



Abril 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação

Funcionamento

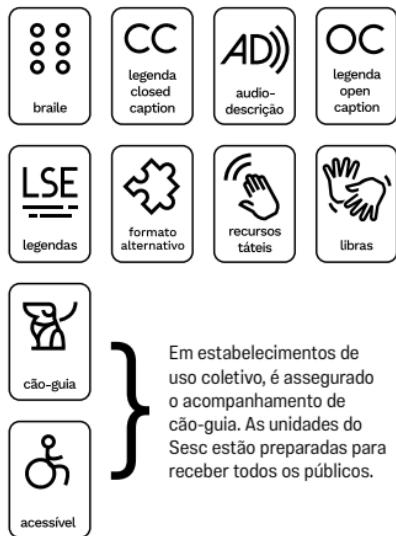
Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado: 9h às 20h
Domingo e feriado: 9h às 18h
18/4: Unidade Fechada
21/4: 9h às 18h
22/4: Unidade fechada

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autoclassificada

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.



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

Capa: Dudu Nobre. Foto: Jorge Paraíso

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
4 a 6/4	25/3	26/3
11 a 13/4	1/4	2/4
19 a 20/4	8/4	9/4
25 a 27/4	15/4	16/4

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

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

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

Preços

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

6	Inspira
10	Shows e Espetáculos
14	Cursos, Oficinas
	e Encontros
21	Esporte e
	Atividade Física
28	Crianças
31	Pessoas Idosas
31	Turismo Social
32	Agenda de Destaques

Editorial

Abril chegou trazendo uma brisa de renovação e aquele empurrãozinho para cuidarmos mais de nós mesmos.

No **Sesc Guarulhos**, este mês vem recheado de atividades para desacelerarmos e pensarmos no nosso bem-estar, seja participando de cursos e vivências, seja curtindo shows e outros espetáculos.

Este é o mês do **Inspira - Ações para uma vida saudável**, um projeto especial que convida todas as pessoas a refletirem sobre saúde e qualidade de vida de uma maneira prática. Na nossa programação, você encontra: oficina de **Trouxinha de Ervas Terapêuticas** para explorar os benefícios das plantas, **Arteterapia** para pensar sobre autoconhecimento e saúde mental e uma vivência em **Reflexologia Podal** que promete um carinho especial para os pés.

E tem mais!

A parte artística está de tirar o fôlego!

No ginásio, **Dudu Nobre** chega com seu samba envolvente e, no teatro, é a vez de **Léo Jaime** embalar a plateia com seus grandes sucessos na voz e violão. Na biblioteca, o **Banho de Livros** convida para uma imersão literária diferente com histórias contadas **dentro de uma piscina de bolinhas**. Para quem quer se jogar na arte de fazer rir, o curso de **Palhaçaria** dá início ao primeiro módulo de formação em artes cênicas.



Foto: Lucas Lourenço

E ainda tem o **Laboratório de Arte-Educação**, onde artistas da cidade vão compartilhar suas pesquisas em uma reunião aberta e dar início a **primeiro curso formativo do projeto**.

As crianças também vão se divertir e aprender! Para crianças de 7 a 12 anos, o **Programa Curumim** traz vivências que aproximam o público das atividades desenvolvidas no programa como o **CineCurumim** e o **Ubuntu: Resolução de Conflitos**.

Já os bebês e seus adultos de referência entram no ritmo do projeto Inspira com as vivências de **Kisânsi**, estimulando a consciência corporal, e o **Brinca Yoga**, que traz uma versão lúdica da prática para toda a família. Para os amantes da arte, tem oficinas de **Geotintas e Aquarelas com Tintas da Terra**, que ensinam a explorar pigmentos naturais em criações incríveis.

Na parte físico-esportiva, continuamos com momentos de relaxamento nas aulas abertas de **Movimento Vital Expressivo do Sistema Rio Aberto** e nas nossas **Terças-Zen**. Mas para quem gosta de mais adrenalina, preparamos aulas abertas de **Jump: Ritmo e Condicionamento Físico**, para suar a camisa com muito movimento!

No **Sesc Guarulhos**, relaxar não é apenas ficar parado. Abril está recheado de oportunidades para aprender, se divertir e se cuidar. **Vamos aproveitar?**



Inspira

A cultura de saúde abrange crenças e práticas relacionadas em uma comunidade. Promove a prevenção de doenças e um estilo de vida saudável. A programação do **Inspira** inclui oficinas, palestras, vivências, intervenções artísticas e cursos, **focando na saúde** como fator de harmonia e qualidade de vida.

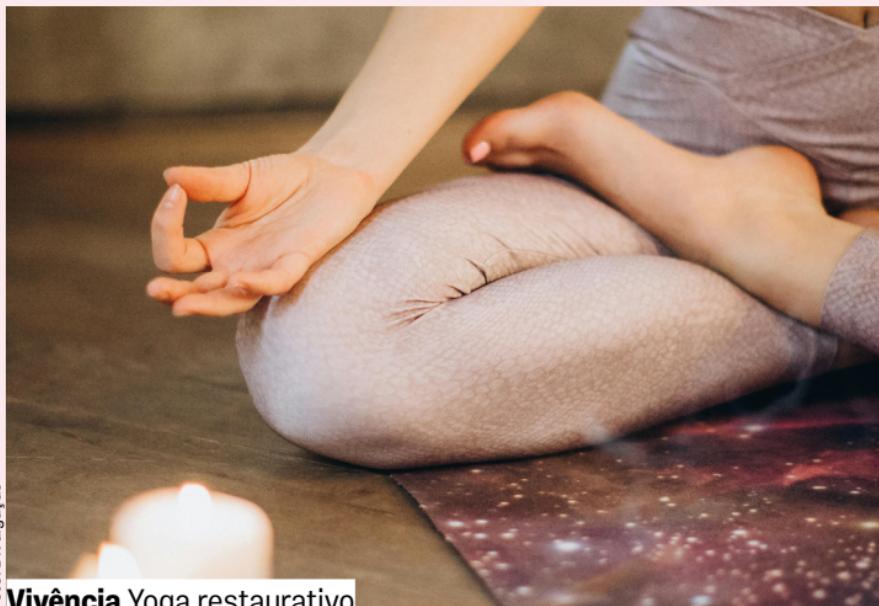


Foto: Divulgação

Vivência Yoga restaurativo**SAÚDE**

Vivência

YOGA RESTAURATIVO**Com Patrícia Martins, educadora de atividades físico-esportivas**

O Inspira 2025 abre suas portas com a proposta de explorar e valorizar as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), e o Yoga Restaurativo é a escolha perfeita para dar início a essa jornada. Com foco no acolhimento do corpo, na respiração consciente e na conexão interna, a prática oferece um espaço de pausa, introspecção e recuperação para todos os participantes.

Dia 12.
Sábado.
10h às 11h
Sala 3
Grátis
Senhas
30 min. antes
A12

Bate-papo

ENTENDENDO O QUE SÃO AS PICS - PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE**Com Dra Nelza Shimidzu**

Com explicações descomplicadas e enriquecedoras, o bate papo aborda como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde contribuem para o bem-estar físico e mental. Desmistificando as PICS, explica sua relevância para uma abordagem de saúde mais integral, acessível e eficaz.

Dia 12.
Sábado.
11h às 12h
Sala 3
Grátis
A18



Foto: Divulgação

Oficina Arteterapia

Oficina

ARTETERAPIA - DISPOSITIVO TERAPÊUTICO EM SAÚDE MENTAL

Com Dra Nelza Shimidzu

Prática que utiliza a expressão artística para promover o equilíbrio e o bem-estar.

Você é convidado a explorar a criatividade como ferramenta de cura, relaxamento e fortalecimento mental, proporcionando uma experiência única e transformadora.

Dia 12.

Sábado.

14h às 16h

Sala 1

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12

Vivência

LOUNGE RELAXAMENTE

Com Plenitude Bem-estar

Viva a experiência de relaxar em um puff, recebendo um kit de meditação higienizado e vivenciando uma experiência acolhedora em um ambiente para integrar e ensinar práticas de relaxamento. Descubra como é fácil meditar e alcançar paz e bem-estar em poucos minutos.

Dia 13.

Domingo.

11h às 16h40

Sessões a cada 20 min.

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12

Vivência

MASSAGEM INDIANA NA CABEÇA

Com Serenidade do Toque

Essa técnica milenar, também conhecida por Champi, baseia-se no sistema ayurvédico de cura, alivia e promove relaxamento profundo. Com foco na cabeça, pescoço e ombros, traz bem-estar e equilíbrio. A experiência é conduzida por um profissional cego, proporcionando um toque sensível e único para o seu corpo e mente.

Dia 19.

Sábado.

10h às 16h

Sala 1

Grátis

Senhas

30 min. antes

de cada sessão

A12

Oficina

POTE DA CALMA**Com Plenitude Bem-Estar**

Para crianças e seus adultos de referência aprenderem a fazer e usar essa ferramenta sensorial que, com a ajuda da respiração e meditação, promove equilíbrio emocional e atenção plena, oferecendo uma forma tranquila de lidar com sentimentos intensos, como raiva e ansiedade.

Dia 20.**Domingo.****11h às 12h e****14h às 15h**

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 4 anos

Oficina

TROUXINHA DE ERVAS TERAPÊUTICAS:**COMO PREPARAR PINDAS CHINESAS?****Com Plenitude bem-estar**

Durante essa vivência coletiva, os participantes aprendem a preparar suas próprias trouxinhas de ervas terapêuticas com uma técnica milenar de origem indiana. Focada no relaxamento psicofísico, as Pindas Chinesas despertam os sentidos e habilidades manuais, técnicas de massagem e aplicabilidade no cotidiano.

Dia 20.**Domingo.****16h às 17h30**

Sala 1

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12

Vivência

REFLEXOLOGIA PODAL**Com Serenidade do Toque**

A Reflexologia Podal, uma técnica terapêutica que estimula pontos específicos dos pés para promover bem-estar e aliviar problemas como ansiedade, estresse, insônia e dores. Feita por profissionais cegos, a massagem melhora a circulação, reduz o estresse e auxilia na saúde emocional.

Dia 21.**Segunda.****10h às 16h****Sessões a cada 20 min.**

Sala 1

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12



Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

LÉO JAIME

Desplugado

Neste show, o Léo Jaime apresenta clássicos ao som de voz e violão, acompanhado do multi-instrumentista Guilherme Schwab, num formato que permite um diferente encontro entre artista e público.

Dia 4, 5 e 6.

Sexta e sábado.

20h às 21h

Domingo.

18h às 19h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Espetáculo

SHOW BRINCANTE

Com Revoada Cantante

A banda traz para o palco referências musicais brasileiras. O repertório passeia pelo forró e suas variações, incluindo "piseiro", samba, funk e cantigas de roda. As letras das músicas se referem a um planeta melhor, sobre a qualidade de vida na Terra e foram inspiradas em livros da literatura infantil brasileira. Com uma banda ao vivo e Dj convidada para arranjos e efeitos e participação de brincantes.

Dia 21.

Segunda.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Grátis

AL



Foto: Lívia Rodrigues

**Show Terraplana**

Show

NOMADE ORQUESTRA**Terceiro Mundo**

Neste show, a Nomade Orquestra apresenta seu repertório instrumental de funk70, jazz, dub, rock, afrobeat, ethiogrooves e outras expressões musicais, além de incluir as faixas de seu quinto álbum de estúdio 'Terceiro Mundo'.

Dia 25.**Sexta.****20h às 21h**

Teatro

- R\$18
- R\$30
- ▲ R\$60

AL

Show

DUDU NOBRE

Dudu Nobre, um dos principais nomes do samba e da música brasileira apresenta um show repleto de sucessos dos seus mais de 35 anos de carreira, mas trazendo também o frescor de seus novos projetos.

Dia 26.**Sábado.****20h às 21h30**

Ginásio

- R\$18
- R\$30
- ▲ R\$60

AL

Show

TERRAPLANA

A banda terraplana apresenta o show de seu segundo álbum "natural", lançado em março, e dessa vez, o grupo passeia por outras vertentes do rock alternativo.

Dia 27.**Domingo.****20h às 21h**

Teatro

- R\$15
- R\$25
- ▲ R\$50

AL

TEATRO

Espetáculo

O VELHO DOS SONHOS**Com Cia Lúdicos**

À noite, o Velho dos Sonhos joga doce de leite nos olhos das crianças para que eles não se abram, e sopra seus pescoços para que as cabeças permaneçam no travesseiro. Enquanto dormem, o Velho conta-lhes suas histórias.

Dia 6.**Domingo.****16h às 17h**

Praça de Convivência
Grátis

AL

Espetáculo

A ARCA ENCANTADA**Com Cia Lúdicos**

O vento vem de algum lugar e traz histórias de contar... Traz muitas histórias, entre elas:

A Roupa Nova do Rei, O Guardador de

Porcos, O Companheiro de Jornadas.

A cada história um sopro de alegria, tristeza, angústia e, claro, muita fantasia.

Dias 12.

Sábado.

16h às 17h

Praça de Convivência Grátis

AL

Espetáculo

HEROÍNAS DA HISTÓRIA**Com Cia. Guarda Chuva**

Neste espetáculo a protagonista Lí abre um livro de 1,70m, cujas páginas estão em branco, e, com a ajuda de sua linha do tempo mágica, reconta momentos importantes da história brasileira a partir da experiência de mulheres.

Assim, ela resgata o protagonismo das mulheres na construção do Brasil.

Dia 20/04.

Domingo.

16h às 17h

Dia 03/05.

Sábado.

16h às 17h

Praça de Convivência Grátis

AL

CIRCO

Espetáculo

HEROLINO, O FAXINEIRO**Com Erickson Almeida**

Conta a história de um trabalhador que cuida da limpeza dos lugares. Ele chega para o seu primeiro dia de trabalho em um lugar totalmente diferente de todos que ele já havia trabalhado: o Circo.

Dia 5.

Sábado.

16h às 17h

Praça de Convivência Grátis

AL

Espetáculo

NA CASA DA ROSA**Com Cia das Rosas**

Rosa é uma menina que ama o circo.

Em sua casa, ela adora brincar de mudar os móveis de lugar. Seu modo inusitado de enxergar seu lar transforma a casa em um lugar mágico onde ela pode realizar peripécias e inventar seu próprio mundo. Cada vez que transforma o espaço, ela vive os desafios de ser uma acrobata, os riscos e a magia de ser uma equilibrista e o encantamento por se sentir mágica!

Dia 26.

Sábado.

15h às 15h45

Praça de Convivência Grátis

AL

Espetáculo

SOBRE RIOS**Com Cia. Circo do Asfalto**

Uma família circense se apresenta em praças e parques de cidades brasileiras. Entre números de malabarismo, acrobacias e palhaçaria, a trupe percebe que os rios que antes existiam nos lugares agora dão lugar ao concreto das ruas. O espetáculo é um apanhado das memórias afetivas da Cia. Circo do Asfalto e sua profunda relação com os rios do Brasil.

Dia 27.**Domingo.****16h às 17h**

Praça de Convivência

Grátis

AL

DANÇA

Espetáculo

FAZ DE CONTA QUE...**Dir. Ana Medeiros**

Mergulhe no universo de seres imaginários, de receitas para dançar e outras tarefas impressionantes inventadas pela imaginação infantil. Inteiramente construído a partir de reais invenções de crianças, o espetáculo homenageia o pensamento e a maneira nada óbvia que elas compreendem o mundo e seus elementos.

Dia 19.**Sábado.****16h às 17h**

Praça de Convivência

Grátis

AL



Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Espetáculo

RODA DE JONGO

Com Comunidade Jongo Dito Ribeiro

A Comunidade Jongo Dito Ribeiro consiste em jongueiros, formados por um grupo de pessoas e familiares, que reconstitui a manifestação do Jongo em Campinas/SP através da memória de Benedito Ribeiro, de rodas com toque, canto e dança, com o objetivo de compartilhar e continuar com essa manifestação ancestral.

Dia 13.
Domingo.
16h às 17h
Praça de
Convivência
Grátis
AL

CIRCO

Curso

PALHAÇARIA: DÊ O SEU RIDÍCULO

Com Ana Luiza Bellacosta

Equilibrando a teoria clássica do teatro (Stanislavski, Boal, Eugene Kusnet e outros) com o uso do jogo como contraponto ao real, ao sério, a oficina busca se debruçar nos fundamentos que compõem as comicidades: Espacialidade, Corp(o)ralidade; Musicalidade; Engajamento político; Brincadeira; Multiplicidade de linguagens artísticas; Ancestralidades.

De 16/4 a 7/5.
Quartas.
19h30 às 21h30
Sala 3
● R\$18
■ R\$30
▲ R\$60
Inscrições On-line
A partir de
15 anos



JOVENS

Oficina

DOBRAS CRIATIVAS: MARCADORES DE LIVROS**Com educadoras do Juventudes**

Solte sua criatividade e aprenda a criar marcadores de página personalizados! Nesta oficina, vamos explorar a técnica de dobradura e decoração para produzir marcadores que são verdadeiras obras de arte.

Uma atividade prática, divertida e perfeita para quem ama livros e quer adicionar um toque especial à leitura. Venha participar e levar para casa sua própria criação!

De 5 a 26.

Sábado.

14h30 às 16h30

Juventudes

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 13 a 29 anos

LITERATURA

Vivência

BANHO DE LIVROS**Com Cia. Circo de Trapo**

Uma piscina de bolinhas no meio da biblioteca ou uma biblioteca na piscina?

Venha tomar um banho literário nesta mediação de leitura onde crianças e adultos mergulham em histórias enquanto brincam.

Dias 12, 21 e 26.

Sábados e

segunda.

12h às 15h.

Biblioteca

Grátis

AL

MEIO AMBIENTE

Oficina

SER SUSTENTÁVEL:**SABONETE FACIAL NATURAL****Com Diogo Silva da Você Aroma**

Vamos aprender como fazer um sabonete facial com produtos naturais e conhecer mais sobre os benefícios de se utilizar produtos naturais para a saúde pessoal e ambiental.

Dia 05.

Sábado.

10h às 12h e**14h às 16h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

Oficina

SER SUSTENTÁVEL:**CREME FACIAL NATURAL****Com Diogo Silva da Você Aroma**

Iniciando o Ser Sustentável de 2025, vamos aprender como fazer um creme facial com produtos naturais e aprender sobre os benefícios de se utilizar produtos naturais para a saúde pessoal e ambiental.

Dia 6.

Domingo.

10h às 12h e**14h às 16h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

Curso**CONHECENDO AS GEOTINTAS E SUAS POSSIBILIDADES****Com Kênya Garbossa do Atelier da Loba**

Vamos nos reconectar com a natureza resgatando uma das formas mais ancestrais de pintura, ensinando-os a produzir tintas a partir de pigmentos de terras argilosas.

Além de proporcionar uma experiência imersiva na produção e utilização criativa das tintas naturais, vamos pintar de forma coletiva os canteiros da horta do Centro de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos.

TURMA 1**Dias 12 e 13.****Sábado e domingo.****9h30 às 13h30****TURMA 2****Dias 19 e 20.****Sábado e domingo.****9h30 às 13h30**

Centro de
Educação
Ambiental
Externo
Grátis

Inscrições On-line

A12**Oficina****criando aquarela com
ELEMENTOS DA TERRA****Com Kênya Garbossa do Atelier da Loba**

Em comemoração ao Dia da Terra que é celebrado em 22 de abril, vamos criar nossa própria paleta de cores de aquarela com elementos da terra. Combinando práticas sustentáveis com a valorização de recursos locais, os participantes experimentarão a arte de pintar com materiais ecológicos e acessíveis.

Dias 21.**Segunda.****11h às 13h e****15h às 17h**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Vivência**MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO****Com agentes de educação ambiental**

Mediação de jogos de tabuleiro com temáticas relacionadas a biodiversidade, a ciência e a sustentabilidade durante as tardes no Centro de Educação Ambiental. Venha se divertir elaborando estratégias e encarando os desafios socioambientais em grupo. Todo último final de semana do mês. Jogos em destaque no mês de abril: 50 Flores e 50 Árvores.

Dias 26 e 27.**Sábado e****domingo.****13h às 17h**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis

A partir de 7 anos



Oficina Criando aquarela com elementos da terra

MÚSICA

MESTRES DA MÚSICA

O projeto apresenta workshops, bate-papos, rodas de conversa e encontros mediados por profissionais e artistas da área musical, que apresentarão aos participantes informações sobre processos do universo da produção, execução e criação musical, de forma a contribuir para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de artistas, estudantes, produtores, entusiastas e interessados em geral.

Workshop

IMPROVISAÇÃO LIVRE

Com Luiz Galvão, da Nômade Orquestra

Neste workshop com Luiz Galvão, da Nômade Orquestra, direcionado a estudantes, entusiastas e músicos em geral, os participantes terão contato com técnicas de improvisação musical como, ornamentos, padrões rítmicos e melódicos, arpejos e cromatismo, entre outras, e sua aplicação em performances musicais.

Dia 23.

Quarta.

19h30 às 21h

Sala 4 - Auditório

Grátis

A16

Workshop

MEU PRIMEIRO ARRANJO

Com Marco Stoppa, da Nômade Orquestra

Neste workshop com Marco Stoppa, da Nômade Orquestra, o público vai tomar contato com técnicas para criação de um arranjo musical. O arranjo é um processo criativo que consiste em "vestir" uma música para apresentação ou gravação, considerando aspectos como a melodia, a harmonia, a orquestração, a dinâmica e a forma. Nessa atividade o público vai aprender na prática, como se dá esse processo.

Dia 24.

Quinta.

19h30 às 21h

Sala 4 - Auditório

Grátis

A16

TECNOLOGIAS E ARTES

TECER COMUNITÁRIO

O projeto promove o fazer manual coletivo por meio do crochê e tricô, criando um espaço de convivência onde participantes tecem suas histórias enquanto produzem peças de inverno para doação a instituições que acolhem pessoas em situação de vulnerabilidade.

Aula aberta

TECER COMUNITÁRIO

**Com Isabelle Bianchi,
educadora de tecnologias e artes**

Encontros abertos para a confecção coletiva de mantas de crochê.

De 3 a 24.**Quintas.****10h às 12h.**

Sala 6

Grátis

A16

Oficina

INTRODUÇÃO AO CROCHÊ

Com Sheila Abreu

Oficina de introdução ao crochê, em que serão ensinados pontos básicos da técnica. Não precisa ter conhecimento em crochê.

De 12 a 26.**Sábados.****10h às 12h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

Senhas

30 min. antes

A12

Ateliê

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

Com educadores de tecnologias e artes

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.

Dias 2 a 30.**Quartas.****14h às 19h****Domingos.****10h às 12h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

Grátis

A16

Vivência

DESENHO SECRETO

Com Gravural Ateliê

Os participantes recebem papel reciclado e um "creiom" artesanal ou o instrumento de sua preferência para realizar um desenho de contorno de um objeto de sua escolha entre os disponíveis na bancada, sem olhar para o papel.

O processo aguça a percepção e a coordenação.

De 5 a 26.**Sábados.****14h às 16h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 5 anos

Oficina**ARTE ABSTRATA: SPRAY E EXPRESSÃO****Com Beré Magalhães**

Nesta oficina, iremos juntos explorar a liberdade que o movimento abstrato pode proporcionar, usando um dos materiais que mais dialogam com a arte abstrata e a livre expressão: o spray. Buscaremos entender o que traz mais familiaridade para cada participante e a partir disso explorar os modos de uso da tinta spray e suas possibilidades de finalizações.

Dias 6 e 27.**Domingos.****14h às 16h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Oficina**ARTE ABSTRATA: PINTURA COM OS 5 SENTIDOS****Com Mariana Rodrigues**

A oficina tem como objetivo propor práticas de vivências imersivas e intuitivas de pintura abstrata utilizando como caminho de exploração os 5 sentidos (tato, olfato, paladar, visão e audição), a partir de linguagens e investigações diversas como ponto de partida para a criação de uma pintura final por cada participante.

Dias 13, 20 e 21.**Domingos e****segunda.****14h às 16h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos



Ateliê**ATELIÊ ABERTO DE GRAVURA****Com educadores de tecnologias e artes**

Cada participante, com seu repertório e expressão pessoal, terá a oportunidade de desenvolver e imprimir sua própria obra em gravura. O ambiente será um espaço de intercâmbio de saberes e experiências, incentivando a troca de conhecimentos coletivos.

Dia 21.**Segunda.****10h às 12h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis

A partir de 12 anos

Reunião**LABORATÓRIO DE ARTE-EDUCAÇÃO:
ABERTURAS DE PROCESSO**

O Laboratório de Arte-educação é um espaço de formação para artistas educadores desenvolverem suas pesquisas artísticas e multiplicarem seus saberes em arte-educação para outras pessoas interessadas no ensino de arte, tecnologia e criatividade. O projeto reunirá três artistas da cidade de Guarulhos para ocupar o Espaço de Tecnologias e Artes.

Dia 16.**Quarta.****19h às 22h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Acesso livre

A18

Curso**ARTE, EDUCAÇÃO E TERRITÓRIO
POÉTICAS DA CONVIVÊNCIA****Com Guinho Nascimento**

O curso é um convite à roda, ao encontro e à escuta no fazer artístico.

A atividade é voltado para artistas, educadores, pesquisadores, estudantes e todos aqueles que desejam mergulhar no encontro entre criação, experiência e comunidade. São 4 encontros com duração de 2h.

De 15/04 a 6/05.**Terças.****15h às 17h**Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições On-line

**Reunião Laboratório de arte-educação**



Reunião Laboratório de arte-educação

Vivência

L.A.T.A. CONVIDA

Com Pamela Regina

Mensalmente o ETA recebe um artista para conversar sobre mercado, processo criativo e trajetória, proporcionando a ampliação de repertório dos participantes e a troca com o convidado.

Neste encontro, receberemos Pamela Regina que é atriz, arte-pedagoga e produtora cultural.

Dia 30.

Quarta.

19h às 21h

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
Acesso livre

A16

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com educadores de atividades físico-esportivas

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

De 1 a 29.

Terças.

**9h às 10h e
19h às 20h**

Praça de
Convivência

A12

Vivência

FUT 7 ADULTO FEMININO

Com educadores de atividades físico-esportivas

Prática de futebol adulto feminino em campo de grama sintética.

De 6 a 27.

Domingos.

9h15 às 11h30

De 4 a 25.

Sextas.

19h às 21h30

Campo de Gramo
Sintética
Disponibilizamos
materiais para
a prática

A16

Vivência

FUT 7 ADULTO MASCULINO**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol infanto juvenil em campo de grama sintética.

De 5 a 27.**Sábados.****9h15 às 13h30**

Campo de Grama

Sintética

Disponibilizamos

materiais para

a prática

A16

Vivência

MULTIMODALIDADES**Com educadores de atividades físico-esportivas**

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

Aqui a diversão e o aprendizado andam juntos!

De 5 a 27.**Domingos.****9h15 às 15h****Sábados.****9h15 às 12h**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

A10

Vivência

PICKLEBALL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Venha se divertir praticando e jogando o Pickleball. Trata-se de um esporte dinâmico que combina elementos do Tênis, Badminton e Tênis de Mesa, sendo jogado em uma quadra menor com raquetes e bolas leves.

Dias 5 e 19.**Sábados.****9h15 às 12h.**

Ginásio

Disponibilizamos

materiais para

a prática

A partir de

13 anos

Aula aberta

NADANDO SEM MEDO**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Atividade desenvolvida para ajudar aqueles que enfrentam o medo de nadar e buscam superar suas inseguranças aquáticas. Nossos educadores guiam os participantes em etapas adaptativas, promovendo habilidades técnicas e confiança na água.

De 12 a 26.**Sábados.****10h30 às 11h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir credencial

plena e exame

dermatológico

válidos

A12

Aula aberta

INICIAÇÃO AO TÊNIS**Com educadores de atividades físico-esportivas**

O tênis é um jogo empolgante, em que dois ou quatro jogadores usam raquetes para bater uma bolinha sobre uma rede. Você precisa correr e pular para devolver a bolinha e tentar marcar pontos. É um esporte que ajuda a melhorar sua agilidade e coordenação. Chame seus amigos e venha aprender um pouco desse esporte!

De 5 a 13.**Sábados e****domingos.****9h30 às 11h30**

Quadra de Tênis

Disponibilizamos

materiais para a

prática

A10

Vivência

NADO ARTÍSTICO**Com atletas do INSPARA**

Apresentação e vivência de nado artístico com os atletas do instituto INSPARA, Instituto Inspiração Paradesportiva. A proposta da atividade é mostrar que o nado artístico é para todas as pessoas, então não há restrições para a participação, apenas a alegria e vontade de aprender e vivenciar algo totalmente novo.

Dia 5.**Sábado.****9h30 às 11h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir credencial

plena e exame

dermatológico

válidos

A partir de 6 anos

Aula aberta

CIRCUITO MULTIFUNCIONAL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

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

Dias 5 e 19.**Sábados.****10h às 11h**

Praça de

Convivência

**Aula aberta** Nadando sem medo

Vivência

BASQUETE 3X3**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Uma tarde que contará com desafios emocionantes, habilidades, festivais, com música animada e interação com o público. Atividade para jovens e adultos que apreciarão a modalidade e terão a oportunidade de vivenciar essa prática, combinando competição e entretenimento.

De 5 a 26.

Sábados.

12h às 17h30.

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Disponibilizamos materiais para a prática

A partir de 13 anos

Vivência

VOLEIBOL JOVEM**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Recreação Esportiva de Voleibol. Oportunidade, para todos os amantes do Voleibol, praticarem a modalidade. Nesta atividade, será possível se recrear jogando e sociabilizar com a comunidade do Voleibol daqui do Sesc Guarulhos.

Dias 5 e 19.

Sábados.

12h30 às 14h30

Ginásio

De 13 a 16 anos

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

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

Dias 5 e 19.

Sábados.

13h às 14h20

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de

13 anos

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol infanto juvenil em campo de grama sintética.

De 5 a 27.

Sábados.

13h30 às 15h30

Domingos.

11h30 às 15h30

Campo de Grama

Sintética

Disponibilizamos materiais para a prática

De 10 a 15 anos



Foto: Divulgação

Aula aberta Jump

Vivência

XADREZ**Com educadores de atividades físico-esportivas**

O xadrez é um jogo de estratégia onde dois jogadores usam peças especiais para tentar vencer o rei do adversário. Cada peça tem movimentos diferentes e é preciso pensar bem antes de cada jogada. É como um grande quebra-cabeça, onde você usa sua inteligência para planejar e proteger seu exército. Jogar xadrez é divertido e ajuda a desenvolver a mente, como um desafio cheio de aventuras no tabuleiro.

Dias 5 e 26.**Sábados.****13h30 às 17h30**

Sala 1

Dia 9.**Sábado.****13h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis

A partir de 6 anos

Aula aberta**PRÁTICAS AQUÁTICAS - GINCANA AQUÁTICA****Com educadores de atividades físico-esportivas**

Venha se divertir e desafiar nessa atividade com jogos e brincadeiras na água. Desafios e diversão para todas as pessoas! Participe desta animada gincana aquática, com atividades dinâmicas e colaborativas. Diversão garantida!

De 5 a 26.**Sábados.****14h às 15h**

Piscina

Descoberta

Grátis

Necessário

possuir credencial

plena e exame

dermatológico

válidos

A partir de 6 anos

Vivência

TCHOUKBALL E SPIKEBALL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Já jogou algum destes esportes?

Se sim, venha mostrar suas habilidades e se divertir nestes jogos empolgantes!

Se não, venha vivenciar, praticar e conhecer estas modalidades que misturam competição, belos lances e energia. O tchoukball é um esporte de equipe que mistura handebol, voleibol e basquete. Já o Spikeball é jogado em dupla e mistura voleibol de praia com o tênis.

De 5 a 26.**Sábados.****16h às 17h30**

Campo de Grama

Sintética

A partir de 6 anos

Aula aberta

NADO ORIENTADO**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Vamos aprimorar nossas habilidades na piscina!

Com a ajuda dos educadores do Sesc Guarulhos, você vai aprender e praticar técnicas de nado, melhorando seus movimentos e corrigindo erros. É uma ótima oportunidade para se divertir, treinar e se tornar um nadador.

De 6 a 27.**Domingos.****9h30 às 10h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir credencial plena e exame dermatológico válidos

A12

Aula aberta

ENCONTRO: SER E SENTIR**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Este encontro oferece um dia especial, com práticas que promovem relaxamento, equilíbrio e conexão. Uma pausa na rotina para cuidar do corpo, da mente e do espírito. Os participantes poderão vivenciar atividades como Movimento Vital Expressivo, Corpo em Conectividade e Meditação Guiada, em um ambiente sereno e inspirador.

Dia 6.**Domingo.****9h30 às 12h**

Praça de Convivência

A12



Vivência

MINI VÔLEI**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Recreação Esportiva de Voleibol com dimensões e redes menores em relação a modalidade convencional deste esporte. O Mini Vôlei é uma derivação que visa dar suporte para o desenvolvimento de novas habilidades e ainda, serve como motivação e transferência positiva ao voleibol.

De 6 a 27.**Domingos.****15h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

A partir de 6 anos

Vivência

MOVIMENTO VITAL EXPRESSIVO**DO SISTEMA RIO ABIERTO****Com Denise Dorigello Fonseca e Maria Helena Preto**

Prática que explora os movimentos naturais e essenciais do corpo, como respirar, alongar, girar e expandir. Esses movimentos, fundamentais para o equilíbrio físico e emocional, são realizados de forma consciente e integrada, promovendo a liberação de tensões, a reconexão com a vitalidade e o despertar da energia interna.

De 13 a 27.**Domingos.****9h30 às 11h**

Praça de Convivência

A12

Aula aberta

JUMP: RITMO E CONDICIONAMENTO FÍSICO**Com Liciiana Rossi**

Aulas abertas de jump, que consiste no exercício aeróbico praticado em um mini trampolim ou cama elástica redonda. A atividade desenvolve a coordenação motora, a capacidade cardiovascular e promove o fortalecimento dos membros inferiores. Visa maior segurança em exercícios de força e resistência. ELDOA, do francês *Exercícios Longitudinais de Descompressão Osteoarticular*.

De 23 a 25.**Quarta a sexta.****9h às 10h e****19h30 às 20h30**

Praça de Convivência

A12

Vivência

TCHOUKBALL**Com Tekokatu e Supernova**

Sabia que este esporte foi desenvolvido para ser inclusivo e para não ter nenhum tipo de contato e/ou agressão física? Se você ainda não conhece o Tchoukball, venha vivenciar conosco. Este esporte coletivo é uma mistura da pelota basca, basquete, handebol e vôlei e se joga com uma bola e dois quadros (trampolins).

Dia 27.**Domingo. 15h30****às 17h30**

Ginásio

AL



Foto: Cassimano Fotos

Vivência Kisânsi

Crianças

Vivência

KISÂNSI

Com Priscila Obaci

Kisânsi - Consciência Corporal para Mães e Bebês visa proporcionar o bem-estar da dupla Mãe-Bebê, o desenvolvimento motor e emocional do bebê, além de contribuir para o equilíbrio psicofísico da mãe. A música cantada e o toque da mãe no corpo do bebê é o fio condutor para estabelecer a conexão e o vínculo.

De 5 a 26.

Sábados.

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 2 anos

Espetáculo

CASA DE VÓ

Com Coletivo Corpo Aberto

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

Dia 6.

Domingo.

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

Retirada de

ingressos no

local com **1h** de

antecedência

Até 6 anos

Vivência

TECENDO MOVIMENTOS**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Esconde, descobre. Estica, encolhe.

Envolve, desenrola. Um mesmo objeto, muitas possibilidades de ação e movimento.

No projeto Arteiros desse mês, convidamos bebês e crianças de até 6 anos, acompanhados de seus adultos a mergulharem em um ambiente imersivo onde os tecidos irão nos guiar por uma série de experimentações com dança e brincadeiras.

**Dias 20 e 27,
Domingos.
11h às 12h30****Dia 21,
Segunda.
11h às 12h30**Sala 3
Senhas
30 min. antes
Até 6 anos

Vivência

SER SUTIL**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Sachês, almofadinhas aromáticas, exercícios de massagem, respiração e relaxamento compõem essa vivência que é um convite para o bem-estar e o fortalecimento de vínculo entre bebês, crianças e suas famílias.

Dias 6 e 13.**Domingos.****11h às 12h30**
Espaço de Brincar
Externo
Grátis
Senhas
30 min. antes
Até 6 anos

Vivência

TREINO BEBÊ**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Teia de aranha ou cama de gato?

Pegada de monstro ou pé de pato?

Na posição do cachorro ou no passinho de caranguejo? O projeto Sextou de abril não vai deixar ninguém parado e convida bebês, crianças de até 6 anos e seus adultos a brincarem e percorrerem um divertido circuito motor.

De 4 a 25.**Sextas.****10h30 às 11h30
e 15h às 16h.
Exceto dia 18.**
Espaço de Brincar
Até 6 anos

Vivência

ORI: PEQUENAS ESCULTURAS**COM CERÂMICA FRIA****Com Fabiano A.**

Inspirada no conceito de Ori, palavra da língua iorubá que significa "cabeça" e carrega uma forte simbologia espiritual e identitária, a vivência convida crianças a explorarem a criação artística com cerâmica fria.

Sob a orientação de Fabiano A., do Malungo Lab, os participantes terão a oportunidade de modelar pequenas esculturas em homenagem ao próprio Ori, utilizando cerâmica fria.

De 5 a 26.**Sábados.****13h às 16h**
Sala 2 - Curumim
Senhas
30 min. antes
De 7 a 12 anos

Oficina

UBUNTU - RESOLUÇÃO DE CONFLITOS**Com educadores do Programa Curumim**

Ubuntu é um jogo criado pelos educadores do Programa Curumim do Sesc Guarulhos para trabalhar com as crianças a mediação de conflitos. No mês de abril, o público terá a oportunidade de viver um Dia de Curumim e vivenciar com os educadores essa experiência.

Dias 6, 13 e 27.**Domingos.****14h às 16h.**

Sala 2 - Curumim

Senhas

30 min. antes

De 7 a 12 anos

Exibição

CINE CURUMIM**Com educadores do Programa Curumim**

Que tal vir com toda família e amigos para curtir uma sessão de Cine Curumim? Os filmes do mês serão *Tromba Trem* e *Meu AmigãoZão*, e fazem parte do projeto CINESESC.

Dias 12 e 26.**Sábados.****17h30 às 19h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 7 a 12 anos

Vivência

BRINCAYOGA PARA FAMÍLIAS**Com Renata Von Poser**

BrincaYoga para Famílias é uma vivência de yoga lúdica para toda família com brincadeiras corporais, músicas, cirandas, histórias e técnicas simples de respiração, relaxamento, massagem e meditação. Estimula os vínculos afetivos e desenvolve o autoconhecimento.

De 19 a 21.**Sábado a segunda.****15h às 16h**

Espaço de Brincar

Até 6 anos.



Pessoas Idosas

Oficina

TSPI: CORPO E MOVIMENTO - AUTOMASSAGEM

Com João Julio

Voltada à Medicina Tradicional Chinesa, a atividade combina teoria e prática para explorar os caminhos energéticos do corpo. Por meio de alongamentos, técnicas de relaxamento e pontos-chave, busca melhorar o fluxo vital, estimular a circulação e aliviar desconfortos. Com foco no público do TSPI, oferece práticas leves, acessíveis e voltadas ao equilíbrio e bem-estar integral.

De 9 a 23.

Quartas.

14h às 16h

Sala 5

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 60 anos

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 30.

Quarta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

A partir de 60 anos

Turismo Social

Excursão

TRADIÇÕES CAIÇARAS - NOS ARREDORES DE PARATY (RJ)

Considerada Patrimônio Histórico Nacional, Paraty reúne história, natureza e cultura como principais atrativos. A alguns quilômetros do centro, margeado por montanhas da Mata Atlântica, localiza-se o Saco do Mamanguá, uma área de proteção ambiental que abriga uma comunidade tradicional de caiçaras que vivem de pesca e confecção de artesanato em caxeta. Esse roteiro inclui trilhas de nível moderado.

De 29/05 a

01/06.

Quinta a Domingo.

Embarque no Sesc Guarulhos às 8h.

Inscrições on-line a partir de **29/04**, às **14h**.

Todas as idades.

● R\$1.579,00

■ R\$1.737,00

▲ R\$2.369,00

*por pessoa em aposento duplo

AGENDA DE DESTAQUES

Foto: Divulgação



TERÇA

1

Aula aberta

Terças Zen

QUARTA

2

Ateliê

L.A.T.A

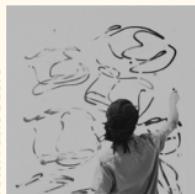
QUINTA

3

Aula aberta

Tecer Comunitário

Foto: Fabio Bueno



8

Curso

Arte, Educação
e Território -
Poéticas da
Convivência

9

Oficina

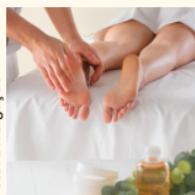
TSPI: Corpo e
Movimento -
Automassagem

10

Aula aberta

Tecer Comunitário

Foto: Divulgação



15

Aula aberta

Terças Zen

16

Reunião

Laboratório de
Arte-Educação

17

Aula aberta

Tecer Comunitário

Foto: Tati Vieira



22

Curso

Arte, Educação
e Território -
Poéticas da
Convivência

23

Masterclasse

Improvisação Livre

24

Masterclasse

Meu primeiro
arranjo

Foto: Divulgação



29

Aula aberta

Terças Zen

30

Vivência

L.A.T.A. Convida

SEXTA
4

Show
Léo Jaime

SÁBADO
5

Espetáculo
Herolino,
O Faxineiro

DOMINGO
6

Vivência
Mini Vôlei



11

Vivência
Treino Bebê

12

Oficina
Arteterapia

13

Oficina
Arte Abstrata:
Pintura com os
5 sentidos



18

Unidade Fechada

19

Vivência
Pickleball

20

Espetáculo
Heroínas da
História



25

Vivência
Fut 7
Adulto Feminino

26

Show
Dudu Nobre

27

Vivência
Meio ambiente e
jogos de tabuleiro



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/noar

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 41 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 78 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Biblioteca

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

Bicicletário

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

Cafeteria

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

Central de Atendimento*

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

Centro de Educação Ambiental

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

Comedoria

Terça a sexta: 11h às 14h
Sábado, domingo e feriado:
11h às 14h

Espaço de Brincar

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

Espaço de Tecnologias e Artes

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

Exame Dermatológico

Terça a sexta: 9hs às 21hs,
com intervalo das 16hs às 17hs
Sábado, domingo e feriado:
9hs às 17hs, sem intervalo

Estacionamento

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

Ginástica Multifuncional

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

Juventudes

Terça a sexta: 11h às 21h
Sábado, domingo e feriado:
11h às 17h30

Odontologia

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

Piscina Externa

Terça a domingo: 9h às 17h30

Piscina Interna

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

Programa de Relacionamento com Empresas

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

Agendamento de Grupos

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

faça sua
cédencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC GUARULHOS

Rua Guilherme Lino dos Santos
Jardim Flor do Campo, Guarulhos
Tel.: (11) 2475-5550
Facebook: [sescguarulhos](https://www.facebook.com/sescguarulhos)
YouTube: [sescguarulhosyt](https://www.youtube.com/sescguarulhosyt)
sescsp.org.br/guarulhos