

# Abril 2024

**Sesc Guarulhos**

**Guia de Programação**





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

L	A1	livre	14	A14	14 anos
10	A10	10 anos	16	A16	16 anos
12	A12	12 anos	18	A18	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.

## Funcionamento

Terça a sexta: 9h às 21h30.  
Sábados: 9h às 20h.  
Domingo e feriado: 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 bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1 a 7/4	26/3	27/3
8 a 14/4	2/4	3/4
15 a 21/4	9/4	10/4
22 a 28/4	16/4	17/4
29/4 a 5/5	23/4	24/4

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



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.

## 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:** Maria Ângela e vizinhança, 1987  
Foto: Afonso Pimenta  
Exposição Retratistas do Morro, em cartaz no Sesc Guarulhos.

6	<b>Inspira</b>
12	<b>Shows e Espetáculos</b>
18	<b>Exposição</b>
19	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
27	<b>Esporte e Atividade Física</b>
40	<b>Crianças</b>
43	<b>Pessoas Idosas</b>
44	<b>Agenda de Destaques</b>

## Editorial

Toda pessoa tem direito à sua existência, memória e própria história, ou, pelo menos, deveria ter. Estes são alguns dos princípios norteadores da exposição “Retratistas do Morro”, que no dia 23 de abril abrirá suas portas no Sesc Guarulhos e, conseqüentemente, nos levará diretamente para os registros e histórias do Aglomerado da Serra, em Belo Horizonte - MG.

Com curadoria de Guilherme Cunha, a mostra reunirá cerca de 223 imagens produzidas pelos fotógrafos João Mendes e Afonso Pimenta na segunda maior favela do Brasil entre as décadas de 1960 e 1990. São obras sensíveis, que retratam diversos momentos intimistas e nos revelam perspectivas únicas sobre aquilo que nos é cotidiano e, por isso, pode passar despercebido em um primeiro olhar. Temos certeza que muitos irão se identificar e ativar suas próprias lembranças.



Para além da exposição, no entanto, esta busca pela multiplicidade segue presente em toda a programação do Sesc: ainda este mês também teremos um conjunto de ações vinculadas ao Inspira, projeto em rede que tem como objetivo estimular hábitos saudáveis e chamar a atenção para a importância da promoção de saúde para o bem-estar. A partir do tema Cultura de Saúde, o público será convidado a lavar mente e alma em oficinas e vivências detalhadas nas próximas páginas.

Nas demais áreas, seguimos com um caleidoscópio inteiro de ações: você pode curtir e se jogar no show do Angra em nosso ginásio, praticar esportes integrado ao meio ambiente no “Treino Gaia” com Érica Sanfelice, trocar experiências no curso “História Oral e Memórias Periféricas” com Edson do Carmo, ou mesmo aproveitar tudo o que nossos espaços têm a oferecer, independente da programação. Mas vale lembrar: tudo isso tem como objetivo te motivar a tecer sua própria história. Você tem feito isso?



# Inspira

## **Ações para uma vida saudável**

A cultura de saúde refere-se ao conjunto de crenças, atitudes, comportamentos e práticas relacionadas à saúde que são valorizadas e adotadas por uma determinada comunidade ou sociedade. Envolve a forma como as pessoas percebem, compreendem e abordam a saúde e o bem-estar em suas vidas diárias. Uma cultura de saúde saudável é caracterizada por hábitos e comportamentos que promovem a prevenção de doenças, a promoção da saúde e manutenção de um estilo de vida saudável. A programação contará com oficinas, palestras, vivências, intervenções artísticas e cursos, reforçando o olhar para a saúde, como fator de influência e harmonia nas relações interpessoais e principalmente na busca para a melhora da qualidade de vida e bem-estar do indivíduo.

Passeio

## **BANHO DE FLORESTA: PASSEIO PARA O NÚCLEO CABUÇU**

**Com Moacyr Turuzawa (Agente de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos)**

O ar fresco, o cheiro das árvores, os sons das aves, os raios de sol... Estar na floresta traz uma sensação de conforto, alivia tensões do dia a dia, ajuda a repor as energias e a se conectar consigo mesma. Inspirado na filosofia japonesa shinrin-yoku, a prática do "banho de floresta" nos permite absorver a essência da natureza para aumentar nosso bem-estar e qualidade de vida através dos nossos próprios sentidos.

Vivência

## **BANHO SONORO**

**Com o musicoterapeuta Thiago Nistal**

O Banho Sonoro é voltado para proporcionar bem-estar através de um estado meditativo e de relaxamento. A cura pelo som é uma das mais antigas formas de cura conhecida pelo homem. Era utilizada pelas antigas civilizações da China, Egito, Grécia e Índia. Banhos de Gongo e Banhos Sonoros evoluíram a partir desse conhecimento e prática. O termo "Banho" sugere que você é banhado pelas ondas sonoras do Gongo e outros instrumentos. Não há água, nem requer tirar roupa alguma. Você simplesmente se deita sobre o tapete, ou uma coberta, fecha os olhos e relaxa enquanto é banhado por sons ao vivo.

Vivência

## **AULA ABERTA DE DANÇAS CIRCULARES**

**Com Diana Bonafe (Educadora do Sesc Guarulhos)**

As danças circulares são uma forma ancestral de expressão artística que transcende culturas, unindo pessoas em uma experiência única e coletiva. Nesta jornada, vamos mergulhar em círculos de energia positiva, celebrando a diversidade, promovendo a união e compartilhando a alegria de dançar juntos. Em 2024, o Sesc Guarulhos traz o tema da "Ancestralidade" para falar sobre Saúde e Tradição Oral, dentro do Projeto Inspira.

**Dia 7. Domingo.  
8h às 16h.**

Ação Externa.  
Grátis. Necessário  
Inscrição.

14

**Dias 13 e  
14. Sábado  
e domingo.  
10h às 14h.**

Sala 5.  
Grátis. Entrega de  
senhas 30 minutos  
antes. Sessões a  
cada 60 minutos.

14

**Dia 20. Sábado.  
10h às 11h30.**

Praça de  
Convivência .  
Grátis.

L

---

Oficina

## **AROMATERAPIA, ANCESTRALIDADE E SPRAY AROMÁTICO**

**Com Silvia Batista dos Santos, da Chama Verde Nutre**

Um encontro para reverenciar a ancestralidade, os saberes e fazeres, para reativar hábitos que têm ficado esquecidos, diante da correria e de tantas demandas que a rotina das cidades grandes nos impõe. Explorando o universo vegetal dos aromas, o participante aprende a extrair fragrâncias de forma correta, descomplicada e consciente, aproveitando de seus múltiplos usos, revelando os saberes dessas ervas, que vieram ocupar esse Planeta muito antes de nós, além de refletir sobre o fato de sermos hoje, os ancestrais daqueles que virão. Serão apresentadas quais ervas podem ser associadas na busca do bem-estar mental, físico e espiritual em cada ciclo da vida. Para materializar esses saberes, cada participante fará seu próprio spray aromático, para levar consigo e manter vivas essas memórias ancestrais.

---

**Dias 20 e 21. Sábado e domingo. 14h às 16h.**

Jardim Interno.  
Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.



---

Espectáculo

## **LAVAGEM COM FLORES E PERFUMES**

**Com Afoxé Vozes de Orum**

Cortejo abre caminhos por meio do canto e da lavagem do local com água de flores. Em 2024, o Sesc Guarulhos traz o tema da "Ancestralidade" para falar sobre Saúde e Tradição Oral, dentro do Projeto Inspira. O Afoxé Vozes do Òrun surgiu como uma iniciativa do Coletivo Voz dos Tambores visando expressar a espiritualidade, musicalidade e valores dos povos tradicionais de matriz africana, através de ações artísticas e culturais representadas historicamente pela tradição do Afoxé. Sua existência também se direciona à necessidade de atuar no combate ao racismo, à discriminação das práticas religiosas e à intolerância em relação às culturas dos povos de matriz negra no Brasil. Acreditam que as vozes de nossos ancestrais ecoam através dos tambores, promovendo convergência e uma força de resistência poderosa chamada alegria.

---

**Dia 21. Domingo. 15h às 16h.**

Praça de Convivência.  
Grátis.



Oficina

## **BANHO COM ERVAS FRESCAS E SECAS**

**Com Bárbara Schrage e Priscila**

**Vale da Viva Alecrim**

O uso de ervas já faz parte do cotidiano brasileiro, atualmente existindo uma maior valorização de práticas naturais como um recurso alternativo às práticas institucionalizadas por alguns fatores, como dificuldade ao acesso aos serviços de saúde. As oficinas têm o objetivo de auxiliar na compreensão subjetiva da saúde e da doença nos espaços sociais construídos de modo social e histórico, o qual abarca as crenças, mitos, valores, saberes e práticas. E auxiliar no entendimento da utilização das ervas de maneira saudável.

**Dias 27 e 28. Sábado e domingo. 10h às 13h e 14h às 17h.**

Centro de Educação Ambiental Externo. Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

16



**Oficina** Banho com Ervas Frescas e Secas



## Circuito Sesc de Artes

De 20 de abril a 26 de maio de 2024 em 122 cidades.  
Artes visuais e tecnologias, cinema, circo, dança, literatura,  
música e teatro em atividades gratuitas na sua cidade!

### **NAZARÉ PAULISTA**

Praça Álvaro Guião  
27 de abril, 16h às 20h.

### **BOM JESUS DOS PERDÕES**

Praça de Eventos  
28 de abril, 16h às 20h.

### **MAIRIPORÃ**

Parque Linear  
4 de maio, 16h às 20h.

### **ATIBAIA**

Praça do Migrante Nordestino  
5 de maio, 16h às 20h.

### **SANTA ISABEL**

Praça da Bandeira  
18 de maio, 16h às 20h.

### **PIRACAIA**

Praça Nossa Senhora do Rosário  
19 de maio, 15h às 19h.



# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### GLUE TRIP

#### Nada Tropical

Neste show, a banda GlueTrip apresenta seu novo álbum, "Nada Tropical", que traz pela primeira vez a mistura de canções em português e inglês, explorando a sonoridade psicodélica dos anos 70 e homenageando músicos e artistas da música brasileira.

**Dia 5. Sexta.**

**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

16

Show

### BLACK PANTERA

#### Ascensão

Com um som pesado, Black Pantera traz letras antirracistas e com críticas sociais para esse show, onde apresenta seu terceiro disco de estúdio, intitulado "Ascensão". Formada em 2014, a banda mineira une elementos do crossover, groove, funk, thrash metal e hardcore ao ativismo.

**Dia 6. Sábado.**

**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

12

Show

### CRIANÇA QUE CANTA TAMBÉM DANÇA

#### Com Núcleo Caboclinhas

Um grupo de amigas artistas acaba de voltar de uma viagem pelo Norte e Nordeste do Brasil e compartilha com o público os ritmos, cantos, danças e as histórias das expressões populares. Manifestações como caboclinho, coco, baião, carimbó, cacuriá, maxixe, samba rock, ijexá, marchinha, frevo e ciranda se mesclam nos ritmos e letras das músicas, juntamente com os mitos folclóricos brasileiros.

**Dia 7. Domingo.**

**16h às 17h.**

Praça de

Convivência.

Grátis.

L

Show

### TUYO

#### Paisagem

Após três anos de seu último álbum, o trio apresenta seu novo trabalho, "Paisagem", um convite para as muitas texturas, possibilidades sonoras e delicadezas da música brasileira proposta pela Tuyo.

**Dia 7. Domingo.**

**18h às 19h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

## FILOSOFIA REGGAE

### É o Dom

Com 20 anos de carreira e 4 discos gravados, a banda de vocal feminino Filosofia Reggae acaba de lançar um EP, intitulado "DOM", que mostra o crescimento e amadurecimento da banda com músicas que falam de realidade, amor e esperança.

**Dia 19. Sexta.**  
**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

## ANGRA

### Cycles of Pain

Seguindo o rastro de duas turnês comemorativas de sucesso, Angra apresenta Cycles of Pain (2023), álbum que tem um olhar especial sobre as pressões e expectativas na construção da identidade das novas gerações de adolescentes e jovens adultos.

**Dia 20. Sábado.**  
**20h às 21h30.**

Ginásio.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

L



**Show** Angra

Show

**WANDERLEY CARDOSO****Ídolos da Jovem Guarda**

Nesse show, Wanderley Cardoso, "O Bom Rapaz" nos convida a atravessar décadas com seus sucessos que ainda continuam fiéis ao público e a música romântica brasileira.

**Dia 21. Domingo.**  
**18h às 19h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show

**DEXTER****O Oitavo Anjo**

Neste show, Dexter apresenta seus sucessos de 30 anos de carreira, reunindo músicas de todos os álbuns e fases.

**Dia 26. Sexta.**  
**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

14

Show

**LAMPARINA****Original Brasil**

Neste show cheio de brasilidades, a banda Lamparina prova que a música nacional não se resume a um único gênero, mesclando pop, MPB, pagodão, entre outros.

**Dia 27. Sábado.**  
**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

12

Show

**PEGADA DE GORILA CANTA****JACKSON DO PANDEIRO****No Samba da Convivência**

Em sua nova formação, o Pegada de Gorila faz referências ao grande cantor e compositor do samba e choro brasileiro em suas apresentações.

**Dia 28. Domingo.**  
**16h às 17h30.**

Praça de

Convivência.

Grátis.

L



**Show** Pegada de Gorila Canta Jackson do Pandeiro

## TEATRO

Espetáculo

**NOSSO IRMÃO****Com Regiane Alves, Marina Elias e Bruno Ferian**

Nosso Irmão conta a história do reencontro dos irmãos Teresa, Maria e Jacinto, após a morte de sua mãe. Na casa da família, onde a matriarca cuidava de Jacinto, que possui uma deficiência intelectual, as irmãs se envolvem em uma busca pelo testamento, que passa a fazer parte de um jogo de interesses em torno dos bens da família e da guarda do irmão. Ao longo do caminho, os três terão que se conhecer novamente enquanto enfrentam os fantasmas, os conflitos e os segredos de família.

**Dias 12 e 13.****Sexta e Sábado.****20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

12

**Espetáculo** Nosso Irmão

Espetáculo

## **FARSA DO AÇÚCAR QUEIMADO OU A MULHER QUE VIROU PUDIM**

**Com Núcleo Sem Drama Na Cia da Cabra Orelana**

Comédia musical de rua, na qual oito atrizes cantam e contam histórias de um Brasil Colônia que nunca acaba. Com texto e canções originais, o espetáculo busca mostrar a realidade das mulheres brasileiras como você nunca viu

**Dia 21. Domingo.**

**16h às 17h.**

Praça de  
Convivência.  
Grátis.

**L**

Espetáculo

## **POETAS EMPOEIRADOS (OU CANÇÕES PARA CRIANÇAS REVOLUCIONÁRIAS)**

**Com Cia Variante**

Um grupo de artistas tenta se reerguer no pós-guerra, aguardando público, espaço e permissão, pois são poetas que foram silenciados no decorrer na História. Quando finalmente retornam, ouvem notícias horríveis e precisam gritar pelas injustiças e desigualdades trágicas do mundo, mas também celebram suas existências e acreditam que mesmo que utopicamente os poetas e poetisas que vão nascer podem criar um mundo melhor.

**Dia 27. Sábado.**

**16h às 17h.**

Praça de  
Convivência.  
Grátis.

**L**



**Espetáculo** Lótus

## CIRCO

---

Espetáculo

**COLA SHOWS****Com As Inigualáveis Irmãs Cola**

Neste show de simpatia em dose dupla, duas artistas gêmeas exploram o mundo do malabarismo a partir de números contemporâneos e experimentais, prometendo alegrias e risadas. A cada parte do show, os números se tornam mais difíceis!

---

**Dia 6. Sábado.**

**16h às 17h.**

Praça de Convivência.

Grátis.



---

Espetáculo

**LÓTUS****Com Cia Lótus de Circo**

Inspirado na poética da flor de lótus, que nasce em meio à lama, este espetáculo circense explora as possibilidades dos corpos a partir de diversas técnicas e elementos, entrelaçados a sonoridades manipuladas ao vivo.

---

**Dia 13. Sábado.**

**16h às 17h.**

Praça de Convivência.

Grátis.



---

Espetáculo

**CONTAINER CIRCUS****Com Cia BR Circus**

Neste espetáculo, excêntricos "barreiras" (profissionais de montagem do circo) se transformam em artistas e iniciam o show com números clássicos como acrobacia, malabarismo e equilíbrio.

---

**Dia 14. Domingo.**

**16h às 17h.**

Praça de Convivência.

Grátis.



## DANÇA

---

Espetáculo

**TOCA PRA DANÇAR****Com Cia Giz de Cena**

Numa grande brincadeira, a Cia Giz de Cena propõem improvisos dançantes nos quais o público pode entrar e sair a qualquer momento, dançando e tocando instrumentos.

---

**Dia 20. Sábado.**

**15h às 16h.**

Praça de Convivência.

Grátis.



# Exposição

Exposição

## RETRATISTAS DO MORRO

A exposição fotográfica "Retratistas do Morro" busca construir e revisitar uma narrativa da história recente das imagens brasileiras, tendo como foco a região do Aglomerado da Serra, localizada ao Sul de Belo Horizonte (Minas Gerais). Composta por fotografias que abrangem o período de 1960 a 1990, a mostra apresenta o trabalho dos fotógrafos Afonso Pimenta e João Mendes, sob a curadoria do pesquisador e artista visual Guilherme Cunha.

Abertura dia

23. Terça. 19h.

De 24/4 a 23/8.

Terças a sextas.

9h às 21h30.

Sábados. 9h às

20h. Domingos.

9h às 18h.

Exposições.

Grátis.



**Exposição** Retratistas do Morro

Foto: Afonso Pimenta

### ACERVO SESC DE ARTE

O Sesc possui uma ampla coleção de obras de diversos artistas, em sua maioria nacionais. Essas telas, instalações, esculturas e trabalhos em outros formatos estão em exposição permanente nas unidades de todo o estado, em diferentes espaços. Procure conhecê-las em sua visita!

# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

Curso

### **HISTÓRIA ORAL E MEMÓRIAS PERIFÉRICAS Com Edson do Carmo**

A História, muitas vezes, é compreendida apenas como um apanhado de saberes excessivamente teóricos e relacionados a um conjunto complexo de datas, fatos, personagens históricos e temas pouco atrativos aos estudantes de ensino básico e ao público de modo geral. Há no senso comum a ideia de que a disciplina de História tem pouco vínculo com nosso cotidiano, com nossas histórias de vida e experiências.

**De 4/4 a 9/5.**

**Quintas. 19h30  
às 21h30.**

Sala 3.

Grátis. Necessário  
Inscrição.

**L**

## ALIMENTAÇÃO

Oficina

### **KOMBUCHA**

#### **Organismo vivo: a cultura da fermentação natural**

Oficina de Kombucha, com introdução as técnicas de fermentação e segurança alimentar, onde será apresentado sobre a kombucha, que é um chá fermentado frisanter não alcoólico que pode ser feito em casa com adição de frutas e especiarias.

**Dia 13. Sábado.**

**14h30 às 16h.**

Sala 3.

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

**L**



**Oficina** Kombucha

## JOVENS

---

Curso

**ATELIÊ DE PRÁTICAS CÊNICAS PARA JOVENS  
Com Educadores do Programa Juventudes**

Destinado a jovens de 16 a 29 anos, é um espaço dedicado ao desenvolvimento das linguagens cênicas, tais como circo, teatro, dança e performance.

---

**De 2/4 a 25/6.**

**Terças. 19h  
às 21h.**

Teatro.

Grátis. Necessário  
Inscrição.



---

Curso

**EXPERIMENTAÇÕES - TURMA 1****Com Educadores do Programa Juventudes**

Participe do Grupo Permanente do Programa Juventudes, uma experiência destinada a jovens com idades entre 13 a 18 anos.

---

**De 3/4 a 27/11.**

**Quartas. 15h30  
às 18h.**

Juventudes.

Grátis. Necessário  
Inscrição.



---

Curso

**EXPERIMENTAÇÕES - TURMA 2****Com Educadores do Programa Juventudes**

Participe do Grupo Permanente do Programa Juventudes, uma experiência destinada a jovens com idades entre 13 a 18 anos.

---

**De 4/4 a 28/11.**

**Quintas. 15h30  
às 18h.**

Juventudes.

Grátis. Necessário  
Inscrição.



---

Curso

**PRÁTICAS CÊNICAS****Com Educadores do Programa Juventudes**

Encontros voltados para jovens de 13 a 18 anos, oferecendo um espaço dedicado ao aprimoramento das linguagens cênicas, como circo, teatro, dança e performance.

---

**De 5/4 a 29/11.**

**Sextas. 15h30  
às 18h.**

Sala 3.

Grátis. Necessário  
Inscrição.

**JUVENTUDES**

Destinado a adolescentes e jovens com idades entre 13 e 29 anos e, também, a profissionais interessados pelas discussões que permeiam esse universo etário. Tem como base as diretrizes de reconhecimento dos territórios e acolhimento das juventudes por meio da criação de diálogos e trocas, a promoção da formação de vínculos, o respeito à diversidade cultural e à valorização da participação juvenil na construção e na condução das ações

**MEIO AMBIENTE**

---

Oficina

**PLANTAS PURIFICADORAS DE AR****Com Agentes de Educação Ambiental**

Diante de uma diversidade de mais de 300 mil espécies do Reino Vegetal (ou Plantae) em todo o planeta Terra, algumas plantas se destacam pela sua eficiente capacidade de purificar o ar. Venha participar de nossa oficina para conhecer algumas curiosidades sobre as plantas purificadoras de ar, além de descobrir quais os melhores ambientes internos para colocá-las.

**Dia 6. Sábado.**

**15h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

Bate-papo

**"ENCONTREI ESSE ANIMAL, O QUE EU FAÇO?" - CÃES****Com Lays Cardoso, da Biologia Canina, e James da Silva, do Instituto Caramelo**

No ambiente urbano temos o encontro com diversos animais, tanto domésticos como cães e gatos, quanto com animais silvestres como aves e répteis. Entretanto, nem sempre sabemos como agir de forma correta e surgem dúvidas como "O que fazer" e principalmente, "O que não fazer" ao encontrar determinado bicho.

**Dia 13. Sábado.**

**10h às 12h30.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis.

L

Bate-papo

**COMPREENDENDO A COMUNICAÇÃO DOS CÃES****Com Lays Cardoso da Biologia Canina, e James da Silva, do Instituto Caramelo**

Roda de Conversa sobre como os animais se comunicam entre eles e com os humanos, como compreender se um cão está sentindo tranquilo ou desconfortável nos ambientes que estão inseridos e quais personalidades de cães podem frequentar um ambiente pet friendly.

**Dia 13. Sábado.**

**14h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis.

L

---

Bate-papo

### **"ENCONTREI ESSE ANIMAL, O QUE EU FAÇO?" - AVES**

**Com o biólogo Matheus Santos**

No ambiente urbano temos o encontro com diversos animais, tanto domésticos como cães e gatos, quanto com animais silvestres como aves e répteis. Entretanto, nem sempre sabemos como agir de forma correta e surgem dúvidas como "O que fazer" e principalmente, "O que não fazer" ao encontrar determinado bicho.

---

Vivência

### **OBSERVAÇÃO DE AVES**

**Com o biólogo Matheus dos Santos**

Observação das espécies de aves que vivem na área urbana ao redor do espaço do SESC com explicações sobre a biologia das espécies detectadas, como alimentação, hábitos e tipo de ninho.

---

Bate-papo

### **"ENCONTREI ESSE ANIMAL, O QUE EU FAÇO?" - INSETOS E ARACNÍDEOS**

**Com o biólogo Matheus dos Santos**

No ambiente urbano temos o encontro com diversos animais, tanto domésticos como cães e gatos, quanto com animais silvestres como aves e répteis. Entretanto, nem sempre sabemos como agir de forma correta e surgem dúvidas como "O que fazer" e principalmente, "O que não fazer" ao encontrar determinado bicho.

---

Vivência

### **OBSERVAÇÃO DE INSETOS**

**Com o biólogo Matheus dos Santos**

Observação de insetos e aracnídeos que vivem na área urbana ao redor do espaço do SESC. Conversaremos sobre a biologia, meios para identificação e a importância ecológica dos diferentes grupos.

---

**Dia 20. Sábado.  
15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis.



---

**Dia 21. Domingo.  
15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.



---

**Dia 27. Sábado.  
15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental.  
Grátis.



---

**Dia 28. Domingo.  
15h às 16h30.**

Centro de Educação Ambiental Externo.  
Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.



**MÚSICA**

Vivência

**BRINCADEIRAS E JOGOS MUSICAIS:  
EXPLORANDO SOM E SILÊNCIO:**

**Com Ana Piva**

"Explorando som e silêncio" é uma oficina de Musicalização Infantil que promove vivências lúdicas nas quais as crianças tomam contato com a linguagem e o fazer musical por meio de brincadeiras cantadas, jogos musicais, experimentações sonoras e atividades rítmicas. Para crianças de 5 a 8 anos

**De 6/4 a 18/5.  
Sábados. 10h30  
às 11h30.**

Estúdio 01 - Sala  
C.M. Coletivo  
Grátis. Entrega de  
senhas no local  
com 30 minutos  
de antecedência.

L

Vivência

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

**Com Alan de Oliveira**

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.

**De 7/4 a 30/6.**

**Domingos.  
14h às 17h.**

Estúdio 02 - Sala  
C.M. Coletiva  
Grátis.

L

Vivência

**COMO PRODUZIR MATERIAL ARTÍSTICO PARA  
FESTIVAIS DE MÚSICA E ESPAÇOS CULTURAIS  
Com Fabrício Nobre e mediação de João Perreka**

Nesta edição de "Música e Mercado - Conversas Inspiradoras" o artista e produtor cultural Fabrício Nobre apresenta caminhos e estratégias para que bandas, grupos e artistas possam divulgar mais efetivamente seus trabalhos autorais. Fabrício compartilha insights valiosos sobre a criação de materiais que possam chamar atenção dos programadores desse mercado em ebulição, que inclui festivais, casas de show e equipamentos culturais públicos e privados. São abordados temas que vão desde a concepção de Press Kit (Mídia Kit) até a seleção estratégica de músicas e vídeos.

**Dia 24/4. Quarta.  
19h às 21h.**

Sala 4 - Auditório  
Grátis. Necessário  
inscrição.

16

## TECNOLOGIAS E ARTES

Curso

**CANVA PARA SEU NEGÓCIO:  
CONHECENDO AS FERRAMENTAS****Com Lidia Martiniano (Educadora  
do Sesc Guarulhos)**

Neste curso, os participantes aprenderão fundamentos básicos do design gráfico, criando materiais utilizando a plataforma "Canva".

O Canva é uma é uma plataforma de produção de design gráfico com muitas possibilidades de criação, mas neste curso, vamos aprender fundamentos da comunicação visual e do desing gráfico para ampliar nosso repertório e aprimorar nossas criações voltadas para o púlcico de pequenos empreendedores.

**De 2 a 30/4.****Terças. 15h  
às 17h.**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis. Necessário  
inscrição.

**L**

Oficina

**ENTRE AGULHAS E COSTURAS****Com Educadores do Sesc**

Venha costurar no ETA! Aproveite o espaço, traga seus materiais e vamos colocar as máquinas de costura para funcionar. Não é necessário permanecer no espaço durante todo o período. Limite de até 10 pessoas ao mesmo tempo.

**De 3/4 a 30/6.****Quartas e  
domingos.  
10h às 12h.**

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

**16**

Curso

**L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO  
DE TECNOLOGIAS E ARTES****Com Educadores do Sesc**

No Laboratório Aberto de Tecnologia e Artes (L.A.T.A.) o espaço de tecnologias e artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias. Não é necessário permanecer no espaço durante todo o período do laboratório.

**De 3/4 a 26/6.****Quartas. 13h  
às 17h.**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis.

**16****ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.

---

Encontro

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

**Com Educadores 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. Atividade sem inscrição e sem agendamento prévio. Não é necessário permanecer no espaço durante todo o período do plantão.

---

**De 4 a 25/4.**

**Quintas. 12h às 14h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis.

**L**

---

Curso

### **FOTOGRAFIA DE MODA PARA O SEU BRECHÓ**

**Com Fabrício Nobre e mediação de João Perreka**

O curso "Fotografia de Moda para o seu Brechó" trabalha com uma perspectiva diaspórica e oferece uma abordagem prática na fotografia para aprimorar as fotos de pequenos empreendedores do mercado da moda. Dani Souza guiará os participantes, fornecendo insights sobre a fotografia editorial e de moda, desafiando-os a aplicarem os conhecimentos em seus próprios projetos. Este curso é uma oportunidade para "brechozeiros" e entusiastas da fotografia aprimorarem habilidades, explorarem narrativas diaspóricas e contribuir para a expressão visual do seu negócio.

---

**De 4 a 25.**

**Quintas. 19h às 21h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis. Necessário inscrição.

**14**

---

Curso

### **CUSTOMIZAÇÃO DE ARTIGOS DE BRECHÓ**

**Com Juliana Schiezero**

O curso será ministrado por Juliana Schiezero, vulgo Rainha dos Pisantes. Nos encontros, serão ensinadas técnicas de higienização e customização de itens adquiridos em brechós, permitindo valorizar ainda mais peças usadas. Juliana Schiezero é digital influencer periférica e atua com sneakercustom há 13 anos. Autora do "Vlog de Mandraka", trabalha com marketing de empreendedores periféricos.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 10h às 13h.**

Sala 6 Grátis. Necessário inscrição.

**L**

---

Oficina

**ARTE INDÍGENA: MIÇANGAS E GRAFISMOS**  
**Com Reserva Indígena Multiétnica**  
**Filhos Desta Terra**

Venha costurar no ETA! Aproveite o espaço, traga seus materiais e vamos colocar as máquinas de costura para funcionar. Não é necessário permanecer no espaço durante todo o período. Limite de até 10 pessoas ao mesmo tempo.

---

Oficina

**IMÃ DE GELADEIRA COM COLAGENS**  
**Com Educadores do Sesc**

Esta oficina é uma experiência criativa para confecção de ímãs de geladeira com formas abstratas. Desde padrões geométricos até formas orgânicas, cada ímã se tornará uma pequena obra de arte, pronta para decorar uma geladeira ou qualquer superfície metálica com um toque de estilo e personalidade. Durante a oficina, os participantes vão criar composições abstratas a partir de adesivos e montarão uma composição em uma manta magnética para se tornar um ímã. Cada participante poderá levar seu ímã para casa após ter finalizado.

---

Curso

**DO GRAFFITI À IMPRESSÃO 3D**  
**Com Jorge Buffalo, educador do**  
**ETA e Felipe Rocha 3D**

Para traduzir conceitos do mundo virtual em criações tangíveis, o curso “Do Graffiti à Impressão 3D” propõe a união dessas duas linguagens por meio da introdução ao Graffiti e ao Blender (um software de modelagem 3D). Este curso oferece uma visão abrangente do Graffiti, desde suas origens históricas até sua expressão contemporânea nas ruas. Serão explorados seus fundamentos, incluindo técnicas de tag e bomb, e discutidos seus contextos sociais e artísticos. Ao finalizar o curso, haverá a oportunidade de materializar suas criações através da impressão 3D.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 14h**  
**às 16h.**

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

**L**

---

**De 7 a 28.**

**Domingos.**  
**14h às 16h.**

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

**L**

---

**De 9/4 a 28/5.**

**Terças. 19h**  
**às 21h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis. Necessário inscrição.

**16**

# Esporte e Atividade Física

Aula aberta

## **GINÁSTICA COMUNITÁRIA**

### **Com Educadores do Sesc**

Aula aberta de ginástica corporal para pessoas sedentárias. Nessa perspectiva a ginástica comunitária busca oferecer uma prática regular para cidadãos do entorno da unidade, fazendo um link entre a comunidade e o Sesc.

**De 2 a 30.**

**Terças e quintas.  
8h15 às 9h.**

Praça de Convivência.  
Grátis. Necessário inscrição.

**18**

Aula aberta

## **TERÇAS ZEN**

### **Com Educadores do Sesc**

A palavra "zen" provém de uma escola budista chinesa e significa "meditação". Os praticantes encontrarão um estado de concentração e relaxamento, alternando movimentos de alongamento, estabilidade, mobilidade articular, sem esquecer a sua respiração, que irá marcando o "flow" de todo o seu corpo. Serão aulas abertas ao público que tem afinidade a prática e queira complementar a rotina de treinos.

**De 2 a 30. Terças.  
9h30 às 10h30 e  
19h30 às 20h30.**

**Exceto dia 9.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

**12**

Aula aberta

## **BIOBOL: RITMO E PERCUSSÃO**

### **Com Educadores do Sesc**

Aula de percussão utilizando as bolas suíças (biobol). A atividade desenvolve a coordenação motora, ritmo, frequência e musicalidade.

**De 3 a 24.**

**Quartas. 9h30  
às 10h30 e  
19h30 às 20h30.**

**Exceto dia 10.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

**12**

Aula aberta

## **JUMP: RITMO E CONDICIONAMENTO FÍSICO**

### **Com Educadores do Sesc**

Aulas abertas de jump, exercício aeróbico praticado em um minitrampolim ou cama elástica redonda. A atividade desenvolve a coordenação motora, a capacidade cardiovascular e promove o fortalecimento dos membros inferiores.

**De 4 a 25.**

**Quintas. 9h30  
às 10h30 e  
19h30 às 20h30.**

**Exceto dia 11.**

Praça de Convivência.  
Grátis.

**12**

Aula aberta

### **CICLO SESC: RITMO E CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR**

**Com Educadores 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.

**De 5 a 26. Sextas.  
9h30 às 10h30 e  
19h30 às 20h30.  
Exceto dia 12.**

Ginástica .  
Grátis.

12

Torneios e Campeonatos

### **TORNEIO DE BADMINTON**

**Com Educadores do Sesc**

Competição de Badminton disputada entre os alunos do Sesc Guarulhos e credenciados plenos praticantes da modalidade. Os Educadores do Sesc organizarão o calendário de disputas e definirão os grupos e níveis técnicos em cada chaveamento. Portanto, poderão participar praticantes de todos os níveis de jogo e faixas etárias. Inscrições pelo e-mail esportivo. [guarulhos@sescsp.org.br](mailto:guarulhos@sescsp.org.br)

**De 6 a  
27. Sábados.  
8h30 às 12h.  
Exceto dia 20.**

Ginásio. Grátis.  
Necessário  
Inscrição.

16

Recreação

### **TÊNIS**

**Com Educadores do Sesc**

Com disponibilização de raquetes e bolas, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 6 a 28.  
Sábados e  
domingos. 9h15  
às 13h30 e  
15h30 às 17h30.**

Quadra de Tênis.  
Grátis.

14

Recreação

### **FUT7 ADULTO MASCULINO**

**Com Educadores do Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 6 a 27.  
Sábados. 9h15  
às 13h30.**  
Campo de Grama  
Sintética.  
Grátis.

16

Recreação

## FUTSAL FEMININO

### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 6 a 27.**  
**Sábados. 9h15**  
**às 11h30.**

Quadra  
Poliesportiva.  
Grátis.

14

Aula aberta

## AULA DE STEP: RITMO E COORDENAÇÃO MOTORA

### Com Educadores do Sesc Guarulhos.

Exercícios coreografados, realizados sobre uma plataforma no chão (step), que desenvolvem a coordenação motora, o ritmo, a condição cardiorrespiratória - a chamada resistência aeróbica - e promove o ganho de força muscular dos membros inferiores.

**De 6 a 27.**  
**Sábados. 10h**  
**às 11h.**

Praça de  
Convivência.  
Grátis.

12

Aula aberta

## NADANDO SEM MEDO

### Com Educadores do Sesc

Com abordagens pedagógicas utilizadas no curso de práticas aquáticas, oferecidos pela unidade, serão aplicadas técnicas de relaxamento e exercícios personalizados, 'Nadando sem Medo' não apenas proporciona a aquisição de habilidades aquáticas, mas também nutre a autoconfiança e o prazer de estar na água.

**De 6 a 27.**  
**Sábados. 11h15**  
**às 12h15 .**

Piscina Coberta.  
Grátis. Necessário  
Credencial  
Plena e exame  
dermatológico  
válido.

12



**Aula Aberta** Nadando sem Medo

---

Recreação

### **BASQUETE 3X3**

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

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 12h às 17h30.**

**Exceto dia 20.**

Quadra Poliesportiva.  
Grátis.

14

---

Recreação

### **VOLEIBOL JOVEM**

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

Com disponibilização de bola e placares, além da mediação dos educadores do Sesc.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 12h30 às 14h30.**

**Exceto dia 20.**

Ginásio.  
Grátis.

14

---

Aula aberta

### **INICIAÇÃO AO VOLEIBOL**

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

Aula aberta onde serão os participantes terão noções básicas de fundamentos, regras, técnicas-táticas e será possível realizar os principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade. Os Educadores auxiliarão os praticantes durante as atividades e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 12h30 às 13h50.**

**Exceto dia 20.**

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

14

---

Aula Aberta

### **XADREZ PARA INICIANTES**

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

Atividade destinada para as pessoas que ainda não tiveram contato com a modalidade ou que tiveram poucas oportunidades de jogá-la. Os Educadores do Sesc SP apresentarão as regras, os movimentos e as estratégias básicas para que o participante necessita para conseguir jogar a modalidade de modo recreativo. A partir dos 06 anos.

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 13h às 14h.**

Sala 1 - Educação para Saúde.  
Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

---

Recreação

### **FUT 7 INFANTO JUVENIL**

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

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc

---

**De 6 a 27.**

**Sábados. 13h30 às 15h30 .**

Campo de Grama Sintética.  
Grátis.

12

Recreação

## XADREZ

### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de tabuleiros e peças, além da mediação dos Educadores do Sesc.

De 6 a 27.

Sábados. 14h  
às 17h30.

Sala 1 - Educação  
para Saúde.

Grátis

10

Aula aberta

## TÊNIS

### Com Educadores do Sesc

Prática da modalidade que possibilite que o participante tenha conhecimento das regras, fundamentos e o desenvolvimento técnico-tático, além de dar acesso a um espaço que promova a sociabilização e a troca de conhecimento entre os praticantes da modalidade.

De 6 a 28.

Sábados e  
domingos. 14h  
às 15h20 .

Quadra de Tênis .  
Grátis. Entrega de  
senhas no local  
com 30 minutos  
de antecedência.

10

Aula aberta

## ANIMÁGUA

### Com Educadores do Sesc

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

De 6 a 28.

Sábados. 14h  
às 15h.

Piscina  
Descoberta.  
Grátis.

14



Curso Tênis

Recreação

## **VOLEIBOL ADULTO**

**Com Educadores do Sesc Guarulhos.**

Com disponibilização de bola e placares, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 6 a 27.**

**Sábados. 14h30 às 17h30.**

**Exceto dia 20.**

Ginásio.  
Grátis.

16

Aula aberta

## **GINÁSTICA DA NATUREZA PARA AS FAMÍLIAS**

**Com Educadores do Sesc**

Atividade física em família com elementos de movimentos inspirados nos animais e trará uma experimentação lúdica e ao mesmo tempo de conscientização corporal, condicionamento físico e integração. Atividade para crianças acima de 10 anos.

**De 6 a 27.**

**Sábados. 15h30 às 16h30 .**

Sala 5.  
Grátis.

10

Vivência

## **FUTE-TÊNIS**

**Com Educadores do Sesc**

Fute-Tênis é uma modalidade esportiva surgida no Brasil em 1990. O esporte mistura regras do tênis e do futebol.

**De 6 a 28.**

**Sábados. 16h às 17h30. Domingos. 14h às 15h30 .**

Campo de Grama Sintética.  
Grátis.

14

Recreação

## **FUT 7 ADULTO FEMININO**

**Com Educadores do Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 7 a 28.**

**Domingos.**

**9h15 às 12h.**

Campo de Grama Sintética.  
Grátis.

16

Recreação

## **BADMINTON**

**Com Educadores do Sesc**

Com disponibilização de raquetes e peteca, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 7 a 28.**

**Domingos. 9h15 às 11h30 .**

Ginásio.  
Grátis.

14

Recreação

## **MULTIMODALIDADES**

**Com Educadores do Sesc**

Com disponibilização de materiais, além da mediação dos educadores do Sesc.

**De 7 a 28.**

**Domingos.**

**9h15 às 15h .**

Quadra Poliesportiva.  
Grátis.

10

Aula Aberta

## NADO ORIENTADO

### Com Educadores do Sesc

Os educadores do Sesc Guarulhos darão exercícios e dicas técnicas dos nados, indicarão a forma adequada dos movimentos e auxiliarão na correção de erros comuns na prática da modalidade, como forma de melhorar o desempenho durante os treinos e da recreação.

De 7 a 28.

Domingos.

11h15 às 12h .

Piscina Coberta.  
Grátis. Necessário  
Credencial  
Plena e exame  
dermatológico  
válido.

12

Recreação

## BASQUETE

### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc Guarulhos. A partir de 13 anos.

De 7 a 28.

Domingos.

12h às 15h.

Ginásio.  
Grátis.

14

Recreação

## FUT 7 ADULTO MISTO

### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos educadores do Sesc Guarulhos.

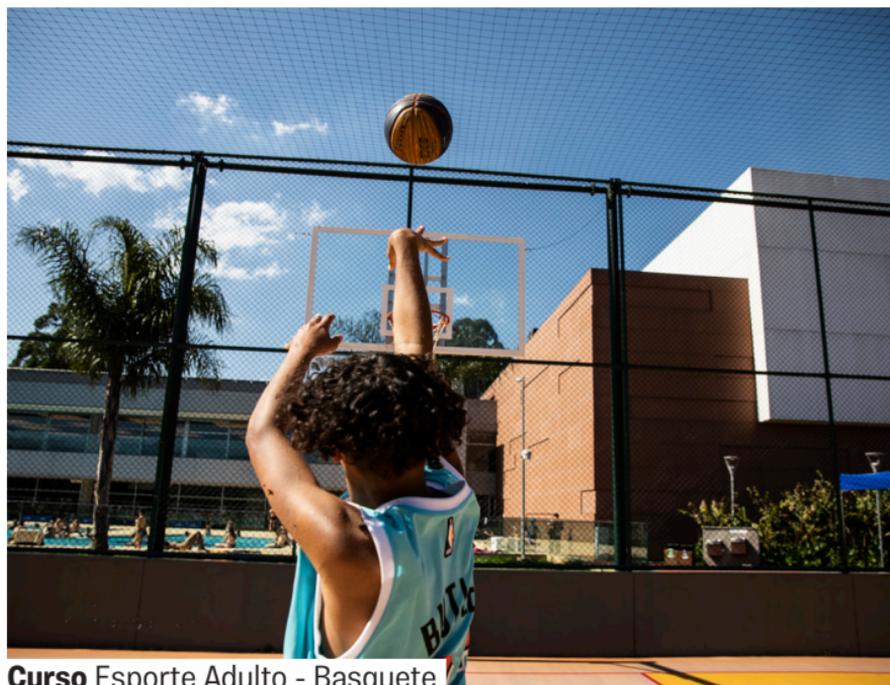
De 7 a 28.

Domingos. 12h

às 13h30 .

Campo de Grama  
Sintética.  
Grátis.

16



Curso Esporte Adulto - Basquete

**Aula Aberta** Treino Gaia

Foto: Divulgação

Aula Aberta

**TREINO GAIA****Com Educadores do Sesc**

Prática corporal que busca a integração do ser humano com ele mesmo, com o outro e o meio ambiente, através da movimentação natural da nossa espécie, adquirida numa longa jornada evolutiva. A apropriação das capacidades do nosso corpo, das habilidades motoras mais simples até as mais complexas, que envolvem habilidades sociais e cognitivas, nos traz saúde, bem-estar, satisfação e alegria. Essa atividade reúne conhecimentos da movimentação natural da nossa espécie, considera a neurociência, a biologia evolutiva, a interação com o meio ambiente e práticas somáticas que relacionam o corpo, a mente e a vida emocional do indivíduo, numa abordagem generalista, variada e prazerosa. Através do treinamento integral das capacidades físicas e habilidades motoras, do equilíbrio do sistema nervoso, da conexão com o ambiente e com coletivo, resgatamos a nossa essência e nos alinhamos com a nossa natureza.

**De 7 a 28.****Domingos. 10h às 11h30. Dias 9 e 10. Terça e quarta. 19h30 às 21h. Dias 11 e 12. Quinta e sexta. 9h30 às 11h.**Praça de Convivência.  
Grátis.**L**

---

Recreação

### TÊNIS DE MESA

#### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de bolas e raquetes, além da mediação dos educadores do Sesc Guarulhos.

---

Aula aberta

### RECREÁGUA

#### Com Educadores do Sesc

Desafios e brincadeiras aquáticas com características recreativas que estimulam a integração entre os participantes através de diversas modalidades esportivas, jogos, aulas de ginástica, entre outras, praticadas no meio líquido.

---

Recreação

### RECREAÇÃO DE MINI VÔLEI

#### Com Educadores do Sesc

Com disponibilização de bolas, além da mediação dos educadores do Sesc.

---

Recreação

### ESPORTE FAMÍLIA

#### Com Educadores do Sesc

Jogos, brincadeiras e esportes adaptados intergeracionais que buscam incentivar a prática e o desenvolvimento das habilidades motoras, além de possibilitar a integração, a inclusão e a sociabilização por meio da recreação e do lazer. Com disponibilização de materiais, além da mediação dos educadores do Sesc Guarulhos.

---

Vivência

### FUT FAMÍLIA

#### Com Educadores do Sesc

Recreação de futebol possibilitando, aos mais variados públicos, o acesso as atividades reduzidas, adaptadas e alternativas de se recrear jogando futebol. Além disso, a recreação em família visa oportunizar momentos recreativos entre as pessoas das mais diversas faixas etárias, sobretudo as que puderem participar com membros de sua própria família.

---

De 7 a 28.

Domingos.

12h às 15h.

Ginásio.

Grátis.

10

---

De 7 a 28.

Domingos.

14h às 15h.

Piscina Coberta.

Grátis.

L

---

De 7 a 28.

Domingos. 15h30

às 17h30.

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

L

---

De 7 a 28.

Domingos. 15h30

às 17h30.

Ginásio.

Grátis.

10

---

De 7 a 28.

Domingos. 16h

às 17h30.

Campo de Grama

Sintética.

Grátis.

L

## CURSOS PERMANENTES

---

A participação está sujeita à disponibilidade de vagas. Toda 1ª e 3ª quinta-feira do mês, a partir das 14h, a unidade libera as vagas disponíveis para inscrição, que só pode ser feita por quem tem a Credencial Plena válida. No aplicativo Credencial Sesc SP ou pelo site [centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br), é possível filtrar a busca pela categoria Esporte e Atividade Física e por unidade. Se ainda houver vagas remanescentes após cinco dias, elas podem ser disponibilizadas para o público geral.

---

### GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL (GMF)

Programa da academia do Sesc que oferece treinos individualizados, aulas em grupo e treinos coletivos.

Documentação necessária para inscrição:

- Entre 12 e 14 anos: Autorização escrita, dispensada a firma reconhecida; e Atestado Médico;
- Entre 15 e 69 anos: PAR-Q; e Termo de Responsabilidade, no caso de haver resposta positiva no PAR-Q;
- A partir de 70 anos: Atestado Médico.
- Pessoas a partir de 60 anos tem desconto de 50% no valor da mensalidade nos cursos que acontecem das 9h às 18h.



**Ginástica Multifuncional**

## ATIVIDADES AQUÁTICAS

---

Curso

### **CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO**

Atividade em grupo que utiliza a água como resistência aos movimentos. Os exercícios estimulam o desenvolvimento da força, da capacidade cardiorrespiratória e a autonomia no meio aquático. **A partir de 12 anos.**

---

Curso

### **PRÁTICAS AQUÁTICAS | 3 A 6 ANOS**

As aulas utilizam o brincar e o jogo de faz-de-conta para favorecer a descoberta, a exploração, a autonomia e o prazer em estar e se movimentar na água.

---

Curso

### **PRÁTICAS AQUÁTICAS | A PARTIR DE 12 ANOS**

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

Prática de atividades individuais e coletivas que promovem a prática da natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho, para que crianças e jovens desenvolvam autonomia, tenham prazer em estar e se movimentar na água.

---

Curso

### **PRÁTICAS AQUÁTICAS | 6 A 12 ANOS**

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

Prática de atividades individuais e coletivas que propõe o aprendizado de natação (estilos crawl, costas, peito e borboleta) e de modalidades como nado artístico, caiaque, surfe e mergulho. Promove a autonomia, o condicionamento físico, o bem-estar e o aperfeiçoamento das habilidades aquáticas.

## **PISCINAS**

Para utilizar as piscinas, é necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos. O exame deve ser realizado nas unidades.

Quem possui Credencial Plena pode utilizar a piscina para recreação e nado livre. Para os cursos de atividades aquáticas, é preciso estar matriculado.

**PROGRAMA SESC DE ESPORTES**

Programa de ensino e treino das modalidades esportivas pautado na educação e formação do cidadão, com metodologia específica adequada a cada faixa etária. **Grátis.**

---

Curso

**ESPORTE CRIANÇA | 3 A 6 ANOS**

Atividades diversas são ensinadas por meio do brincar e do jogo de faz-de-conta, a partir da exploração de objetos, espaços e da imaginação das crianças. Consulte as turmas disponíveis na unidade.

---

Curso

**ESPORTE CRIANÇA | 6 A 10 ANOS**

As crianças jogam, interagem e vivenciam habilidades e práticas, tais como dança, luta e ginástica. As aulas contêm jogos e brincadeiras para desenvolver o interesse pelo esporte e de valores como respeito à diversidade, criticidade, autonomia, entre outros. Consulte as turmas disponíveis na unidade.

---

Curso

**ESPORTE JOVEM | 10 A 16 ANOS**

Início do aprendizado das modalidades esportivas nas quais o jovem vivência experiências coletivas para compreender o jogo, as regras, a história dos esportes e os valores da competição. Consulte as modalidades esportivas oferecidas na unidade.

---

Curso

**ESPORTE ADULTO | A PARTIR DE 16 ANOS**

Prática de modalidades possibilitando a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural. Indicado para pessoas que querem aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a melhoria da qualidade de vida. Consulte as modalidades esportivas oferecidas na unidade.

## PRÁTICAS CORPORAIS

Práticas que integram corpo e mente e trabalham a expressão corporal. Estimulam a percepção corporal e promovem o autocuidado e o movimento consciente.

Curso

### MOVIMENTO CONSCIENTE

Curso busca promover a consciência e a expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e da respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado. **A partir de 12 anos.**

Curso

### GINÁSTICA PARA TODOS

Prática corporal em grupo que envolve diferentes tipos de ginástica (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim) e manifestações culturais como circo, danças, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar. **Grátis. A partir de 12 anos.**



**Curso** Movimento Consciente



Foto: Divulgação

**Vivência** Minha Avó Brincava Assim...

## Crianças

Vivência

### **SEXTOU! MEU JOGO DA MEMÓRIA**

**Com Educadoras do Sesc**

Você lembra? Do seu primeiro brinquedo? E do primeiro dia na escola? Do que sua avó sempre dizia? Das lembranças à brincadeira, nessa atividade vamos confeccionar um jogo da memória personalizado com recordações especiais de infâncias e brincadeiras. A atividade é voltada para crianças até 6 anos.

**De 5 a 26. Sextas.**

**11h às 12h e**

**14h às 15h.**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A.  
Grátis.

**L**

Vivência

### **JOGOS E BRINCADEIRAS AFRICANAS DE WEZA**

**Com Luderê Afro Lúdico**

Um convite para que crianças e suas famílias conheçam alguns países do continente africano, por meio de brincadeira, inspiradas no livro "As Brincadeiras Africanas de Weza". A atividade contextualiza as brincadeiras e os jogos utilizados, por meio de diálogos sobre o continente africano e os países de origem dos mesmos, propiciando vivências de musicalização, corporalidade, raciocínio lógico, matemático, conhecimento histórico e habilidades sociais. Voltada para crianças de 7 anos a 12 anos.

**De 6 a 27.**

**Sábados. 13h**

**às 15h30.**

Praça de  
Convivência.  
Grátis.

**L**

Instalação

## **PEQUENINOS - QUEM ESTÁ AI?**

**Com Educadoras do Sesc**

Instalações sensoriais, vivências imersivas, propostas para livre experimentação. Os formatos são diversos, o foco é comum: promover experiências dedicadas à primeiríssima infância. Em Pequeninos, bebês de 0 a 2 anos de idade participam de ações que acolhem suas formas de expressão, incentivam seu protagonismo nos processos de exploração e estimulam o desenvolvimento dos pequenos e pequenas, assim como o fortalecimento do vínculo com seus adultos de referência. Exclusiva de 0 a 2 anos.

**De 6 a 27.**

**Sábados. 14h às 15h30.**

**Exceto dia 20.**

Sala 3.

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

**L**

Vivência

## **PAISAGEM EM RETRATO**

**Com Educadoras do Sesc**

O que a gente vê depende do ângulo e do recorte por meio do qual a gente olha. A copa de um coqueiro pode parecer um topete, se eu não vejo o tronco ou os cocos. Um morro arborizado, ao longe, pode parecer um pezinho de brócolis se a distância não me permite enxergar os detalhes das plantas. Com ferramentas simples de observação, recorte e aproximação da paisagem, convidamos bebês e crianças de 0 a 6 anos acompanhados por suas famílias a brincarem com o olhar, retratos e registros da natureza.

**Dias 7 e 14.**

**Domingos. 11h às 12h30.**

Espaço de Brincar Externo. Grátis.

**L**

Vivência

## **MINHA AVÓ BRINCAVA ASSIM...**

**Com Educadores do Sesc**

Passa anel, mãe da rua, elástico, amarelinha, cabra-cega, cinco marias, gato mia, rolimã, telefone sem fio, pique bandeira, faz de conta, bambolê, lencinho branco, vivo morto, estátua: Nossas avós brincavam assim. Essa vivência propõe um resgate das brincadeiras que encheram de magia e diversão as infâncias de outros tempos que hoje são memórias fantásticas de nossas queridas avós. Voltada para crianças de 7 anos a 12 anos.

**De 7 a 28.**

**Domingos.**

**13h às 15h.**

Praça de Convivência. Grátis.

**L**

### **ESPAÇO DE BRINCAR**

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br) para informações de acesso.

Espetáculo

## **COSMOCEÂNICA**

### **Pra Dançar e Pra Sonhar**

Entre narrativas e muita música, o grupo convida crianças, cuidadores e navegantes estelares a redescobrir o mundo. O show cênico da Cosmoceânica "Pra dançar e pra sonhar" conta a história de Maria, seus sonhos e amigos imaginários..

**Dia 14. Domingo.  
18h às 19h.**

Teatro.

● R\$30

■ R\$15

▲ R\$10

Grátis para crianças até 12 anos.

**L**

Vivência

## **ARTEIROS! FOTO BORDADA**

### **Com educadoras do Sesc**

Uma foto costuma revelar uma lembrança de um momento legal, uma comida gostosa ou um lugar ou pessoa incrível. E poder trazer um toque personalizado a essa lembrança, pode tornar o retrato ainda mais especial. E se nessa experiência a gente misturar a arte da fotografia com a arte do bordado, com fios e linhas coloridas? Qual seria o resultado? Vamos descobrir no Arteiros deste mês! A atividade é voltada para crianças até 6 anos.

**Dias 21 e 28.  
Domingos. 11h  
às 12h30.**

Espaço de Brincar.  
Grátis.

**L**

Espetáculo

## **A VIAGEM ESQUECIDA**

### **Teatro de Escutadeiras - espetáculo para bebês**

Em "A viagem Esquecida", uma atriz pega carona na dança, na música, na mímica e no ilusionismo e faz uma viagem de volta à sua origem na roça. Vagalumes, tomates e o cheiro da terra invadem o palco, convidando bebês e suas famílias a viajarem para um universo lúdico e mágico, resgatando elementos do cotidiano rural e suas raízes. A atividade é voltada para bebês até 3 anos.

**Dia 20. Sábado.  
14h às 15h.**

Sala 4 - Auditório.  
Grátis. Retirada de convites com 1h de antecedência.

**L**

## **CURUMIM**

O programa contribui para o desenvolvimento integral das crianças de 7 a 12 anos, por meio de experimentações, brincadeiras, convivência e novas amizades. Atividades educativas estimulam autoestima, pensamento crítico, ética, solidariedade e autonomia. As crianças são acompanhadas por uma equipe de educadoras e educadores. Consulte as unidades para informações de acesso. Saiba mais em [sescsp.org.br/curumim](http://sescsp.org.br/curumim)

Espetáculo

## **THE RATOS (OU O CAMARIM DA FAMA ENCARDIDA)**

**Com Cia Variante**

Bruck e Burguer são dois ratos que vivem no esgoto e, cansados de serem recebidos com vassouradas, venenos e armadilhas, elaboram o plano: tornarem-se "ratos da páscoa" para, quem sabe assim, passarem a ser bem recebidos pela sociedade.

**Dia 28. Domingo.**  
**18h às 19h.**

Teatro.

● R\$30

■ R\$15

▲ R\$10

Grátis para crianças até 12 anos.

L

## **Pessoas Idosas**

Oficina

### **TECENDO HISTÓRIAS**

**Com Edson do Carmo**

A sociedade moderna, tem como prática a rejeição social das pessoas idosas, e Apesar do aumento significativo da população idosa, nas últimas décadas, e da implementação de políticas públicas que protejam e cuidem desse grupo social, ainda existe um alto grau de preconceito e discriminação. Por outro lado, os idosos carregam consigo tradições e memórias coletivas que nos permitem acessar a história social dos bairros e da cidade por meio de suas histórias de vida.

**De 4 a 18.**

**Quintas. 14h às 16h.**

Sala 4 - Auditório  
Grátis.

L

Encontro

### **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, estimulando o protagonismo da pessoa idosa.

**Dia 25. Quinta.**  
**14h às 16h.**

Sala 4 - Auditório.  
Grátis.

L

## AGENDA DE DESTAQUES



### TERÇA

**2**

#### **Música**

Canto para iniciantes

#### **Esporte e Atividade Física**

Ginástica Comunitária



**9**

#### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Do Graffiti à impressão 3D



**16**

#### **Música**

Viola e Cavaquinho - Estúdio para Prática e Estudo



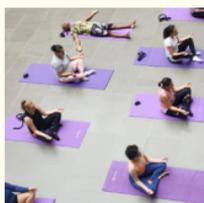
**23**

#### **Esporte e Atividade Física**

Treino Gaia

#### **Música**

Canto para Iniciantes



**30**

#### **Esporte e Atividade Física**

Terças Zen

### QUARTA

**3**

#### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Entre Agulhas e Costuras

**10**

#### **Música**

Montagem de Home Estúdio, Gravação, Mixagem e Masterização

**17**

#### **Esporte e Atividade Física**

Compreendendo o universo do jogo - Basquetebol

**24**

#### **Música**

Como Produzir Material Artístico para Festivais de Música e Espaços Culturais

### QUINTA

**4**

#### **Ações para Cidadania**

História Oral e Memórias Periféricas

**11**

#### **Idosos**

Tecendo Histórias

#### **Esporte e Atividade Física**

Flauta Doce para Crianças

**18**

#### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Plantão Tira-Dúvidas Sobre o Celular

**25**

#### **Esporte e Atividade Física**

Jump: ritmo e condicionamento físico

---

**SEXTA**

---

**5**

---

**Música**Glue Trip

---

**Esporte e****Atividade Física**Ciclo Sesc: ritmo e condicionamento cardiovascular

---

**12**

---

**Teatro**Nosso Irmão

---

**19**

---

**Música**Filosofia Reggae

---

**Esporte e****Atividade Física**Guitarra Elétrica para Iniciantes

---

**26**

---

**Música**Dexter

---

**Música**

Violão para

Pessoas Idosas

---

---

**SÁBADO**

---

**6**

---

**Música**Black Pantera

---

**Circo**Colo Shows

---

**13**

---

**Alimentação**Oficina de Kombucha

---

**Meio Ambiente**Compreendendo a Comunicação dos Cães

---

**20**

---

**Música**Angra

---

**Crianças**A Viagem Esquecida

---

**27**

---

**Música**Lamparina

---

**Teatro**

Poetas

Empoeirados

---

---

**DOMINGO**

---

**7**

---

**Dança**Criança que canta também dança

---

**Música**Tuyo

---

**14**

---

**Circo**Container Circus

---

**Artes Visuais**Imã de Geladeira com Colagens

---

**21**

---

**Teatro**A Farça do Açúcar Queimado ou a Mulher que Virou Pudim

---

**28**

---

**Música**Pegada de Gorila Canta

---

**Meio Ambiente**Observação de Insetos

---



## 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.org.br/agorantv](http://sesc.tv.org.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**. 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 42 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;  
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 20h30.  
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.

### **Comedoria**

Terça a sexta: 11h às 14h.  
Sábados, domingos e feriados:  
11h às 14h.

### **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\$ 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  
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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

## **SESC GUARULHOS**

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

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

 [/sescguarulhosyt](https://www.youtube.com/sescguarulhosyt)

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