



# Fevereiro 2024

**Sesc Guarulhos**

**Guia de Programação**





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

<b>L</b>	<b>AL</b>	livre	<b>14</b>	<b>A14</b>	14 anos
<b>10</b>	<b>A10</b>	10 anos	<b>16</b>	<b>A16</b>	16 anos
<b>12</b>	<b>A12</b>	12 anos	<b>18</b>	<b>A18</b>	18 anos

## Legendas de Acessibilidade



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



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](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábados: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h

Unidade fechada no dia 14/2.

## Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc Guarulhos 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
2 a 4/2	23/1	24/1
9 a 11/2	6/2	7/2
16 e 25/2	6/2	7/2

O portal do Sesc Guarulhos 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](http://sescsp.org.br)

## Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

**Capa:** Imagem do espetáculo "Bloco Unidos do Swing" com Carnaval Jazz (Foto: Fausto Franco).

6

**Folia do Guarú**

14

**Shows e Espetáculos**

18

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

26

**Esporte e  
Atividade Física**

37

**Crianças**

39

**Pessoas Idosas**

40

**Agenda de Destaques**

# Editorial

Ainda em clima de férias e verão, o Sesc Guarulhos prepara um fevereiro repleto de diversão e diversidade, preenchendo os espaços com artes, esportes e atividades educativas variadas. O mês se revela como um cenário para a folia, mas também para a criatividade, a fantasia e (por que não?) também para o descanso e o relaxamento.

Em destaque, o projeto "Folia do Guaru: Encontro das Águas" abre alas para o carnaval, explorando o fascínio humano pelas aventuras e o misticismo aquático. "Oficinas de customização" com o coletivo Projeto do Presente, "Ateliê de experimentações" com educadores do Sesc e "Coroas de folhas" com nossos agentes de educação ambiental tornam a brincadeira mais bonita e sustentável.

Na música, os ritmos carnavalescos se entrelaçam em apresentações para todas as idades. Com muito gingado, Os Originais do Samba nos convidam a cantar seus maiores sucessos. No reggae, o bloco Kaya na Gandaia representa a mistura entre a música jamaicana e a brasileira, enquanto o Unidos do Swing preenche nossa praça com jazz. Já no frevo, a Trupe Trupé embala a criançada com danças e brincadeiras.



Durante os dias de carnaval, a praça de convivência também é tomada por atrações infantis como “Duo Badulaque” e “CantaVento na Folia”, além de atividades como “Folia de Bonecões” e o “Coletivo TPM na Pista”, que, com a participação da drag queen Helena Black, prometem manter a energia lá em cima.

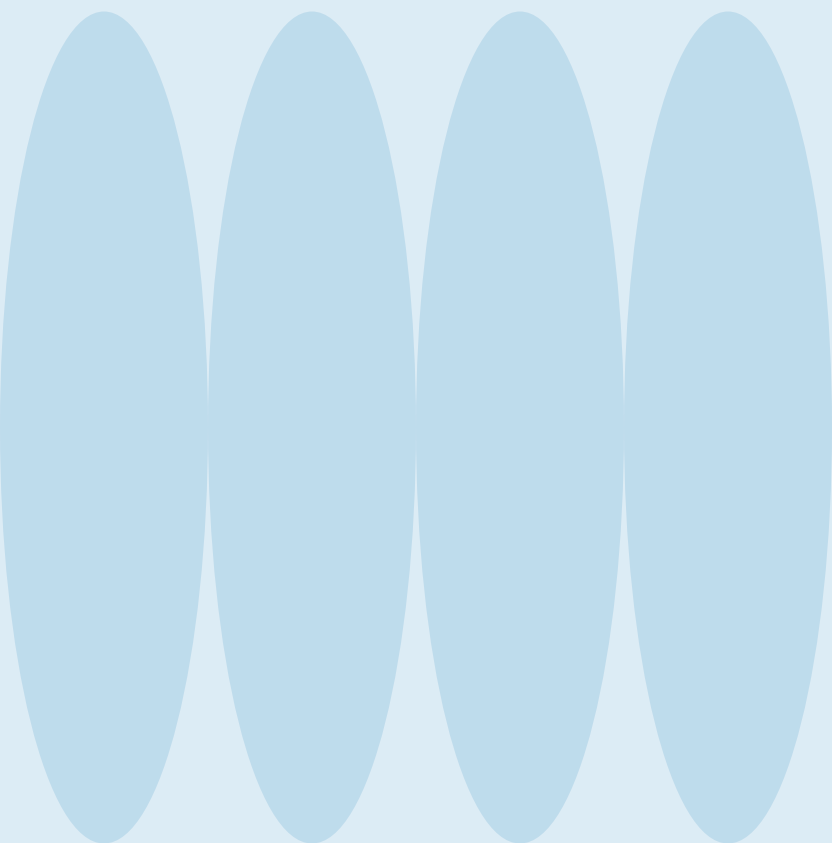
E ainda no Sesc Verão, as opções incluem vivência de skate com Vitória Mendonça, yoga, vogue com House of Zion e Bike BMX e trial com Sérgio Balu, Caio Alves, Diego Vaz e Evandro Índio, além de aulas de ritmo com axé e baile funk.

Em fevereiro, todos os caminhos levam ao Sesc Guarulhos!



## Folia do Guaru

Inspirado pelo poderoso fascínio que os mares e as águas exercem na imaginação humana, o Sesc Guarulhos apresenta a "Folia do Guaru: Encontro das Águas" para celebrar o carnaval com muitas oficinas, vivências, apresentações musicais e mais.





Oficina

**Ô ABRE ALAS: VEM CUSTOMIZAR!**

**Com Projeto do Presente**

Nessa oficina os participantes terão oportunidade de criar ornamentos carnavalescos em um ateliê cheio de materiais festivos. Criando e decorando suas próprias máscaras, capas ou tiaras, os participantes sairão prontos para cair na folia.

**De 10 a 13/2.**  
**Sábado a terça.**  
**10h às 10h40,**  
**11h às 11h40,**  
**12h às 12h40,**  
**13h às 13h40,**  
**14h às 14h40,**  
**15h às 15h40.**

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

L

**CRIANÇAS**

Oficina

**MINHA ROUPA MÁGICA**

**Com Cuca Duarte e Natalia Zanellato**

Adereços de Carnaval que acendem, piscam, se movimentam, um laboratório de máscaras e gambiarras, fantasias e capacetes. Vamos deixar sua fantasia única, com leds e truques.

**Dias 10, 12 e 18.**  
**Sábado, segunda e domingo.** **10h às 12h e 14h às 16h.**

Sala 2 - Curumim.  
 Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

Oficina

**MEU BLOQUINHO DE LATA**

**Com Cuca Duarte**

Tambores, tamborins, flautas, gaitas e afins, neste laboratório criativo os participantes criarão os mais variados instrumentos musicais utilizando materiais acessíveis, recicláveis e naturais, ao final da produção de instrumentos, aprenderão uma canção, e formarão um bloquinho para desfilar pelo Sesc Guarulhos.

**Dias 10, 13 e 17/2. Sábado, segunda e domingo.** **10h às 12h e 14h às 16h.**

Sala 2 - Curumim.  
 Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

12



**Oficina** Ô abre alas: vem customizar!



**Vivência** Folia dos Bonecões

Oficina

### **BARANGANDÃ**

**Com Educadoras do Espaço de Brincar**

Com ele se brinca, se dança, se encanta. Esse é o barangandã. Com materiais simples, vamos confeccionar o brinquedo que, além de divertir, poderá também compor a fantasia dos pequenos foliões.

**Dias 11 e 12.**

**Domingo e segunda. 11h às 12h30.**

Jardim Interno.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

Vivência

### **FOLIA DOS BONECÕES**

**Com Paulo Farah**

Venha curtir o carnaval com os bonecões da folia do Guarú! Sinta-se no Carnaval de Pernambuco com os bonecões de Olinda brincando com crianças e suas famílias.

**De 11 a 13.**

**Domingo e terça. 15h30 às 17h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

**L**

Espetáculo

### **CANTAVENTO NA FOLIA**

**Com Catavento**

Nesta apresentação, o grupo propõe marchinhas, frevos, cirandas e outros ritmos para crianças e adultos cantarem juntos.

**Dia 12. Segunda.**

**13h às 14h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

**L**

Vivência

### **PARANGOLÚDICO**

**Com Educadoras do Espaço de Brincar**

É arte de olhar ou arte de vestir? É para assistir arte ou para fazer arte? É tudo isso junto e misturado com Carnaval! Esse mês, os arteiros e arteiras vão criar peças vestíveis cheias de cor, brilho e diversão.

**Dias 18 e 25.**

**Domingos. 11h às 12h30.**

Sala 6.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**



Vivência

## **BAILE BRINCÁ**

### **Com Coletivo Brincá**

O Baile Brincá da Primeiríssima Infância é um espetáculo musical e performático que apresenta um repertório composto por marchinhas, afoxés, sambas de roda, samba reggae, músicas da infância e canções autorais adaptadas para um formato festivo. A ideia central é que seja um momento de fortalecimento de laços familiares e de guarda de memórias através de brincadeiras das festividades populares.

**Dia 18. Domingo.**  
**14h às 15h30.**

Sala 4 - Auditório.  
Grátis.

**L**

## **MEIO AMBIENTE**

Oficina

## **COROAS DE FOLHAS**

### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Que tal criar sua própria coroa para pular o carnaval no Sesc Guarulhos?

Nessa experiência, cada coroa se torna um acessório personalizado, refletindo não apenas a exuberância do carnaval, mas também a conexão especial com a natureza, transformando a celebração em uma expressão autêntica e sustentável.

**Dias 10 e 11. Sábado e domingo. 11h às 12h e 15h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

Vivência

## **CONFETES NATURAIS**

### **Com Agentes de educação ambiental**

Em contato com o meio ambiente, a grande quantidade dos tradicionais confetes feito de papéis coloridos podem entupir os bueiros da cidade ajudando na rápida inundação em dias de muita chuva. Os confetes feitos de plástico e até mesmo os feitos de papel, são um dos maiores geradores de lixo. Para pular o carnaval de uma forma mais sustentável, vamos criar nosso próprio confete utilizando folhas secas e furadores temáticos.

**Dias 12 e 13. Segunda e terça. 11h às 12h e 15h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

## MÚSICA

Show

**OS CHORÕES DA PISADINHA**  
**Sucessos do EmoRock em Pisadinha,**  
**Bregadeira e Pagodão**

Os Chorões da Pisadinha é um projeto de música que mistura clássicos do emo nostalgia e rock anos 2000 com ritmos atuais e dançantes, como piseiro, arrocha e pagodão.

**Dia 9. Sexta.****19h30 às 20h30.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**10**

Show

**BRINCANDO COM O CARNAVAL**  
**Com Cia BURUCUTU**

Ao longo deste resgate do tradicional carnaval de salão, a Cia. conta a história desta festa, desde sua origem no século XVII até o seu crescimento popular. Tudo isso a partir de personagens clássicos e com ajuda das marchinhas carnavalescas.

**Dia 10. Sábado.****13h às 14h30.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**L**

Show

**TPM NA PISTA**  
**Com Todas Podem Mixar (TPM)**

O coletivo Todas Podem Mixar (TPM) anima os intervalos entre as apresentações musicais da Folia do Guarú. A cada dia, uma nova DJ se apresenta com repertório variado de carnaval.

**De 10 a 13.****Segunda a****domingo. 14h30****às 16h. Sábado.****17h30 às 18h30.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**L**

Mediação

**ANIMA FOLIA COM HELENA BLACK****De 10 a 13.****Sábado a terça.****14h30 às 16h.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**L****Show** Os Chorões da Pisadinha



Foto: Gui Awazu

**Show** Bloco Unidos do Swing

Show

**BLOCO UNIDOS DO SWING**

**Carnaval Jazz**

O carnaval do Unidos do Swing é uma celebração que, a cada ano, combina músicas, figurinos, cenas e alegorias inspirados na beleza do carnaval de rua de Nova Orleans, sem perder suas conexões com o carnaval Brasileiro e incorporando dança, circo e música. .

**Dia 10. Sábado.**

**16h às 17h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



Espectáculo

**BAILINHO DE CARNAVAL**

**Trupe Pé de Histórias**

Em ritmo de carnaval, a Trupe convida toda a turma pra dançar ao som de canções infantis cheias de confetes e serpentinas. De Lamartini Babo a Raul Seixas, a Trupe anima os foliões e abre alas para a fantasia

**Dia 11. Domingo.**

**13h às 14h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



Show

**PAGOGEU**

**Fanfarra de Pagode 90**

Ao som de sopros e percussões, o Pagogeu é uma fanfarra que resgata grandes sucessos do pagode 90.

**Dia 11. Domingo.**

**16h às 17h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.





Foto: Divulgação

**Show Unidos de Vila Maria**

Show

**UNIDOS DE VILA MARIA**

A escola de samba Unidos de Vila Maria traz ao público um apanhado de sucessos junto aos seus ritmistas, passistas, malandros, mestre-sala e porta-bandeira.

**Dia 12. Segunda. 16h às 17h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



Espectáculo

**DUO BADULAQUE**

Neste espetáculo interativo para tirar o pé do chão, o grupo apresenta canções autorais, marchinhas tradicionais e versões inusitadas de músicas infantis consagradas.

**Dia 13. Terça. 13h às 14h20.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



Show

**BLOCO KAYA NA GANDAIA**

Sinônimo de reggae e energia positiva, o bloco Kaya da Gandaia apresenta sua mistura irresistível de música brasileira e jamaicana.

**Dia 13. Terça. 16h às 17h30.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



**TECNOLOGIAS E ARTES**

Ateliê

**ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: MIÇANGAS Com Educadores/as do Sesc**

Espaço para testar e conhecer diversos materiais e técnicas. No mês de fevereiro, vamos experimentar as diferentes possibilidades de trabalhar com miçangas

**De 3 a 24. Sábados. 10h às 12h. Dia 12. Segunda. 11h às 13h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B  
Grátis.



Oficina

**MÁSCARAS DE CARNAVAL****Com Sítio de Astronauta**

Que tal pegar todas aquelas sacolinhas de supermercado e transformar em máscaras coloridas e outros bonitos adereços carnavalescos? Com poucos materiais, esta oficina estimula a imaginação para a criação de acessórios personalizados.

**De 4 a 25.****Domingo.****14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A.  
Grátis.

L

Oficina

**UM ESTANDARTE PARA SEU CARNAVAL****Com Lidia Martiniano**

Nesta oficina os participantes terão a oportunidade de explorar a tradição do Carnaval brasileiro enquanto mergulham em um mar de cores, tecidos vibrantes e diversos materiais para confeccionar seu estandarte. Cada estandarte se tornará uma obra de arte pessoal, refletindo não apenas a identidade do Carnaval, mas também a expressão única de cada participante.

**De 6 a 27. Terças.****15h às 17h.****Dia 13. Terça.****11h às 13h.**

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

L

Curso

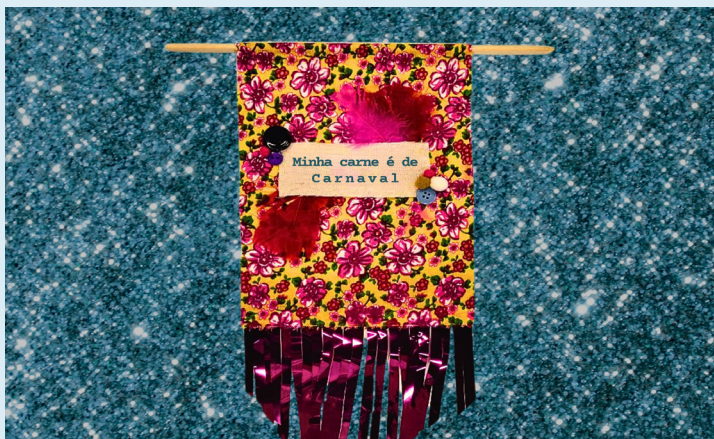
**CROCHETANDO A PRÓPRIA POCHETE****Com Isa Bianchi, educadora do Sesc**

Aprenda a fazer sua própria pochete de crochê para guardar os pertences e cair na folia! Necessário conhecimento básico de crochê.

**De 7 a 28.****Quartas.****10h às 12h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A.  
Grátis.

L

**Oficina** Um estandarte para seu carnaval



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### PAULA LIMA

#### "Eu, Paula Lima"

Com duas décadas de carreira, Paula Lima estreia show quase autobiográfico enquanto prepara álbum de inéditas com composições sob medida de Emicida, Bid, Gabriel Moura, Max de Castro, Amanda Magalhães e Zélia Duncan.

**Dia 2. Sexta.**

**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

### OS ORIGINAIS DO SAMBA

Os Originais do Samba vem com uma roupagem moderna sem perder a sua característica do samba tradicional e com novas músicas.

**Dia 3. Sábado,**

**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

### BAILE RENAISSANCE TROPICAL

#### House of Zion

Já que a tão aguardada turnê da Beyoncé não veio ao Brasil, faremos uma festa celebrativa com a temática do Renaissance, onde a diversidade é imperativa.

The Ballroom Scene é uma subcultura LGBTQ+ underground afro-americana e latina que se originou na cidade de Nova York. A partir do final do século 20, drag queens negras e latinas organizaram seus próprios concursos em oposição ao racismo vivenciado nos circuitos estabelecidos de concursos de drag queen.

**Dia 4. Domingo,**

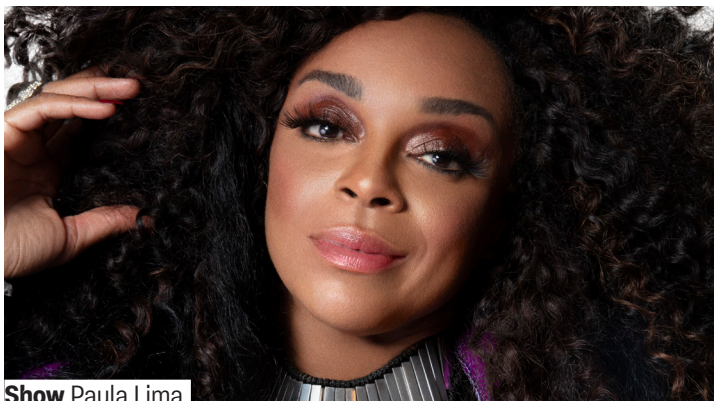
**15h às 17h30.**

Praça de

Convivência.

Grátis

L



Show Paula Lima





### Show Mariana Nolasco

Show

#### SUPLA E OS PUNKS DE BOUTIQUE

Neste show, Supla apresenta o seu 18º álbum 'Supla e os Punks de Boutique' com ânimo e rebeldia

**Dia 16. Sexta,**  
**20h às 21h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

16

Show

#### FERA NENÉM

A banda Fera Neném surge com um repertório autoral e inédito que desenvolve a imaginação e valoriza um universo infantil livre. O espetáculo é indicado para crianças de zero a cem anos.

**Dia 17. Sábado.**  
**16h às 17h.**

Praça de Convivência.

Grátis

L

Show

#### MARIANA NOLASCO

##### Quem é ela?

Neste show, Mariana leva seu novo projeto, "Quem é ela?", para os palcos. O lançamento que fala sobre reconexão, com si mesma e com o público, é o segundo de sua carreira e inclui as já conhecidas "Lá de onde eu vim" e "Chá de Camomila".

**Dias 17 e 18.**  
**Sábado, 20h às**  
**21h30. Domingo,**  
**18h às 19h30**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L



Foto: Fernanda Baldo

**Espetáculo Ana Livia**

Show

**ZIMBRA**

Zimbra é uma banda de Pop Rock natural de Santos/SP com influências de música brasileira que vai dos anos 70/80 até os dias atuais.

**Dias 25. Domingo.**  
**18h às 19h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

10

**TEATRO**

Espetáculo

**ANA LÍVIA**

**Direção de Daniela Thomas. Com Bete Coelho e Iara Jamral**

Ana precisa contar uma coisa terrível, mas Livia não quer deixar ela falar. Livia quer falar de uma nova peça enquanto Ana sente que chegou ao seu terceiro ato. Cada uma delas está sozinha com suas dores, seus desvios e seus medos. Cada uma tem apenas à outra. A vida passada, o teatro, o papel que tiveram e têm uma na vida da outra, o futuro que não sabem se terão. Tudo isso volta à tona numa conversa em que as duas tentam fugir da verdade, da juventude, da vida, do fato de estarem sozinhas no palco e da dependência de um texto escrito por outra pessoa. Duas atrizes que agora não têm mais um dramaturgo; dois papéis de um personagem só. Ana foi, Livia é, Ana Livia, será?

**Dias 23 e 24.**  
**Sexta e sábado,**  
**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

14

## CIRCO

---

Espetáculo

**A OBRA****Com a Cia. Naniko's Circus**

Um espetáculo de variedades circenses que tem como pano de fundo um canteiro de obras, onde três artistas transformam situações cotidianas de uma construção civil em números de acrobacias de solo, acrobacias aéreas, equilíbrio, mímica, música, mágica e palhaçaria. Objetos como carretéis, serrotes, sacos de areia, carrinho de mão e escada são utilizados de forma inusitada em cenas de comédia, romance e destreza.

---

**Dia 18. Domingos.**

**16h às 17h**

Praça de convivência.

Grátis.



---

Espetáculo

**FORRÓ CIRCENSE****Com Trupe Trapaceros**

Um espetáculo de variedades protagonizado por mulheres, suas poesias e singularidades, concebida por números das mais diversas linguagens circenses. A apresentação conta com música ao vivo, muito forró embalado ao som da sanfona, em um encontro gestado e parido por artistas circenses, acróbatas, malabaristas, equilibristas, aerelistas, palhaças e musicistas.

---

**Dia 24. Sábado.**

**16h às 17h.**

Praça de Convivência

Grátis.

---

Espetáculo

**VIKTOR & BRUTUS****The Pambazos Bros**

Um showman em decadência, que depois de conquistar o mundo com seus atos com animais selvagens, dedica seus dias a adestrar uma arara rebelde. Este espetáculo conta uma história de superação, de luta contra as adversidades, da necessidade de ser amados e das dificuldades que tudo isto pode oferecer. Viktor é um multiartista sensível, que busca conectar e surpreender seu público. Brutus é uma arara rebelde que tem seus próprios planos para este espetáculo. Os dois estão dispostos a tudo. Quem é mais besta?

---

**Dia 25. Domingos.**

**16h às 17h.**

Praça de Convivência

Grátis.



# Cursos, Oficinas e Encontros

## FÉRIAS DO CENTRO DE MÚSICA

---

Vivência

### **EXPERIMENTE TOCAR BATERIA!**

Venha experimentar tocar uma bateria completa! Não precisa ter nenhum conhecimento prévio! O equipamento está disponível para uso livre\*, permitindo brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento. \*Período máximo de 15 minutos, quando houver fila de espera

---

**De 1 a 9. Terças a sábados. 10h às 20h. Dia 4. Domingo. 10h às 17h.**

Estúdio 11 - Sala C.M. Individual. Grátis.

**L**

---

Vivência

### **EXPERIMENTE TOCAR CONTRABAIXO!**

Venha experimentar tocar um contrabaixo! Não precisa ter nenhum conhecimento prévio! O equipamento está disponível para uso livre\*, permitindo brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento. \*Período máximo de 15 minutos, quando houver fila de espera.

---

**De 1 a 9. Terças a sábados. 10h às 20h. Dia 4. Domingo. 10h às 17h.**

Estúdio 4 - Sala C.M. Individual. Grátis.

**L**

---

Vivência

### **EXPERIMENTE TOCAR GUITARRA!**

Venha experimentar tocar um contrabaixo! Não precisa ter nenhum conhecimento prévio! O equipamento está disponível para uso livre\*, permitindo brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento. \*Período máximo de 15 minutos, quando houver fila de espera.

---

**De 1 a 9. Terças a sábados. 10h às 20h. Dia 4. Domingo. 10h às 17h.**

Estúdio 3 - Sala C.M. Individual. Grátis.

**L**

---

Vivência

### **EXPERIMENTE TOCAR PIANO!**

Venha experimentar tocar um piano! Não precisa ter nenhum conhecimento prévio! O equipamento está disponível para uso livre, permitindo brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento. \*Período máximo de 15 minutos, quando houver fila de espera.

**De 1 a 9. Terças a sábados. 10h às 20h. Dia 4. Domingo. 10h às 17h.**

Estúdio 12 - Sala C.M. Individual. Grátis.

**L**

Vivência

### **AQUI TEM BARULHO (E RITMO)!**

**Com Sérgio Leandro**

Que tal conhecer de perto e tocar alguns dos instrumentos de percussão mais utilizados na música brasileira? No Centro de Música do Sesc Guarulhos, vários instrumentos como conga, surdo, tímpano, tamborim, pandeiro, reco-reco, entre muitos outros, ficarão disponíveis para o público experimentar, brincar e praticar.

**De 1 a 9. Quartas a domingos.**

**10h às 13h.**

Estúdio 02 - Sala C.M. Coletiva.

Grátis.

**L**

Vivência

### **PIANO NA PRAÇA - CONHEÇA E TOQUE!**

**Com Pedro Ascaleta**

Que tal conhecer um piano de perto e ainda tocar algumas notas ou músicas? Durante a programação de Férias do Centro de Música, um piano ficará disponível na Praça de Convivência para o público experimentar, brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento.

**De 1 a 9. Terças**

**a sextas. 13h às**

**15h e 16h às 18h.**

Praça de

Convivência

Grátis.

**L**

Vivência

### **SOLTE SUA VOZ - VIVÊNCIA DE CANTO EM GRUPO**

**Com Ana Salvagni**

Cantar em grupo é uma das atividades mais prazerosas que o ser humano pode experimentar. A cantora e regente Ana Salvagni conduz esta oficina unindo leveza, conhecimento e treino da percepção musical, através de canções, dinâmicas e exercícios vocais. Cada encontro abre oportunidades de atuação artística, autoconhecimento e interação social.

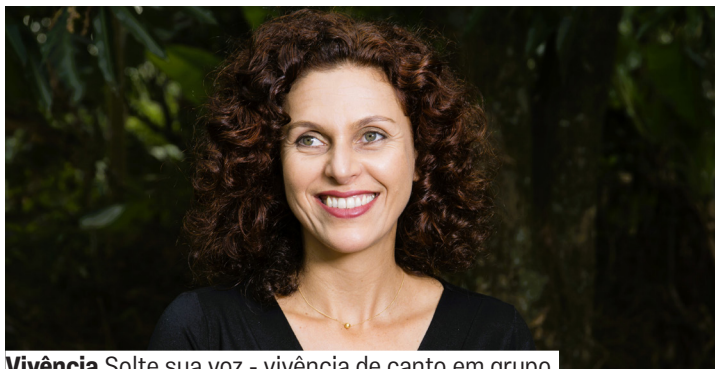
**Dias 1 e 8.**

**Quintas. 14h às 16h.**

Sala 4 - Auditório

Grátis.

**12**



**Vivência** Solte sua voz - vivência de canto em grupo

Oficina

**CONFEÇÃO DE RECO-RECO DE BAMBÚ****Com Afonsinho Menino**

Oficina de construção de um Reco-reco com a utilização de bambu e materiais reaproveitados. O reco-reco é um instrumento de percussão feito de bambu seco ou madeira, com entalhes transversais, sobre os quais se esfrega uma vareta, produzindo som rítmico para acompanhamento em música popular. Também conhecido como ganzá, rapa, reque-reque e querequexé.

**De 2. Sexta.****16h às 18h.**Sala 4 - Auditório  
Grátis.Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.

L

Bate-papo

**MÚSICA, HUMOR E INTERNET****Com Os Chorões da Pisadinha**

Os Chorões da Pisadinha, além de se dedicarem ao projeto musical, desenvolvem conteúdos autênticos nas redes sociais relacionados ao seu trabalho, explorando abordagens criativas e humorísticas. Neste bate-papo, eles compartilham estratégias para cultivar seguidores através da inventividade, destacando o humor como elemento central.

**Dia 2. Sexta.****19h às 21h.**Sala 4 - Auditório.  
Grátis. Entrega de  
senhas no local  
com 30 minutos  
de antecedência.

L

Vivência

**A ÁGUA COMO PRIMEIRO BRINQUEDO SONORO****Com a Cia. Menina Fulô**

Imersão no universo sonoro das águas a partir de instrumentos percussivos, sementes, udus, aquários, cabaças e objetos com água, em jogos e brincadeiras que investiguem as possibilidades sonoras desse elemento. Para crianças de 2 a 6 anos, acompanhadas por um responsável.

**Dia 3. Sábado.****11h às 12h**Estúdio 01 - Sala  
C.M. Coletivo  
Grátis.Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.

L

**Vivência** Game Show de Beatbox



---

Show

### **GAME SHOW DE BEATBOX**

**Com o Grupo Super BeatBox**

O espetáculo destaca a diversidade musical dos Beatboxers, abrangendo gêneros como Pop, Hip Hop, Funk&Soul, Clássica e Eletrônica. A performance interativa cativa todas as idades, com um MC e dançarino de Street Dance incentivando o público a torcer por seus Beatboxers favoritos. O evento termina com uma Jam festiva, unindo os quatro artistas em uma performance de street dance, independentemente do vencedor.

---

**Dia 3. Sábado.**

**16h às 17h**

Praça de Convivência.  
Grátis.



---

Oficina

### **BEATBOX E A CIÊNCIA DA MÚSICA**

**Com o Grupo Super BeatBox**

Aula show interativa que explora os efeitos físicos benéficos da música no desenvolvimento cognitivo. Utilizando a voz humana para praticar o "beatbox", adultos e crianças experimentam diferentes sons. A atividade introduz a ciência do som, destacando seus efeitos no corpo, princípios da música e ritmos. Os participantes praticam beatbox com analogias a sons cotidianos, usando um sistema de som profissional para observar o resultado da aprendizagem.

---

**Dia 3. Sábado.**

**18h às 19h**

Sala 4 - Auditório.  
Grátis.

Retirada de ingressos com 1h de antecedência.



---

Vivência

### **VAMOS FAZER BEATS!**

**Com o Coletivo SP Beat Essentials**

Nesta experiência imersiva de "beatmaking", o público interage com as icônicas MPCs, aprendendo os fundamentos para criar beats em diversos estilos. Utilizando recursos como samples, loops e efeitos, a atividade explora o contexto histórico, artístico e tecnológico do beatmaking, destacando artistas, ferramentas e diferenças entre estilos como Boom Bap, Trip-Hop e Trap.

---

**Dia 4. Domingo.**

**14h às 18h**

Área Externa.  
Grátis.





Foto: Divulgação

### **Oficina** Confeção de tambor com cano de pvc

Vivência

#### **ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA DE BANDAS E MÚSICOS**

**Com Juan De Las**

O estúdio 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 banda, em um espaço formatado para se conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, estimulando a formação de laços e afinidades tendo a música como plano de fundo. Não é necessário trazer o próprio instrumento.

**Dias 4 e 7.**

**Domingo. 14h às 17h. Quarta. 18h às 21h.**

Estúdio 02 - Sala C.M. Coletiva  
Grátis.

**L**

Oficina

#### **CONFEÇÃO DE TAMBOR COM CANO DE PVC**

**Com Afonsinho Menino**

Oficina de construção de um Tambor com a utilização de um cano de PVC e materiais reaproveitados. Acredita-se que os tambores são os instrumentos musicais mais antigos. Na antiguidade eram feitos com troncos secos e ocos, onde se batia com as mãos ou galhos, posteriormente, acrescentando o couro. Ao longo dos séculos, os povos foram criando suas versões de tambores, gerando uma diversidade enorme.

**Dia 9. Sexta.**

**16h às 18h.**

Sala 4 - Auditório.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

## **JOVENS**

Vivência

#### **PARTIU JUVENTUDES!**

Jogos de tabuleiro e games (X-box): Essa é a chance perfeita para conhecer gente nova, fazer amigos e aprimorar suas habilidades sociais enquanto se diverte. Nossa proposta é ocupar o "Espaço Juventudes" e fortalecer os vínculos por meio da interação e trabalho em equipe. E aí, Partiu Juventudes?!

**De 1 a 29.**

**Quintas. 15h às 17h30.**

Juventudes.  
Grátis.

13 a 29 anos.

Vivência

## PONTO GEEK: JOGOS DE TABULEIRO

Com Victor Rodrigues

"Roleta, dado, peão e estratégia! Através dos jogos de tabuleiro, o veterano dos tabuleiros Victor Rodrigues, cria oportunidades para vivências lúdicas e pedagógicas. No Espaço Juventudes do Sesc Guarulhos, os jovens encontram novas conexões, experiências enriquecedoras e diversão contagiante em encontros mediados por jogos.

De 3 a 24.

Sábados. 14h30 às 17h30.

Exceto dia 10

Juventudes.

Grátis.

L

## MEIO AMBIENTE

Exposição

### CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL - TERRITÓRIOS EM TRANSFORMAÇÃO

Com Agentes de Educação Ambiental

Inaugurado junto à Unidade em maio de 2019, o Centro de Educação Ambiental (CEA) do SESC Guarulhos é o 2º espaço físico dedicado à educação socioambiental dentro a Diretoria Regional de São Paulo. Dividido em espaço expositivo e espaço programático, é um local dedicado à experimentações e vivências socioeducativas e ambientais.

De 1 a 29. Terças

a sextas. 9h às

21h. Sábados

e domingos. 9h

às 17h30. Dia

12. Segunda.

9h às 17h30.

Exceto dia 14/2.

Centro de

Educação

Ambiental.

Grátis.

L

Oficina

### SER SUSTENTÁVEL: CRIANDO UMA EMBALAGEM COM TECIDO ENCERADO

Com Agentes de Educação Ambiental

O pano encerado é uma alternativa ecológica e sustentável para embalar alimentos e conservá-los dentro ou fora da geladeira. Nesta oficina você fará seu próprio pano encerado, enquanto bate um papo sobre geração de resíduos e consumo consciente.

Dias 3 e 4. Sábado

e domingo. 15h

às 16h30. Centro

de Educação

Ambiental.

Grátis.

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência

L



**Oficina** Ser Sustentável: criando uma embalagem com tecido encerado

---

Oficina

### **PLANTIO EM FLOREIRA**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Muito utilizado nas plantas ornamentais, os vasos de xaxim apesar de serem bonitos, são de um material ameaçado de extinção devido a sua extração predatória. Nesta oficina, vamos ensinar como substituir o xaxim por outros tipos de vasos mais sustentáveis como o de fibra de coco, os cuidados no plantio e dicas de como manter sua floreira bonita e saudável.

---

**Dias 17 e**

**18. Sábado e domingo. 15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental Externo. Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

---

Bate-papo

### **SUA CASA SUSTENTÁVEL!**

#### **Com Agentes de Educação Ambiental**

Encontro dinâmico para dialogar e trocar experiências sobre as nossas ações individuais voltadas às práticas sustentáveis que podemos aplicar durante o cotidiano, especialmente, no ambiente doméstico/residencial. Elas proporcionarão momentos de ressignificação de hábitos em busca de encontrar uma relação congruente com o Meio Ambiente.

---

**Dias 24 e**

**25. Sábado e domingo. 15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental. Grátis.

**L**

---

## **TECNOLOGIAS E ARTES**

---

Oficina

### **GRAFFITI HACK - TRUQUES E GAMBIARRAS COM SPRAY**

#### **Com Jorge Buffalo, educador do Sesc**

Embora o spray tenha se estabelecido como uma tecnologia recente na arte da pintura, existe uma limitação em termos de paleta de cores e formas de traço. A oficina "Graffiti Hack - Truques e Gambiarras com Spray" propõe uma abordagem que explora soluções criativas para superar essas barreiras, incentivando através da criatividade os participantes a descobrir novas possibilidades de expressão através de traços e cores exclusivas.

---

**De 1 a 29.**

**Quintas. 19h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab AI Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência

**L**

---

Aula aberta

### **PLANTÃO TIRA-DÚVIDAS SOBRE O CELULAR**

**Com Educadores/as do Sesc**

Encontro aberto voltado para a inclusão digital, onde você pode tirar dúvidas sobre aplicativos e recursos do seu smartphone. Dentre os assuntos, você poderá entender melhor como funciona a "memória" de um celular e aprender a mantê-lo com um espaço de armazenamento livre e funcional.

---

**De 2/2 a**

**29/3. Sextas.**

**12h às 14h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab AI Grátis.

**L**

---

Oficina

### **COLAR FAZ BEM**

**Com Aline Fonseca**

Baseando-se nas obras da colagista Aline Fonseca, essa atividade propõe a adultos e crianças um primeiro contato com a colagem analógica como linguagem artística. Com o objetivo de embarcar na experiência de criação de um autorretrato nada óbvio e repleto de significados feito com recortes de revistas, passando pela busca de imagens, o recorte e a finalização do trabalho, com auxílio de artistas educadores em cada etapa.

---

**De 3 a 24.**

**Sábados.**

**14h às 16h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab AI. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência Grátis.

**L**

---

Vivência

### **MEDIAÇÃO DE JOGOS DE TABULEIRO**

**Com Educadores/as do Sesc**

Venha curtir os domingos no ETA! Durante o período da atividade, nossa equipe educativa fará a mediação de diversos jogos de tabuleiro, de maneira aberta para toda a família.

---

**De 4 a 25.**

**Domingos.**

**10h às 12h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab AI Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

---

Vivência

### **L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

**Com Educadores/as do Sesc**

Dia de laboratório aberto! Horário para satisfazer sua curiosidade, sanar dúvidas técnicas e conversar sobre ideias envolvendo tecnologias e artes. Traga seus materiais e projeto e venha utilizar nosso Espaço de Tecnologias e Artes!

---

**De 7/2 a 27/3.**

**Quartas.**

**13h às 17h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab AI Grátis.

**16**

## Esporte e Atividade física

---

Recreação

### **BADMINTON**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 3 a 25/2.**

**Sábados e domingos. 9h15 às 11h30.**

Ginásio.

Grátis.

**12**

Recreação

### **TÊNIS**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 3 a 25/2.**

**Sábados e domingos. 9h15 às 13h30 e 15h30 às 17h30.**

Quadra de Tênis.

Grátis.

**16**

Recreação

### **FUT7 ADULTO MASCULINO**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 3 a 24/2.**

**Sábados. 9h15 às 13h30.**

Campo de Grama Sintética.

Grátis.

**16**

Recreação

### **VOLEIBOL JOVEM**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 3 a 24/2.**

**Sábados. 12h30 às 14h30. Dia**

**17. Sábado.**

**12h30 às 13h30.**

Ginásio.

Grátis.

**14**

Aula aberta

### **XADREZ PARA INICIANTES**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 3 a 24/2.**

**Sábados.**

**13h às 14h.**

Sala 1 - Educação para Saúde.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**12**



Recreação

### FUT 7 INFANTO JUVENIL

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 3 a 24/2.

Sábados. 13h30 às 15h30.

Campo de Grama Sintética.

14

Recreação

### VOLEIBOL ADULTO

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

Dias 3 e 24/2.

Sábados. 14h às 17h30.

Ginásio.

Grátis.

16

Recreação

### XADREZ

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 3 a 24/2.

Sábados. 14h às 17h30.

Sala 1 - Educação para Saúde.

Grátis.

16

Recreação

### MULTIMODALIDADES

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 4 a 25/2.

Domingos.

9h15 às 15h.

Quadra Poliesportiva.

Grátis.

10

Recreação

### RECREAÇÃO DE TÊNIS DE MESA

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 4 a 25/2.

Domingos.

12h às 17h30.

Ginásio.

Grátis.

10



Recreação Voleibol Adulto



Foto: Divulgação

**Recreação** Futsal Feminino

Recreação

**BASQUETE**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 4 a 25/2.****Domingos.****12h às 15h.**

Ginásio.

Grátis.

16

Vivência

**FUT FAMÍLIA**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 4 a 25/2.****Domingos.****14h às 15h30.**

Campo de Grama

Sintética.

Grátis.

L

Vivência

**ESPORTE FAMÍLIA**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 4 a 25/2.****Domingos.****15h30 às 17h30.**

Ginásio.

Grátis.

10

Vivência

**MINI VÔLEI**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

**De 4 a 25/2.****Domingo. 15h30****às 17h30.**

Quadra

Poliesportiva .

Grátis.

10

Recreação

**FUTSAL FEMININO**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 10 a 24/2.

Sábados. 9h15

às 11h30.

Quadra

Poliesportiva .

Grátis.

10

Vivência

**BASQUETE 3X3**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

De 10 a 24/2.

Sábados. 12h

às 17h30.

Quadra Externa.

Grátis.

10

Recreação

**FUTEBOL 7 ADULTO FEMININO**

Com Educadores do Sesc e disponibilidade de materiais.

Dias 11 e 18.

Domingo. 12h

às 15h30. Dia

25. Domingo.

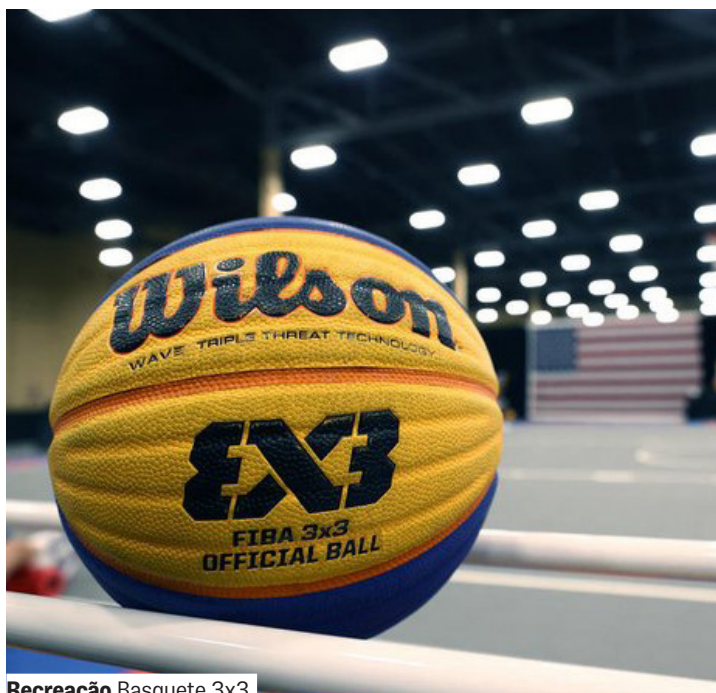
12h às 15h30.

Campo de Grama

Sintética.

Grátis.

16



Recreação Basquete 3x3

## SESC VERÃO



Foto: Divulgação

**Aula Aberta** Ritmos do Verão: Baile Funk

Instalação

**MURAL "AS RAINHAS DAS PRAIAS.  
AS DONAS DAS QUADRAS"**

**De 1 a 18/2.**

**Terças a sextas.  
9h30 às 21h30.**

**Sábados e  
domingos.**

**9h às 17h30**

Ginásio.

Grátis.

**L**

Aula Aberta

**RITMOS DO VERÃO: BAILE FUNK**

**Com Mr Buiu**

Venha dançar e conhecer o funk carioca ou simplesmente funk, gênero musical oriundo das favelas do estado do Rio de Janeiro, no Brasil.

**Dias 1 e 2/2.**

**Quinta e sexta.**

**9h30 e 19h30.**

**Domingo. 10h.**

Ginásio.

Grátis.

**12**

Aula Aberta

**BIKE BMX PARA TODOS**

Venha praticar, experimentar e se divertir, em uma modalidade conhecida como "a caçula" do ciclismo, inventada no final dos anos 50, para ser mais radical, inspirada no Motocross.

**De 1 a 4/2.**

**Quinta a domingo.**

**10h às 17h.**

Exposições.

Grátis.

**L**

Vivência

**BASQUETE 3 X 3**

**Dias 1 e 2/2.**

**Quinta e**

**sexta. 10h às**

**21h30. Sexta.**

**10h às 16h.**

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

**L**

---

Aula Aberta

### **GINÁSTICA PARA TODOS**

A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

---

**De 1, e 29/2.**

**Terça e quinta.**

**10h30 às 11h50.**

Sala 5.

A partir 60 anos.

---

Vivência

### **AULÃO DE TÊNIS PARA INICIANTES**

Serão dadas dicas técnicas - táticas para a realização dos principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

---

**De 1 a 15.**

**Terças e quintas.**

**20h e 3/2 a**

**25/2 Sábados**

**e Domingos.**

**14h às 15h30.**

Sala 5.

Grátis.

**12**

---

Aula Aberta

### **JOGANDO AIRBADMINTON**

#### **Com Educadores do Sesc**

Nesta atividade, o público poderá jogar, a partir de um conceito novo sobre a modalidade, que reúne uma peteca mais pesada, para ser jogado ao ar livre.

---

**De 2 a 18. Sextas**

**a domingos. 16h**

**às 17h30. Exceto**

**dias 9 e 16.**

Campo de Grama

Sintética.

Grátis.

**L**

---

Festival

### **BASQUETE 3X3 COM ARBITRAGEM**

Modalidade olímpica, com supervisão dos Educadores do Sesc e com equipe especializada de arbitragem.

---

**Dia 3/2. Sábado,**

**9h30 às 17h30.**

Campo de Grama

Sintética.

Grátis.

**16**

---

Aula Aberta

### **YOGA COM TAÇAS TIBETANAS**

#### **Com Prof. Ale Dotto**

Aula especial de Yoga com Taças Tibetanas, também conhecidas como taças sonoras ou singing bowls, são usadas nas práticas de meditação, no despertar da consciência, nos processos de cura e em diversas terapias sonoras por ser uma grande fonte de vibração energética.

---

**De 3 a 24/2.**

**Sábados, 9h30**

**às 10h30.**

Área Externa.

Grátis.

**12**



**Aula Aberta** Ritmos do Verão: Baile Funk

Aula Aberta

### CONHECENDO 4 ESTILOS

**Com Técnico Danilo M Zoppi**

Técnico especialista em natação de alto rendimento, atividade tem com o objetivo desenvolver a técnica dos praticantes amadores, que dominam os elementos básicos dos nados e auxiliar na correção de erros comuns da prática, para melhora do desempenho.

**Dias 3 e 10/2.**

**Sábados. 9h30  
às 10h50.**

Piscina Coberta.  
Grátis.

**L**

Aula Aberta

### ANIMÁGUA VERÃO

Exercícios físicos com caráter recreativo utilizando a água como meio para a busca do condicionamento físico aliado ao elemento lúdico.

**De 3 a 18.**

**Sábados e  
domingos. 14h  
às 15h. Exceto  
10 e 11/2.**

Piscina  
Descoberta.  
Grátis.  
Necessário  
credencial e exame  
dermatológico  
válido.

**L**



---

Show

### **BMX FLATLAND COM SÉRGIO BALU E CAIO ALVES**

Com os atletas Caio Alves e Sérgio Balu, multicampeão da modalidade, e com participações em eventos nacionais e internacionais. O Flatland é uma espécie de versão "freestyle" do BMX, onde o atleta busca realizar manobras complexas, com giros e saltos, num determinado tempo, de acordo com a competição

---

**Dia 3/2 . Sábado.**

**15h às 17h.**

Exposições .  
Grátis.

**L**

---

Aula Aberta

### **EDUCAÇÃO SOMÁTICA Com Prof. Ale Dotto**

Aula especial que reúne exercícios de relaxamento psicofísico e dessensibilização somatoemocional.

---

**De 3 a 17.**

**Sábados. 15h30  
às 16h30.**

Sala 5.

Grátis.

Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.

**L**

---

Festival

### **FUTEBOL SOÇAITE COM ARBITRAGEM**

Atividade será organizada pela equipe de educadores do Sesc e equipe especializada de arbitragem.

---

**Dia 4/2. Domingo.**

**9h30 às 13h30.**

Campo de Grama  
Sintética.

Grátis.

Retirar com a  
arbitragem

**L**

---

Apresentação esportiva

### **BIKE TRIAL COM DIEGO VAZ E EVANDRO ÍNDIO**

Com a participação dos atletas Diego Vaz e Evandro Índio, bike trial tem como característica mais evidente a transposição de obstáculos, tanto de solo, quanto em altura, sendo uma versão bem radical do ciclismo. Um dos pontos mais legais da bike trial é a peculiaridade da bike: ela não possui banco e usa pneus mais largos.

---

**Dia 4/ 2. Domingo.**

**15h às 17h.**

Exposições.

Grátis.

**L**

Aula Aberta

## **GINÁSTICA PARA TODOS PARA FAMÍLIAS**

**Com Educadores do Sesc**

Prática corporal que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. O intuito dessa atividade é promover a troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, buscar criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**De 4 a 18.**

**Domingos.**

**15h30 às 16h30.**

Ginásio.

Grátis.

**L**

Aula Aberta

## **TERÇAS ZEN**

**Com Educadores 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.

**Dia 6/2.Terça.**

**9h30 às 10h30**

**e 19h às 20h.**

Praça de

Convivência.

Grátis.

**L**

Vivência

## **SKATE PARA TODOS: MINI RAMP**

Aula aberta e vivência da modalidade, o skate é um esporte muito desafiador, que ajuda a trabalhar todo o corpo, desenvolvendo a consciência corporal, o equilíbrio, a flexibilidade e a coragem, já que exige destreza e dedicação para executar os diferentes movimentos e manobras.

**De 6 a 11/2.**

**Terça a domingo.**

**10h às 17h.**

Exposições.

Grátis.

**L**



**Vivência** Andando de Skate com Vitória Mendonça

Aula Aberta

### **SEXTOU COM TREINO GMF**

**Com Educadores do Sesc**

Treino aberto de ginástica multifuncional. Treino elaborado para um grupo de pessoas, com adaptações e progressões conforme o nível de cada aluno.

**Dias 9 e 16.**

**Sextas. 9h30 às**

**10h30. Dia 16.**

**Sexta. 19h30**

**às 20h30.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**L**

Aula Aberta

### **RITMOS DO VERÃO: AXÉ**

**Com Educadores do Sesc**

Com a temática do axé music, gênero musical que surgiu na Bahia na década dos anos 80 durante as manifestações populares do Carnaval em Salvador.

**Dias 10, 11, 12,**

**13 e 18. Terças**

**a domingos.**

**10h às 11h.**

Praça de Convivência.

Grátis.

**L**

Vivência

### **ANDANDO DE SKATE COM VITÓRIA MENDONÇA**

**Com DJ Lys Ventura**

Apresentação esportiva seguida de bate papo e vivência com a skatista Vitória Mendonça, atleta em ascensão no cenário internacional e estrela de um dos episódios da terceira temporada da série Skate Tales, disponível na Red Bull TV. Nascida em Campo Grande, bairro carioca que é o mais populoso do Brasil, Vitória está ajudando a mudar a cena do skate feminino.

**Dia 10/2. Sábado**

**a domingo.**

**13h às 17h.**

Exposições.

Grátis.

**L**

Aula Aberta

### **AQUAFOLIA**

**Com os Educadores do Sesc**

Exercícios físicos realizados no meio líquido, abordando os ritmos mais populares e dançantes do verão, possibilitando que o público aproveite ludicamente das possibilidades de movimentos ritmados.

**De 10 a 13/2.**

**Sábado a terça.**

**14h às 15h.**

Piscina

Descoberta.

Grátis.

Necessário credencial e exame dermatológico válido.

**L**

Festival

### **VÔLEI**

Modalidade olímpica, a atividade será organizada pela equipe de educadores do Sesc e equipe especializada de arbitragem.

**Dia 10/2. Sábado.**

**14h às 17h30.**

Ginásio.

Grátis.

**16**

---

Festival

### **TÊNIS DE MESA**

Modalidade olímpica, a atividade será organizada pela equipe de educadores do Sesc e equipe especializada de arbitragem.

---

**Dia 17/2. Sábado.  
14h30 às 17h30.**

Ginásio.  
Grátis.

**L**

---

Vivência

### **APRENDENDO A JOGAR VÔLEI**

#### **Com os Educadores do Sesc**

Nesta atividade, o público poderá iniciar a aprendizagem do vôlei por meio da prática do Mini Vôlei, metodologia de aprendizagem do voleibol, que torna mais simples e adaptável as regras e fundamentos, superando às necessidades e proporcionando um estágio de maturação dos participantes.

---

**De 13 a 16/2.**

**Terça a sexta.  
10h30 às 12h30  
e 14h às 16h.**

Ginásio.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**

---

Recreação

### **VÔLEI JOVEM ARBITRADA**

Atividade busca incentivar a prática autônoma e o desenvolvimento das habilidades motoras, além de possibilitar a integração, a inclusão e a socialização entre os participantes por meio da recreação e do lazer. Com disponibilização de árbitros, bola e placares, além da mediação dos Educadores do Sesc Guarulhos.

---

**Dias 13 e 15.**

**Terça e quinta.  
16h às 18h30.**

Ginásio.  
Grátis.

**L**

---

Recreação

### **VÔLEI ADULTO ARBITRADA**

Esta atividade busca incentivar a prática autônoma e o desenvolvimento das habilidades motoras, além de possibilitar a integração, a inclusão e a socialização entre os participantes por meio da recreação e do lazer. Com disponibilização de árbitros, bola e placares, além da mediação dos Educadores do Sesc Guarulhos.

---

**Dias 13 e 15.**

**Terça e quinta.  
18h30 às 21h30.**

Ginásio.  
Grátis.

**L**

---

Vivência

### **JOGANDO COM ANGELS VOLLEY**

Nesta atividade, o público terá a oportunidade de conversar e jogar voleibol com o Time Angels Volley que já existe há 15 anos, mostrando em quadra os benefícios da inclusão no esporte e desde sempre na luta LGBTQIA+.

---

**Dia 17/2. Sábado.  
14h às 17h30.**

Ginásio.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

**L**



Foto: Divulgação

Vivência Jogando com Angels Volley

## Crianças

Vivência

### TINTAS NATURAIS

#### Com educadoras do Espaço de Brincar

Pode fazer bagunça, se melear, se lambuzar e até comer. Nesse ateliê de tintas naturais convidamos bebês até 2 anos e seus adultos para vivenciarem uma experiência sensorial dos pés à cabeça.

De 3 a 24.

Sábados. 14h às 15h30.

Espaço de Brincar Externo .

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

Instalação

### BRINCADEIRAS AO AR LIVRE - PARQUE NATURALIZADO

#### Com Parque de bambu

Com a instalação de um parque naturalizado para as infâncias, o Sesc Guarulhos ganha um novo espaço brincante! Onde crianças e responsáveis vão brincar ao ar livre com a natureza em sua forma lúdica e curiosa, e juntos vão vivenciar grandes descobertas.

De 1 a 25. Terças a Domingos.

10h às 17h. Dia

12. Segunda.

10h às 17h.

Espaço de Brincar Externo. Grátis.

L

Vivência

### PINTANDO TUDO!

#### Com Educadores do Programa Curumim

Guaches, pinceis, esponjas, borrifadores e uma sala na qual tudo pode ser pintado. Em fevereiro, o Curumim convida crianças de todas as idades para uma jornada de estímulo à criatividade. Liberte o artista que há dentro de você!

Dias 3 e 4, 24

e 25. Sábados

e domingos.

13h às 13h40;

14h às 14h40;

15h às 15h40.

Sala 2 - Curumim. Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

Oficina

**CRIANDO SERES DO IMAGINÁRIO MARINHO  
Com Coletivo Brincá**

A partir de materiais simples de papelaria como papelão, papel espelhado, barbantes e papéis cartão serão propostas a criação de seres e objetos imaginários que dialoguem com a proposta marítima, conseguindo assim convidar as crianças para criar - a partir de sua imaginação - elementos relacionados ao mar.

**Dias 3, 4 e 24/2.**  
**Sábado e domingo**  
**14h às 15h30 e**  
**15h45 às 17h15.**

Espaço de Brincar  
Grátis.

Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.

L

Oficina

**CULINÁRIA NO VERÃO: OFICINA DE GELADINHOS  
Com Maria Luiza Petty**

Geladinho, gelinho, sacolé... apesar de vários nomes, todo mundo ama. Nesta oficina a nutricionista Maria Luiza Petty ensinará adultos de referência e crianças a prepararem uma iguaria prática, refrescante e saudável para enfrentar o verão de fevereiro: o geladinho.

**Dia 4. Domingo.**  
**14h às 15h30.**

Sala 3.  
Grátis.

Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.

L

Show

**TRUPE TRUPÉ  
Pé de Brasil**

Um espetáculo composto por dança, bonecos e brincadeiras, ao som de ritmos como frevo, forró, maracatu, marchinha. Repertório genuinamente brasileiro para toda a família.

**Dia 4. Domingo,**  
**18h às 19h.**

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

Grátis para  
crianças

L

Oficina

**OFICINA SENSORIAL CRIATIVA COM SPIRULINA  
Com Coletivo Brincá**

Nesta oficina, traremos a experiência sensorial para as descobertas do paladar e do olfato através do elemento presente no fundo do mar, a Spirulina. O farelo será apresentado como ferramenta de exploração e descobertas. As crianças terão oportunidade de sentir todas as possibilidades da Spirulina em pó e ao longo da oficina, vamos apresentando e adicionando o elemento água para modificar o estado dela e, assim, tornar a exploração mais atrativa. Com essa proposta as crianças vão ter seus estímulos sensoriais, criativos e de observação de causa e efeito incentivados.

**Dias 10, 11**  
**e 25. Sábado**  
**e domingos.**  
**14h às 15h e**  
**15h45 às 17h15.**

Espaço de Brincar .  
Grátis.

L

---

Oficina

### **MEU PRIMEIRO MAR**

#### **Com Coletivo Brincá**

Por meio da vivência sensorial com a gelatina e animais marinhos as crianças vão experimentar sensações como consistência e temperatura. Nesta aventura no fundo do mar vão conhecer os elementos marinhos como conchas, algas e animais.

---

**Dias 12 e 13.**  
**Segunda e terça.**  
**14h às 15h30 e**  
**15h45 às 17h15.**  
Espaço de Brincar  
Grátis.

**L**

---

Oficina

### **PRAINHA DAS CRIANÇAS**

#### **Com Coletivo Brincá**

Vamos criar a nossa própria prainha! Com elementos como areia, conchas e animais marinhos as crianças vão experimentar novas texturas e explorar a transformação desses materiais com a água.

---

**Dias 17 e**  
**18. Sábado e**  
**domingo. 14h**  
**às 15h30 e**  
**15h45 às 17h15.**  
Espaço de Brincar  
Grátis.  
Entrega de senhas  
no local com  
30 minutos de  
antecedência.  
Até 6 anos.

## **Pessoas Idosas**

---

Bate-papo

### **PONTO DE ENCONTRO**

Junte-se a nós para o encontro mensal do programa TSI: "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, estimulando o protagonismo da pessoa idosa.

---

**Dia 29. Quinta.**  
**14 às 16h.**  
Sala 3.  
Grátis.

**L**

---

Show

### **MIGUEL XABINDZA**

#### **Moçambique**

Miguel Xabindza é compositor, intérprete e instrumentista autodidata, nascido em Maputo, capital de Moçambique. Com mais de 18 anos de carreira, sua voz é nacionalmente conhecida e já foi ouvida em outras partes do mundo, como África do Sul, Macau e Namíbia. Suas músicas partem, principalmente, do gênero afrosoul, uma mistura de soul music com músicas africanas - em especial a moçambicana -, sendo cantadas em Língua Portuguesa e em XiChangana, tradicional da região sul do país.

---

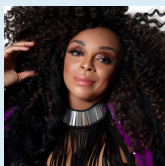
**Dia 22. Quinta.**  
**15 às 16h30.**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.  
Para maiores  
de 60 anos.

**L**



## AGENDA DE DESTAQUES

### SÁBADO



**3**

#### Show

Os Originais do Samba

#### Show

Game show de beatbox

**10**

#### Oficina

Meu bloquinho de lata

#### Show

Bloco Unidos do Swing

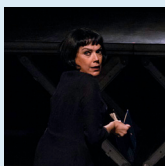
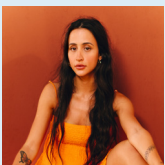
**17**

#### Vivência

Tintas Naturais

#### Show

Mariana Nolasco



**24**

#### Oficina

Colar faz bem

#### Vivência

Pintando tudo!

### DOMINGO

**4**

#### Show

Baile Renaissance Tropical

#### Show

Show de Bike Trial com Diego

**11**

#### Show

Tpm na Pista

#### Vivência

Folia dos Boneções

**18**

#### Vivência

Parangolúdico

#### Circo

A Obra

**25**

#### Oficina

Máscaras de Carnaval

#### Oficina

Oficina sensorial criativa com spirulina

### SEGUNDA

**5**

#### Unidade fechada

**12**

#### Oficina

Minha roupa mágica

#### Show

Unidos de Vila Maria

**19**

#### Unidade fechada

**26**

#### Unidade fechada

---

**TERÇA**

---

**QUARTA**

---

**QUINTA**

---

**SEXTA**

---

**6****Oficina**

Piano na Praça:  
conheça e toque

---

**Vivência**

Skate para todos

---

**7****Aula Aberta**

Aula aberta de  
GMF de verão

---

**8**

---

**Vivência**

Graffiti Hack:  
Truques e gambiarras  
com spray

---

**9****Oficina**

Confecção de  
Tambor com  
cano de PVC

---

**13****Show**

Mediação com  
Helena Black

---

**Show**

Bloco Kaya  
na Gandaia

---

**14****Unidade fechada**

---

**15****Instalação**

Brincadeiras ao  
ar livre - parque  
naturalizado

---

**16****Aula Aberta**

Sextou com  
treino GMF

---

**Show**

Supla e os Punks  
de Boutique

---

**20****Oficina**

Um estandarte  
para seu carnaval

---

**21****Oficina**

Crocheteando a  
própria pochete

---

**22****Show**

Miguel Xabindza

---

**23****Espectáculo**

Ana Livia

---

**27****Oficina**

Um estandarte  
para seu carnaval

---

**28****Oficina**

Crocheteando a  
própria pochete

---

**29****Bate-papo**

Ponto de Encontro

## 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](http://sescsp.org.br/sescdigital)

## SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil e em operadoras de TV por assinatura, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Mais de 1.000 títulos sob demanda, entre documentários, filmes, shows e séries.

Assista também em [sesc.tv.br/agorantv](http://sesc.tv.br/agorantv)

## 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](http://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](http://sescsp.org.br/selosesc)

## Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 40 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](http://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](http://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 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 40 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido pelos empresários 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;  
Sábados, domingos e feriados:  
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 21h  
Sábados: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h  
Domingos e feriados: 9h30 às 11h e  
15h30 às 18h.

### **Central de Atendimento\***

Terça a sexta: 9h às 21h30;  
Sábados, domingos e feriados 9h às 17h.  
\*Agendamento por meio do site  
centralderelacionamento.sescsp.org.  
br ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

### **Centro de Educação Ambiental**

Terça a sexta: 9h às 21h  
Sábados, domingos e feriados:  
9h às 17h30.

### **Comedor\***

Terça a sexta: 11h às 14h  
Sábados, domingos e feriados:  
11h às 14h20.  
\*Agendamento por meio do site  
centralrelacionamento.sescsp.org.br ou  
pelo APP - Credencial Sesc SP.

### **Espaço de Brincar**

Terça a domingo: das 10h às 13h30;  
das 14h às 17h30

### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Terça a sexta, 9h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados,  
9h às 17h.

### **Exame Dermatológico**

Terça a sexta: 9h às 13h  
e das 14h às 21h  
Sábados: 9h às 13h e 13h30 às 18h.  
Domingos e feriados: 9h às 13h e 13h30  
às 17h.

### **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\$ 5,50. Hora adicional: R\$ 2.  
Público geral. Primeira hora: R\$ 12.  
Hora adicional: R\$ 3.

### **Ginástica Multifuncional**

Terça a sexta: 7h15 às 21h30  
Sábados: 9h às 16h  
Domingos e feriados: 9h às 14h.

### **Juventudes**

Terça a sexta: 11h às 21h  
Sábados, domingos e feriados:  
11h às 17h30.

### **Odontologia**

Terça a sexta, 7h20h às 20h40,  
Sábados, 9h30 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 - das 9h às 17h30.

### **Piscina Interna**

Terça a sexta - das 9h às 21h30  
Sábados, domingos e feriados -  
das 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: agendamento.guarulhos@  
sescsp.org.br


faça sua  
credencial  
sesc



## **SESC GUARULHOS**

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

   /sescguarulhos

 /sescguarulhosyt

[sescsp.org.br/guarulhos](http://sescsp.org.br/guarulhos)

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA