

Maio 2024

Sesc Guarulhos

Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autotranscrita

L	AL	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
3 a 5/5	23/4	24/4
10 a 12/5	30/4	2/5
17 a 19/5	7/5	8/5
24 a 26/5	14/5	15/5
31 a 2/6	21/5	22/5

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



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. 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: Grupo Soweto.

6

Dia do Desafio

10

Shows e Espetáculos

16

**Cursos, Oficinas
e Encontros**

21

**Esporte e
Atividade Física**

29

Crianças

31

Pessoas Idosas

32

Agenda de Destaques

Editorial

Em um tempo em que as telas competem pela atenção desde cedo, o ato de brincar se torna revolucionário, mesmo o mais simples. É nos jogos de faz de conta, nas construções com blocos e nas aventuras imaginativas que as crianças exploram o mundo, desenvolvem habilidades sociais e emocionais, e alimentam sua curiosidade inata.

Entre os dias 25 de maio a 2 de junho o Sesc recebe a Semana Mundial do Brincar, cujo tema este ano é "Vem pra Roda, no Ritmo do Brincar". Muito mais que um símbolo, é na roda onde se aprende a dar as mãos, a conviver, a olhar e a compartilhar, suas brincadeiras, emoções e conhecimentos. Os pequenos e seus acompanhantes poderão criar mandalas, brincar em roda e ainda dançar um sambinha!



Além das brincadeiras, teremos apresentações musicais de Francisco El Hombre cantando Novos Baianos, Àvuà e Dom L no teatro e Soweto no show do mês do ginásio. Para ampliar a percepção ambiental, ofereceremos curso de Sumi-e, uma técnica japonesa de pintura da natureza e vivências para entender o sistema solar.

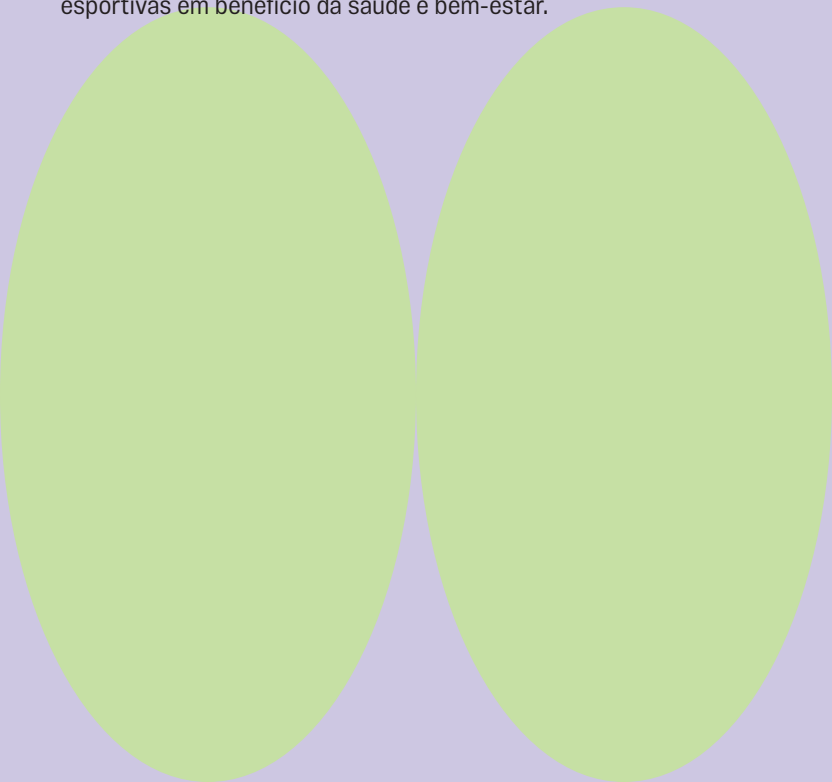
Para encerrar o mês, o Dia do Desafio promete não deixar ninguém parado com o Festival de Duathlon, experimentação de surf em nossas piscinas e vivência de Handebol com ex-atletas olímpicos como a Aline Silva e Maik Santos. Lembrando que entre uma programação e outra, você pode descansar nos bancos do jardim externo ou tomar um cafezinho na Comedoria. Aproveite!



Dia do Desafio

Se joga nesse Desafio

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



Vivência

CAMINHADA ZEN

Com educadores do Sesc

Atividade onde os participantes terão a oportunidade de vivenciar uma caminhada seguida de prática corporal. O ponto de partida será no jardim da unidade e perpassará os pontos mais conhecidos do Parque CECAP, incluindo a Pista de Caminhada.

**Dia 29. Quarta.
9h às 11h.**

Ação Externa.
Grátis. Entrega de senhas 30 minutos antes.

14

Vivência

DESAFIOS DE ATLETISMO

Com educadores do Sesc

Os participantes serão convidados e estimulados a realizar desafios de atletismo, especialmente de caminhada e corrida, por meio de jogos e brincadeiras.

**Dia 29. Quarta.
9h30 às 11h e
17h30 às 19h.**

Campo de Grama Sintética.
Grátis. Entrega de senhas 30 minutos antes.

L

Bate Papo

CIDADE SAUDÁVEL: POSSIBILIDADES E CAMINHOS PARA GUARULHOS

Com Ana Maria Girotti Sperandio e Rosilda Mendes

O intuito deste fórum é o de potencializar os diálogos sobre como a atividade física e o esporte podem tornar a cidade de Guarulhos uma cidade mais saudável e promotora de bem estar social e qualidade de vida.

**Dia 29. Quarta.
10h às 13h.**

Sala 4 - Auditório
Grátis.

16

Aula aberta

DESAFIOS AQUÁTICOS: SURF

O Desafio de surf em piscina, é uma adaptação da atividade que incorpora elementos, experiências e técnicas reais da modalidade, como o equilíbrio, a força, a remada e o drop, entre outros.

**Dia 29. Quarta.
10h30 às 11h30,
15h às 16h e
18h às 19h.**

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

Aula aberta

MOVIMENTO NATURAL

Com Victor Carrara

Aula especial do programa de práticas corporais com a temática corrida ancestral, trazendo novos diálogos com a nossa estrutura física na prática da modalidade corrida e a expressão do corpo.

**Dia 29. Quarta.
10h30 às 11h30
e 18h às 19h.
De 4 a 25.
Sábados. 15h30
às 16h30.**

Sala 5.
Grátis. Entrega de senhas 30 minutos antes.

12

Vivência

ESTEIRAS DESAFIANTES

Nesta atividade, as esteiras estarão espalhadas por alguns espaços da unidade, contendo desafios para que o público possa tentar cumpri-los. Os desafios estarão escritos num totem e poderão ser feitos individualmente.

Dia 29. Quarta.

11h às 21h.

Unidade.

A12

Aula aberta

DESAFIOS AQUÁTICOS: MEDITAQUA

Com o Professor Marcelo Anselmo

Este desafio tem como objetivo proporcionar uma experiência de relaxamento aquático por meio de exercícios ativos e passivos, em duplas e em grupo.

Dia 29. Quarta.

11h30 às 12h30

e 16h às 17h.

Piscina Coberta.

Grátis. Entrega de

senhas no local

com 30 minutos

de antecedência.

L

Vivência

DESAFIOS ESPORTIVO ITINERANTE

Com educadores do Sesc

Diferentes tipos de desafios esportivos e físicos, de forma a sensibilizar os participantes sobre a importância da prática regular de exercícios buscando a melhora na qualidade de vida das pessoas.

Dia 29. Quarta.

12h às 20h.

Praça de

Convivência.

Grátis.

L

Vivência

DESAFIOS AQUÁTICOS: CAPO HIDRO

Com o Professor Marcelo Anselmo

Nessa aula, serão apresentados os fundamentos e movimentos introdutórios da capoeira, com vivência dos movimentos adaptados ao meio líquido, trabalhando principalmente o condicionamento físico e a coordenação motora.

Dia 29. Quarta.

13h às 14h e

14h às 15h.

Piscina

Descoberta.

Grátis.

L

Necessário

credencial e exame

médico válido.

Aula Aberta

EUTONIA

Com Gabriel Bal

Prática com ênfase no autocuidado, na auto-observação e pelo planejamento de como trabalhar em si com as ferramentas eutônicas, integrando sua imagem corporal, fortalecendo sua personalidade, aprendendo a escutar suas necessidades de ação, de repouso, de tratamento.

Dia 29.

Quarta.

10h30 às

11h30 e 17h30

às 18h30.

Praça de

Convivência.

Grátis.

12

Competição

ACROYOGA

Com **Andreza Gomide**

Aula com base nos conceitos e movimentos de Yoga, que inclui acrobacias em duplas, e que desenvolve força, equilíbrio e flexibilidade.

**Dia 29. Quarta.
8h30 às 9h30 e
20h30 às 21h30.**

Praça de Convivência (matutino) / Sala 3 (noturno).
Grátis.

12

Competição

FESTIVAL DE DUATHLON

Nesta atividade, os participantes poderão competir no Duathlon, por meio da junção da corrida (na esteira) e do ciclismo estacionário. As competições serão no formato duplas e individual.

**Dia 29. Quarta.
19h às 21h.**

Praça de Convivência.
Grátis.

16

Vivência

ESTRELAS DO HANDEBOL

Jogo exibição e vivência aberta ao público com a participação dos ex atletas Olímpicos de handebol: Lucila Vianna, Maik Santos, Aline Silva, Agberto Matos, André Martins, Maria José Sales (Zezé), onde compartilharão suas inspiradoras trajetórias esportivas e uma oportunidade para o conhecer mais do handebol e praticar a modalidade junto aos seus ídolos.

**Dia 29. Quarta.
19h30 às 21h30.**

Ginásio.
Grátis.

L



Aula aberta Desafios aquáticos

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

BEATLES CORDEL

Com Rafael Beibi, Rafa Virgolino, Guegué Medeiros, Matheus Tagliatti e Alysson Salvador

Os "Beatles do sertão" ganham vida no palco através da imaginação de um personagem chamado Seu Quitê, um poeta matuto que acha em seu radinho de pilha, quase como mágica, uma estação que só toca Beatles.

Dia 1. Quarta.

16h às 17h.

Praça de Convivência.
Grátis.



Show

FRANCISCO, EL HOMBRE CANTA NOVOS BAIANOS

A banda Francisco, el Hombre sobe ao palco para reproduzir o "Acabou Chorare" (1972), segundo álbum dos Novos Baianos, esse trabalho, mostra que a conexão entre os grupos atravessou as cinco décadas.

Dia 3. Sexta.

20h às 21h30.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40



Show

FRANCISCO, EL HOMBRE "HASTA EL FINAL" Turnê Hasta El Final

Francisco, el Hombre expande fronteiras em Hasta el Final, novo disco e turnê que antecede o hiato da banda. Será como uma festa catártica, já tradicional das apresentações do grupo.

Dia 4. Sábado.

20h às 21h30.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40



Show

DI MELO

Com grooves irresistíveis e letras questionadoras, o artista Di Melo apresenta seus 45 anos de carreira musical sendo referência na Black Music Brasileira.

Dia 5. Domingo.

18h às 19h.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40



Show

SOWETO

A turnê do grupo Soweto, da Zona Leste de São Paulo chega aos palcos para apresentar clássicos da sua carreira, como "Longe da Solidão", "Maçã do Amor", "Preciso de Amar", "Derê", "Dia Feliz", "Rachadinho", "Estrela da Paz", e resgatar a energia do pagode dos anos 90.

Dia 11. Sábado.

20h às 21h30.

Ginásio.

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50





Foto: Julia Mataruna

Show Francisco, El Hombre "Hasta El Final"**Show**
ÀVUÀ

Formado por Bruna Black e Jota.Pê, o duo Àvuà se une para apresentar seu álbum "Percorrer em Nós" e seus singles, dentre eles o "Conte Comigo", música que deu início ao Àvuà.

Dia 17. Sexta.
20h às 21h30.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show**ELIANA DE LIMA**

Eliana de Lima, vem apresentar músicas dos seus onze discos, sucessos da carreira e clássicos do samba e do MPB. Entre estas as músicas: Desejo de amar; Volta pra ela, Volte amanhã, Badabauê, Apenas Matriz; entre outros

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

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show**EGO KILL TALENT**

Após uma turnê pelo Brasil no fim de 2023 com o Evanescence, o Ego Kill Talent apresenta sua nova formação, com Emmily Barreto nos vocais, e seu último EP, "Call Us By Her Name", em show que conta ainda com músicas dos primeiros 2 álbuns da banda.

Dia 24. Sexta.
20h às 21h30.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

L

Show**DON L****Tudo é Pra Sempre Agora**

Nesta apresentação, Don L, o favorito do seu rapper favorito, inclui no seu repertório um medley de feats pedidos pelos fãs como "Poesia Acústica" e "Blogueira", além de singles como o recém-lançado "Tudo é Pra Sempre Agora".

Dia 25. Sábado.
20h às 21h30.

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

14

Show

SAMBA AURORA (SAMBA DA CONVIVÊNCIA)**Especial Clara Nunes**

O show apresenta a versatilidade do repertório de Clara, trazendo ao público sambas que ficaram eternizados na voz da cantora. Além disso, o espetáculo também apresenta "Feira de Mangaio" e canções em homenagem póstuma à Clara, como "Um Ser de Luz".

Dia 26. Domingo.**16h às 17h30.**

Praça de Convivência.
Grátis.



Show

MALCOLM VL CONVIDA SOMBRA

Malcolm VL, hoje é um dos expoentes mais relevantes dentro da cena do hip-hop e funk de Guarulhos, que emerge como uma voz autêntica da cidade.

Dia 31. Sexta.**20h às 21h30.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

**TEATRO**

Espetáculo

A MENINA E O PÁSSARO ENCANTADO**Com Beatriz Evrard**

Era uma vez uma menina que tinha muitos pássaros e descobriu que um deles era encantado. Os pássaros comuns, se a porta da gaiola ficar aberta, vão-se embora para nunca mais voltar, mas o pássaro da menina voava livre e vinha quando sentia saudades.

Dia 4. Sábado.**16h às 17h.**

Praça de Convivência.
Grátis.



Espetáculo

MUTAÇÕES**Com Luís Melo, Andréia Nhur e Alex Bartelli**

O espetáculo inspira-se no I Ching, o Livro das Mutações. Este antigo oráculo chinês se baseia na ideia de que o mundo está em constante mudança e que os seres humanos podem se beneficiar ao se adaptarem a essa mudança.

Dias 9 e 10.**Quinta e Sexta.****20h às 21h.**

Teatro.

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40



Espetáculo

"VAMBORA!"**Com a Companhia La Leche**

Uma espantalha e um espantalho em uma linha de trem; uma pinguim e um pinguim rumo ao oceano e uma velha e um velho morando dentro de uma baleia jubarte. Personagens vivendo em seus limites buscam, por meio da imaginação, novas possibilidades e espaços para se viver.

Dia 26. Domingo.**17h30 às 18h30.**

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30



(grátis para crianças menores de 12 anos)

CIRCO

Espetáculo

PROEZAS E PERIPÉCIAS**Com Irmãos Figura**

Acrobacias malucas e números inenarráveis de malabares com monociclos fazem parte desse espetáculo, que conta com muita originalidade e carisma. Os irmãos dão tudo de si nesse clássico espetáculo circense.

Dias 5 e 18.**Domingo e Sábado.****16h às 17h.**

Praça de Convivência. Grátis.

L

Espetáculo

MIX DUX**Com Circo Dux**

Palito e Lucas, artistas extraordinários, desafiam as leis da natureza em um show repleto de adrenalina, risadas e surpresas incríveis. Imagine presenciar malabarismos com objetos cortando o ar com precisão milimétrica, corpos torcendo-se em movimentos impossíveis e música surgindo de panelas e objetos inusitados.

Dia 12. Domingo.**16h às 17h.**

Praça de Convivência. Grátis.

L

Espetáculo

CABARÉ SABATINO BROS É 10**Com Cia Irmãos Sabatino**

Cabaré de números fortes e impactantes, todos de alto nível técnico, 10 números nota 10. Números aéreos no tecido, trapézio e barra fixa, no solo temos parada de mão, acrobacias e palhaçadas com humor característico do grupo, além disso o teatro físico também está presente nos tombos e quedas de tirar o fôlego.

Dia 12. Domingo.
17h30 às 18h30.

Teatro.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

L

(grátis para menores de 12 anos)



Espetáculo "VAMBORA!"



Foto: Amanda Areias

Espetáculo Hora da Xepa

Espectáculo

HORA DA XEPA

Com Duo Dégua

A dupla de palhaços Guadalupe e De Dérson homenageia os trabalhadores que ocupam as ruas brasileiras: feirantes, camelôs, semaforistas e artistas populares de todos os tipos. No picadeiro composto por elementos presentes nas feiras livres, apresentam um show de variedades com técnicas circenses e musicais como rola-rola, quick change, repente de improviso e homem e mulher banda.

Dia 19. Domingo.

16h às 17h.

Praça de Convivência.
Grátis.



Espectáculo

QUIPROCÓ DE COCÓ - UMA RECEITA GOURMET

Com Duo Dégua

Em uma tradicional cozinha mineira, a palhaça Guadalupe desperta junto com o sol e os animais. Sua cama se transforma em fogão à lenha, em torno do qual desempenha sua rotina de ações cotidianas, até que uma ligação muda o rumo dos acontecimentos: sua família numerosa está chegando inesperadamente para o jantar!

Dia 25. Sábado.

16h às 17h.

Praça de Convivência.
Grátis.



Espetáculo

BOLHAS GIGANTES

Com Painé Santamaria

Atividade que proporciona brincar com a magia. Todas as pessoas gostam de estourar bolhas de sabão, mas e se pudermos criar elas? em muitos tamanhos, formas e ate nos enfiar dentro? Bolhas Gigantes traz a brincadeira das Bolhas num alto nível de possibilidades!

Dia 30. Quinta.

13h às 14h.

Praça de Convivência.
Grátis.

L

Espetáculo

FIGAZA SHOW

Com Painé Santamaria

Malabarismo, balões, bolas de cristal, música ao vivo e bolhas de sabão se apresentam em cena como números curtos neste pot-pourri da palhaça Figaza em seu clássico show de rua - todo terreno.

Dia 30. Quinta.

16h às 17h.

Praça de Convivência.
Grátis.

L

DANÇA

Espetáculo

ENTRE E SAIAS - UMA BRINCADEIRA DANÇADA

Com Trupe Tangará

Entre e Saias é uma brincadeira dançada que entrelaça corpo-espaço-objeto. Através das provocações sugeridas pelos artistas, o público é convidado a vestir saias e a dançar junto com o elenco, experimentando e criando o seu próprio repertório de movimento, embalados por um inventário sonoro, que traz ainda mais vida à "brincadeira".

Dia 11. Sábado.

15h às 16h.

Praça de Convivência.
Grátis.

L

ARTES VISUAIS

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, em Minas Gerais. Composta por fotografias que abrangem os anos 60 e 90, a mostra apresenta o trabalho dos fotógrafos Afonso Pimenta e João Mendes, sob a curadoria do pesquisador e artista visual Guilherme Cunha.

De 24/4 a 25/8.

Terças a Sextas,

9h às 21h30.

Sábados, 9h às

20h. Domingos

e feriados,

9h às 18h.

Espaço Expositivo.
Grátis.

L

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA CIDADANIA

Bate Papo

RODA DE CONVERSA "CULTURA INFANTIL, MEMÓRIA E MÚSICA"

Com Lucilene Silva

Trataremos e praticaremos nesta roda de conversa sobre a cultura infantil, seu repertório de jogos e brincadeiras, sua importância, características, gêneros, dimensões, músicas e gestos. Indicada para educadores profissionais.

Dia 28.

Terça.

14h às 16h.

Teatro.

Grátis.

Retirada de convites com 1 hora de antecedência.

L

ALIMENTAÇÃO

Curso

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DOS ALIMENTOS FERMENTADOS NA SAÚDE E O PREPARO DE KEFIR

Com Dr. Roberto Navarro e Malu Lobo

Nesta atividade, falaremos da importância do consumo dos alimentos fermentados na saúde e os benefícios que este consumo proporciona. Finalizaremos a atividade, com uma demonstração de preparo do Kefir, suas formas de uso e degustação do mesmo.

Dia 25. Sábado.

14h às 16h.

Sala 3.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

L

DANÇA

Aula Aberta

OFICINA ABERTA DE DANÇA

Com Hélio Lima e Guilherme Rosa

Oficina aberta de dança para jovens (15 a 29 anos). Que possui o objetivo de promover a integração e a troca cultural entre os jovens da comunidade de Guarulhos, oferecendo um ambiente seguro e inclusivo para a prática de diversos estilos de dança, incluindo a consciência e a prática da saúde do corpo. Com o profissional de dança Hélio Lima e Guilherme Rosa.

De 5 a 26.

Domingos.

14h às 17h.

Sala 5.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

16

JOVENS

Curso

AUTO REVERSO - 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 1 a 29.

Quartas. 15h30 às 18h.

Juventudes.
Grátis. Necessário Inscrição.
Idade mínima: 13 anos.

Curso

AUTO REVERSO - 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 2 a 30.

Quintas. 15h30 às 18h.

Juventudes.
Grátis. Necessário Inscrição.
Idade mínima: 13 anos.

Oficina

PONTO GEEK: STICKERS**Com Educadores do Programa Juventudes**

Nessa atividade, os participantes terão a oportunidade de mergulhar nas profundezas do universo geek, confeccionando seus próprios stickers e deixando suas marcas no Espaço Juventudes.

De 5 a 26.

Domingos. 15h às 17h.

Espaço Juventudes.
Grátis.
Acesso livre, sujeito à lotação do espaço.
L

MEIO AMBIENTE

Curso

**SUMI-Ê: DESENHO ORIENTAL E
ESSÊNCIA DA NATUREZA****Com Suely Shiba**

Aprenda a capturar a essência da natureza e dos elementos naturais com pinceladas simples, e aprimore sua percepção ambiental neste curso introdutório da técnica japonesa Sumi-ê. Desde os traços delicados até a harmonia entre o vazio e a forma, vamos aprender técnicas centenárias de pintura naturalista com tinta sumi.

De 4/5 a 5/6.

Turma 1: Quartas. 18h às 20h.

Turma 2: Sábados. 10h às 12h.

Sala 3.
● R\$10
■ R\$15
▲ R\$30
Necessário Inscrição.

14

Vivência

ENTENDA O SISTEMA SOLAR**Com Agentes de Educação Ambiental**

O Sistema Solar ainda é repleto de mistérios que instigam os cientistas em todo o mundo. O que você sabe sobre o Big Bang? Conhece alguma constelação? Vivência para desvendar alguns dos mistérios e curiosidades sobre o incrível Sistema Solar do qual o Planeta Terra faz parte.

De 2 a 23.

Quintas. 19h às 21h.

Centro de Educação Ambiental.
Grátis.
L

Curso

QUEM VIVE NA MATA ATLÂNTICA?**Com Marcy Kurossu**

Que tal descobrir curiosidades sobre a fauna e a flora desse nosso bioma, através de uma mesa expositiva interativa, no Centro de Educação Ambiental Externo do Sesc Guarulhos?

Dias 4, 5, 18 e 19. Sábados e Domingos. 10h às 17h.

Centro de Educação Ambiental Externo. Grátis.

L

Oficina

SER SUSTENTÁVEL: ESCALDA PÉS COMO FORMA (RE) CONEXÃO E PAUSA**Com a antropóloga e aromaterapeuta Ane Rocha**

Vamos aprender como fazer um ritual de (re) conexão e pausa em nosso cotidiano utilizando elementos como a música e a alquimia botânica.

Dias 11 e 12. Sábado e Domingo. 15h às 16h30.

Centro de Educação Ambiental. Grátis. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. **16**

MÚSICA

Palestra

COMO APRESENTAR SEU TRABALHO EM FEIRAS DE NEGÓCIOS DE MÚSICA**Com Fabiana Batistela - Criadora e CEO SIM São Paulo - Mediação de João Perreka (Arrastão Cultural)**

O projeto Música e Mercado - Conversas Inspiradoras traz ao Sesc Guarulhos profissionais consagrados das diversas áreas do mercado musical para compartilhar suas histórias, conhecimentos e dicas de como atuar profissionalmente na área.

Dia 29. Quarta. 19h às 21h30.

Sala 4. Grátis. Necessário inscrição.

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.

De 5 a 26. Domingos. 14h às 17h.

Estúdio 02 - Sala C.M. Coletiva Grátis.

L

TECNOLOGIA E ARTES

Oficina

LUNETAS MÁGICAS**Com Cidade Invertida**

Esta oficina é voltada principalmente a crianças e jovens, pelo seu caráter investigativo. O objetivo é unir a construção artesanal de um objeto óptico (uma câmara obscura portátil), com a criação visual do mundo por cada indivíduo, através do enquadramento e organização imagética das imagens, projetada no interior do dispositivo.

De 5 a 26.

Domingos.

14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B. Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

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 1 a 31.

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

Oficina

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

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.

Dias 1 e 30.

Quarta e Quinta.

14h às 16h.

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

L

Oficina

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.

De 3/5 a 28/6.

Sextas. 10h

às 12h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis.

L

Oficina

DEMONSTRAÇÕES MAKER

Com educadores do Sesc

As máquinas estão ligadas! Venha ver de perto o funcionamento de uma impressora 3D, conhecer as máquinas CNC ou outros equipamentos e aproveite para conversar com os educadores sobre todas as possibilidades do universo Maker.

Dia 4. Sábado.

10h às 12h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis.

L

Oficina

PINTANDO MULHERES CORAJOSAS!

Com Maralice Camillo

Por meio de breves narrações lúdicas, a educadora infantil e professora de Artes Visuais Maralice Camillo revisita nesta série de vivências algumas histórias importantes de mulheres negras brasileiras!

De 4 a 25.

Sábados.

14h às 16h.

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

L

Vivência

FOTOLAB: LABORATÓRIO DE PRÁTICAS FOTOGRÁFICAS

Com Lidia Martiniano

Durante as oficinas, os participantes terão a chance de explorar as funcionalidades das câmeras e realizar práticas fotográficas sob orientação.

De 7/5 a 25/6.

Terças.

15h às 17h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Grátis.

L



Vivência Fotolab: Laboratório de Práticas Fotográficas.

Oficina

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

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

De 8/5 a 26/6.**Quartas.****13h às 17h.**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A.

16

Curso

COSTURA CRIATIVA TÊXTIL**Com Leticia Rodrigues**

O que você faria se não tivesse medo de errar? O curso experimental de costura criativa têxtil é um convite para criações a partir de exercícios coletivos e criativos por meio da técnica de upcycling.

De 9/5 a 13/6.**Quintas.****9h30 às 12h30.****(Exceto dia 30/5)**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A. Inscrições online.

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30 14

Esporte e Atividade Física

DIA DO DESAFIO

Se joga nesse Desafio

Campanha mundial de incentivo a prática regular de esportes e atividades físicas.

Aula Aberta

GARUDA**Com Viviane Vales e Ge Gurak**

Atividade que utiliza conceitos e movimentos do Pilates, Yoga, Tai Chi Chuan e Expressão Corporal, com o objetivo de trabalhar com as cadeias musculares de forma de espiral.

De 4 a 25. Sábados.**10h às 11h30.****Dia 29.****Quarta.****9h30 às 10h30 e****19h30 às 20h30.**

Praça de Convivência. Grátis.

12

Aula Aberta

PILATES DE SOLO

Atividade que tem como foco principal o fortalecimento do corpo e do core, região que faz a ligação da parte superior com a inferior do corpo, composta pelos abdominais superiores, oblíquos e abdome transversal por meio de alongamentos e exercícios de resistência.

De 5 a 26.**Domingos.****10h às 11h30.****Dia 29. Quarta.****7h30 às 8h30 e****18h30 às 19h30.**

Praça de Convivência Grátis.

12



Aula Aberta Conhecendo o Handebol.

Foto: Schimene Weber.

Recreação

TÊNIS

Com Educadores do Sesc

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

De 4 a 26.

Sábados e

Domingos.

9h15 às 13h30.

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 Guarulhos.

De 4 a 25.

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 Guarulhos.

De 4 a 25.

Sábados.

9h15 às 11h30

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

14

Aula Aberta

CONHECENDO O HANDEBOL

Com Diego Melo de Abreu

O Especialista Diego Melo apresentará, ao público presente, o mini-handebol. Esta adaptação do Handebol, é uma atividade de iniciação aos princípios da modalidade, que visa trabalhar de forma adaptada, lúdica e integral todo o processo de ensino dos movimentos, ações, aplicações e particularidades dos mesmos aos jogos com ou sem a bola.

Dia 4. Sábado.

9h15 às 10h30.

Ginásio.

Grátis.

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

10

Aula aberta

AULÃO DE HANDEBOL

Com **Diego Melo de Abreu**

Nesta atividade, o público terá a oportunidade de receber algumas lições sobre o Handebol e tirar dúvidas técnicas e táticas sobre a modalidade.

Recreação

BASQUETE 3X3

Com **Educadores do Sesc**

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

Recreação

VOLEIBOL JOVEM

Com **Educadores do Sesc**

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

Aula Aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

Com **Educadores do Sesc**

Serão dadas dicas técnicas-táticas e será possível realizar os principais exercícios que são praticados durante o processo de ensino aprendizagem da modalidade.

Dia 4. Sábado.

10h45 às 12h.

Ginásio.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

14

De 4 a 25.

Sábados.

12h às 17h30.

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

14

De 4 a 25.

Sábados.

12h30 às 14h30.

Exceto dia 11/5.

Ginásio.

Grátis.

14

De 4 a 25.

Sábados.

12h30 às 13h50.

Exceto dia 11/5.

Ginásio.

Grátis. Entrega de

senhas no local

com 30 minutos

de antecedência.

14



Aula Aberta Garuda.

Recreação

FUTE 7 INFANTO JUVENIL**Com Educadores do Sesc**

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

De 4 a 25.**Sábados.****13h30 às 15h30.**

Campo de Grama Sintética.

Grátis. **10**

Recreação

XADREZ**Com Educadores do Sesc**

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

De 4 a 25.**Sábados.****14h às 17h30.**

Sala 1 - Educação para Saúde.

Grátis. **10**

Aula aberta

TÊNIS**Com Educadores do Sesc**

O intuito é dar oportunidade para o público participar de aulas de tênis que possibilitem o desenvolvimento técnico-tático na modalidade, além de dar acesso a um espaço que promova a sociabilização e a troca de conhecimento entre os praticantes da modalidade.

De 4 a 26.**Sábados e****Domingos.****14h às 15h20.**

Quadra de Tênis.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

10

Aula Aberta

ANIMÁGUA

Aulas recreativas no meio líquido. Esta atividade tem o intuito de promover a realização de exercícios físicos com caráter recreativo utilizando a água como meio de condicionamento físico aliado ao elemento lúdico.

De 4 a 25.**Sábados.****14h às 15h.**

Piscina

Descoberta.

Grátis.

10 Necessário

Credencial e

Exame Médico.

Recreação

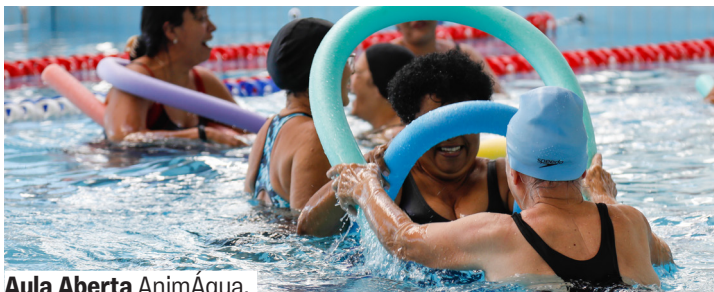
VOLEIBOL ADULTO**Com Educadores do Sesc**

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

De 4 a 25.**Sábados.****14h30 às 17h30.****(Exceto dia 11/5)**

Ginásio.

Grátis.

16**Aula Aberta AnimÁgua.**

Aula Aberta

CAMINHANDO E CORRENDO

Com Educadores do Sesc

Os participantes terão a oportunidade de realizar exercícios e educativos que auxiliam na melhoria dos fundamentos da caminhada, bem como das corridas do atletismo.

De 4 a 26.

Sábados e

Domingos.

16h às 17h30.

Campo de Grama Sintética.

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

L

Recreação

FUT 7 ADULTO FEMININO

Com Educadores do Sesc

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

De 5 a 26.

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 Guarulhos.

De 5 a 26.

Domingos.

9h15 às 11h30.

Ginásio.

Grátis.

14

Recreação

MULTIMODALIDADES

Com Educadores do Sesc

Esta atividade busca 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 vivenciados a partir das experimentações de diversos esportes.

De 5 a 26.

Domingos.

9h15 às 12h.

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 5 a 26.

Domingos.

11h15 às 12h .

Piscina Coberta.

Grátis.

12

Necessário

Credencial e

Exame Médico.

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 5 a 26.
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 5 a 26.
Domingos.
12h às 13h30 .**

Campo de Grama Sintética.
Grátis.

16

Recreação

TÊNIS DE MESA

Com Educadores do Sesc

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

**De 5 a 26.
Domingos.
12h às 15h.**

Ginásio.
Grátis.

10

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.

**De 5 a 26.
Domingos. 14h
às 15h30.**

Campo de Grama Sintética.
Grátis.

L



Aula Aberta Nado Orientado

Vivência

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.

De 5 a 26.

Domingos.

14h às 15h.

Piscina Coberta.

Grátis.

L

Recreação

MINI VÔLEI

Com Educadores do Sesc

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

De 5 a 26.

Domingos.

15h30 às 17h30.

Quadra

Poliesportiva.

Grátis.

L

Vivência

ESPORTE FAMÍLIA

Com Educadores do Sesc

Atividade faz parte do Programa Sesc de Esportes e busca incentivar a prática e o desenvolvimento das habilidades motoras, além de possibilitar a integração, a inclusão e a socialização por meio da recreação e do lazer.

De 5 a 26.

Domingos.

15h30 às 17h30.

Ginásio.

Grátis.

L

Aula Aberta

TERÇAS ZEN

Com Educadores do Sesc

Os praticantes encontrarão um estado de concentração e relaxamento, alternando movimentos de alongamento, estabilidade, ou mobilidade articular, sem esquecer a sua respiração.

De 7/5 à 25/6.

Terças.

9h30 às 10h30 e

19h30 às 20h30.

Praça de

Convivência.

Grátis.

10

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.

De 9 a 25.

Terças e Quintas.

10h30 às 12h

e 18h às 19h30.

Sábados.

9h15 às 10h45

GMF.

Grátis.

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

16

Aula Aberta

MARATONA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO AQUÁTICO

Com Educadores do Sesc

Essa atividade abordará os principais elementos pedagógicos do condicionamento físico aquático, auxiliando os alunos, o público e os educadores a compreenderem na prática as potencialidades da prática.

Dia 11.

Sábado.

9h às 12h.

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

10

Aula Aberta

DESAFIOS DE CORRIDA COM TEREZINHA GUILHERMINA

A medalhista Paraolímpica Terezinha Guilhermina trará novas experiências aos alunos do clube da corrida e ao público interessado pela corrida. A paratleta com seu currículo experiente conversa sobre os desafios da deficiência visual no seu dia a dia e na prática esportiva, inspirando novas práticas.

Dia 16.

Quinta.

20h às 21h30.

Área Externa.

Grátis.

L

Aula Aberta

AMISTOSOS DE HANDEBOL JOVEM

Os Educadores do Sesc, organizarão os times para a realização de jogos arbitrados com caráter festivo entre estes públicos. Para tanto, os participantes deverão ter entre 13 e 16 anos e ter algum tipo de experiência prática com a modalidade.

Dia 18.

Sábado.

9h15 às 12h.

Ginásio.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

10

Vivência

AMISTOSO DE HANDEBOL ADULTO

Os Educadores do Sesc, organizarão os times para a realização de jogos arbitrados com caráter festivo entre estes públicos. Para tanto, os participantes deverão ter mais de 16 anos e ter algum tipo de experiência prática com a modalidade

Dia 25.

Sábado.

9h15 às 12h.

Ginásio.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

16



Foto: Daniel Zappe.

Aula Aberta Desafios de Corrida com Terezinha Guilhermina

Crianças

Vivência

PEQUENINOS NO RITMO

Acalantos, Cantilenas e Brincos com Lucilene Silva

Os acalantos, cantilenas e brincadeiras musicais (brincos) são executados por pessoas adultas com a finalidade de embalar, acariciar, distrair e divertir as pequenas e pequenos. A proposta dessa vivência é possibilitar, às crianças e bebês, o contato com esse delicado repertório e, às famílias, uma reflexão sobre a importância do mesmo na formação de vínculos e no desenvolvimento das Crianças e Bebês. ritmo para as brincadeiras da sala.

Dia 4.

Sábado.

14h às 15h.

Sala 4.

Grátis.

Atividade exclusiva para bebês de 0 a 2 anos, acompanhados por seus adultos de referência.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Vivência

PEQUENINOS NO RITMO - CANTIGAS DE BERÇO

Com Lígia Fiocco

Entre brincadeiras musicais (brincos), cantigas e acalantos, o encontro é um convite para famílias mergulharem no universo sonoro e da música da primeira infância. Convidamos famílias com seus bebês a construir e trocarem experiências musicais.

Dias 11, 18 e 25.

Sábados.

14h às 15h.

Sala 4.

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

Atividade exclusiva para bebês de 0 a 2 anos, acompanhados por seus adultos de referência.

CRIANÇAS

Vivência

CHÃO DE MANDALAS**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Nesta brincadeira, as crianças são convidadas a criar um chão com diversas mandalas, utilizando elementos da natureza e outros materiais, compondo assim uma grande brincadeira de construir e desconstruir.

De 5 a 19.**Domingos.****11h às 12h30.**

Espaço de Brincar Externo.
Grátis.

Para crianças até 6 anos, acompanhadas por seus adultos de referência.

Vivência

SEXTOU! INSTRUMENTOS MUSICAIS**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Que tal uma roda de música no Espaço de Brincar com instrumentos confeccionados pelos próprios participantes? Nesta oficina o público é convidado a criar um instrumento musical e, a partir daí, levar muito som e

De 10 a 24.**Sextas.****10h30 às 11h30 e 15h às 16h.**

Espaço de Brincar.
Grátis.

Para crianças até 6 anos, acompanhadas por seus adultos de referência. Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Vivência

ARTEIROS - EN(SAIA)NDO**Com Educadoras do Espaço de Brincar**

Inspiradas pelo movimento das saias e das músicas que embalam danças e brincadeiras, o projeto Arteiros deste mês traz a vivência En(saia)ndo, uma roda que não para de girar e divertir crianças e adultos.

Dias 26/5 e 2/6.**Domingos.****11h às 12h30.**

Sala 3.

Grátis.

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Para crianças até 6 anos, acompanhadas de seus adultos de referência.



Vivência Samba Gigante para Gente Miúda

CRIANÇAS

Vivência

SAMBA GIGANTE PARA GENTE MIÚDA**Com Lu Santana e convidadas**

Chiquinha Gonzaga, Clementina de Jesus, Dona Ivone Lara, Clara Nunes e outras grandes mulheres do samba são apresentadas, reverenciadas e cantadas nessa roda conduzida por Lu Santana, pedagoga, contadora de histórias, brincante e pesquisadora do brincar e seus desdobramentos valorizando a cultura negra.

Dias 26/5, 30/5 e 2/6.

Quinta e Domingos. 14h às 15h30.

Espaço de Brincar. Grátis.



Acesso livre, sujeito à lotação do espaço.

Pessoas Idosas

Bate-papo

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 23.

Quinta.

14h às 16h.

Sala 4 - Auditório Grátis.



AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA



QUARTA

1

Música

Beatles Cordel

QUINTA

2

7

Vivência

FOTOLAB:
Laboratório
de Práticas
Fotográficas



8

Oficina

L.A.T.A. -
Laboratório Aberto
de Tecnologias
e Artes

9

Curso

Entenda o
Sistema Solar

14

Curso

Movimento
Consciente



15

Aula Aberta

Caminhada

16

Aula Aberta

Desafios de
Corrida com
Terezinha
Guilhermina

21

Curso

Esporte Jovem
Tênis



22

Curso

Esporte Adulto
Corrida

23

Encontro

Ponto de Encontro

28

Vivência

Roda de Conversa
- Música infantil



29

Se joga no desafio!

Dia do Desafio

30

Vivência

Samba Gigante
para Gente Miúda

SEXTA

3**Música**

Francisco, El
Hombre

SÁBADO

4**Aula Aberta**

Conhecendo o
Mini-Handbol

DOMINGO

5**Música**

Di Melo

Espetáculo

Proezas e
Peripécias



10

Aula Aberta

Plantão Tira-
Dúvidas Sobre
o Celular

Espetáculo

Mutações

11

Música

Soweto

12

Espetáculo

Mix Dux

Espetáculo

Cabaré Sabatino
Bros é 10



17

Exposição

Territórios em
Transformação

18

Música

Eliana de Lima

Aula Aberta

Xadrez para
Iniciantes

19

Música

Eliana de Lima



24

Música

Ego Kill Talent

25

Música

Don L

Curso

A importância
de Alimentos
Fermentados
(Kefir)

26

Vivência

Arteiros!
En(saia)ndo



31

Música

Malcolm VL
convida Sombra



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil 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

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 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

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