noções básicas de natação. A atividade orientada pelos educadores oferece orientações técnicas e organização de séries, respeitando ritmos individuais, com foco em autonomia, segurança, bem estar e continuidade da prática no meio aquático.

De 3 a 31.

**Domingo,
9h30 às 10h30.**

Piscina Coberta.

A partir de
12 anos.



Vivência Nado Orientado

Vivência

YOGA PARA TODOS - CORPOS DIVERSOS, UM SÓ YOGA

Com Professor Rodrigo Souza

Uma prática gentil e inclusiva, pensada para pessoas com mobilidade reduzida e deficiências físicas. As aulas combinam movimentos conscientes, exercícios de respiração e mindfulness, promovendo gratidão, autocuidado e presença. Uma oportunidade acolhedora para explorar o corpo, ampliar bem-estar e vivenciar o Yoga de forma acessível, no seu ritmo e no seu tempo.

Dias 3 e 17.
Domingos,
9h30 às 11h.
Praça de
Convivência.
Grátis.
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.

Dias 3 a 31.
Domingo,
13h às 17h30.
Quadra
Poliesportiva
Grátis.
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 5 a 26.
Terças,
9h às 10h e
19h às 20h.
Praça de
Convivência
Grátis.
A partir de
12 anos.



Aula aberta Terças Zen

Vivência

YOGA PARA TODOS - TODAS AS IDADES, UM SÓ YOGA

Com Professora Sílvia Meireles

Uma prática leve e acolhedora que convida pessoas de todas as idades a se movimentarem com consciência, respeitando seus ritmos, histórias e possibilidades. As aulas valorizam a diversidade etária, combatem o idadismo e promovem mobilidade, presença e bem-estar. Um espaço seguro para respirar, sentir e descobrir que o Yoga é para todos, em qualquer fase da vida.

**De 10 a 31.
Domingos,
9h30 às 11h.
Exceto dia 17.**

Praça de
Convivência
Grátis.

A partir de
12 anos.

Torneios e campeonatos

TORNEIO INTERUNIDADES DE BADMINTON

Com Guarulhos, Pompeia, Bom Retiro e Taubaté

O Torneio Interunidades de Badminton reúne participantes das unidades de Guarulhos, Pompeia, Bom Retiro e Taubaté em uma ação integrada do Sesc. A iniciativa fortalece o intercâmbio entre unidades, promove práticas esportivas orientadas e valoriza a participação, o convívio e o desenvolvimento coletivo.

**Dia 16.
Sábado,
9h às 17h30.**

Ginásio
Grátis.

A partir de
16 anos.

Crianças

Vivência

IMPULSO QUE VOA: BRINCADEIRAS ENTRE O AR E O CHÃO

Com pessoas educadoras do Programa Curumim

Brincar é uma tecnologia? O que pular corda, jogar peteca e lançar aviõezinhos de papel têm em comum? Nessa atividade as crianças são convidadas a experimentar brincadeiras tradicionais que envolvem impulso e desafiam os limites entre o chão e o ar, explorando o corpo e "objetos-brinquedos", vivenciando a tecnologia que é brincar.

**De 1 a 31.
Sexta e
Domingos,
14h às 16h.**

Pista de
Caminhada
Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
De 7 a 12 anos.

Vivência

BRINQUE PIQUENIQUE

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Toalha xadrez e muita imaginação, assim será o nosso piquenique! Usando terra, gravetos e outros elementos coletados no jardim, vamos criar uma porção de comidinhas e compartilhar esse momento de brincadeira.

De 1 a 17.

**Sexta e domingos,
11h às 12h.**

**Exceto dias 8/5
e 15/5**

Espaço de Brincar
Externo

Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

Até 6 anos.

Vivência

TERRITÓRIO CRIATIVO: PÉS NO CHÃO

Com Erico Santos

Um espaço de afeto, liberdade e criação, pensado especialmente para as crianças. A oficina propõe vivências em dança e movimento inspiradas na poética dos Caboclinhos (entidades-crianças que celebram a alegria, a cura e a ancestralidade) e nos elementos naturais que nos conectam à terra, ao corpo e à coletividade.

De 2 a 30.

**Sábados,
14h às 16h.**

Sala 5

Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

De 7 a 12 anos.



Vivência Território Criativo: pés no chão

Vivência

CAIXA DE DESCOBERTAS

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Uma caixa que vira casa, castelo, foguete e até avião... são muitas as possibilidades de brincadeira que uma caixa de papelão pode proporcionar. E esta é a missão para as pessoas adultas no Pequenininos deste mês: transformar uma sala repleta de caixas, de diferentes formas e tamanhos, em um ambiente seguro e divertido para os bebês brincarem. O que será que vai virar?

De 2 a 23.

**Sábados,
14h às 15h30.**

Sala 3

Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

Até 2 anos.

Oficina

A GARRAFA MÁGICA DE DONA ALCINA

Com Cláudia Adão

Adultos são convidados a macerar ervas, manipular aromas e a criarem águas de cheiro, bem como os banhos de ervas são formas de utilizar o potencial curativo e regenerativo das ervas, o que pode trazer diversos benefícios como bem-estar e relaxamento.

Dia 24.

Domingo,

14h às 15h30.

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

Pessoas Idosas

Curso

SAMBA ROCK 60+: HISTÓRIA, CULTURA E PRÁTICA

Com Marcelo Motta e Beto Martins

O Samba Rock surgiu nos bailes de periferia de São Paulo entre as décadas de 50 e 60, como movimento de resistência da juventude negra. Uma mistura de rock, soul, funk e samba, o Samba Rock, é dança, ritmo e movimento cultural pulsante. Nesse curso as pessoas idosas são convidadas a experimentarem uma imersão na história, cultura e prática do Samba Rock.

De 8/5 a 24/7.

Sextas,

9h às 11h.

Sala 4 - Auditório
Grátis -
A partir de
60 anos.



Curso Samba Rock 60+: História, Cultura e Prática

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 20.

Quarta,

14h às 15h.

Sala 4 - Auditório

Grátis

A partir de

60 anos.

Bate-papo

DIÁLOGOS REVISTA MAIS 60: REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO

Com Débora Wilza Guedes e Rodrigo Casagrande

A revista Mais 60 - Estudos Sobre Envelhecimento é uma publicação multidisciplinar, editada desde 1988 pelo Sesc São Paulo. Neste bate-papo recebemos Débora Wilza Guedes e Rodrigo Casagrande para falar sobre seu artigo publicado na edição de número 89 - "O Tempo na Formação da Subjetividade dos Sujeitos que Estão na Fase da Velhice e que Têm a Arte como Ofício".

Dia 20.

Quarta,

15h às 16h.

Sala 4 - Auditório

Grátis

A partir de

60 anos.



Bate-papo Diálogos Revista Mais 60

PESSOAS IDOSAS

Palestra

TECER E PROSEAR: O ARTESANATO E OS PAPÉIS DE GÊNERO

Com Thiago Rezende (Homem na Agulha)

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 maio: O Artesanato e os Papéis de Gênero

Dia 13.
Quarta,
14h às 16h.
Sala 6
Grátis
A partir de 50 anos.



Palestra Tecer e Prosear: O Artesanato e os Papéis de Gênero

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



5

Aula aberta

Terças Zen

6

Curso

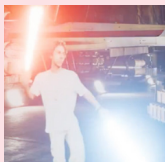
Contrabaixo
Elétrico - Iniciação

7

Oficina

Ateliê de
Experimentações:
Giz

Divulgação



12

Curso

Movimento
consciente

13

Curso

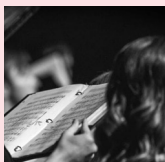
Esporte Adulto
- Basquete

14

Curso

Efeitos Especiais
com Softwares
Livres

Divulgação



19

Curso

Canto Coral Adulto

20

Curso

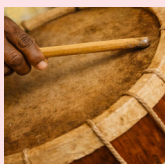
Sem Tarja: O poder
da literatura na
reafirmação do
corpo feminino

21

Oficina

Curso de Escrita
Afrofuturista

Divulgação



26

Curso

Roda - Ritmo
e Tradição

27

Aula aberta

Desafio das
Rampas - GMF

28

Curso

Canto para
Crianças -
Iniciação

SEXTA**1****Oficina**

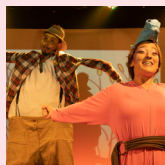
Dança Afro
Percussiva

SÁBADO**2****Show**

FBC

DOMINGO**3****Espectáculo**

Clara Cor de Um
Silêncio Azul



Divulgação

8**Show**

Hateen

9**Show**

14 Bis

10**Circo**

Oisensa Show



Diego Baravelli

15**Espectáculo**

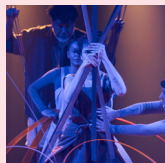
1 peça cansada

16**Teatro**

Mário Negreiro -
Da Modernidade
à Barroca

17**Espectáculo**

Barulhos



Divulgação

22**Show**

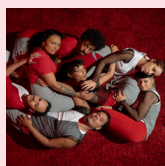
Planta e Raiz

23**Espectáculo**

Do Outro Lado
do Rio

24**Espectáculo**

Tirem Os Sapatos
E Dancem
Conosco



Ana Guerra

29**Curso**

Yoga

30**Vivência**

Joga Junto:
Just Dance

31**Show**

Rachel Reis

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](https://www.facebook.com/sescguarulhos)

sescsp.org.br/guarulhos

