

# Abril 2025

## Sesc Osasco

### Guia de Programação





Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

## Legendas de Acessibilidade

braille	legenda closed caption	audio-descrição	legenda open caption
legendas	formato alternativo	recursos táteis	líbras
		Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.	
acessível			



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Osasco. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Funcionamento

Segunda a sexta, 11h às 20h.  
Fechado aos sábados,  
domingos e feriados.

## Ingressos

A venda de ingressos para shows e espetáculos no Sesc São Paulo tem início semanalmente, em dois lotes. On-line: às terças-feiras, a partir das 17h. Presencial, nas bilheterias das unidades: às quartas-feiras, a partir das 17h.

Data da Atividade	Venda On-line	Venda Presencial
1 a 6/4	25/3	26/3
7 a 13/4	1/4	2/4
14 a 20/4	8/4	9/4
21 a 27/4	15/4	16/4
28 a 4/5	22/4	23/4

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, imitações 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 e ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br).

## 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**  
**8**  
**12**  
**14**  
**16**

**Inspira**  
**Cursos, Oficinas**  
**e Encontros**  
**Shows e Espetáculos**  
**Esporte e**  
**Atividade Física**  
**Agenda de Destaques**

# Editorial

Abril chega ao Sesc Osasco com uma programação que inspira, conecta e transforma, incentivando o desenvolvimento criativo, o empreendedorismo e a experimentação artística.

O Lab Valoriza, em parceria com a Emperifa (promove impacto social e econômico por meio de projetos alinhados ao ESG), oferece oportunidade para pequenos empreendedores ampliarem seus conhecimentos e fortalecerem seus negócios. Com uma abordagem prática e criativa, o programa incentiva trocas, planejamento e conexão com o território, finalizando com uma apresentação para aprimoramento coletivo.

Na cena artística, a Cisne Negro Cia de Dança traz duas produções que exploram o movimento de forma intensa e expressiva. "Instar", de Elie Lazar, rompe com a rigidez do ballet clássico, apostando na leveza e na fluidez para retratar a complexidade dos encontros humanos. Já "Delírios & Noturnos", coreografado por Mário Nascimento, transporta os espectadores para o universo da vida noturna, onde liberdade e expressão se encontram em um espetáculo pulsante.



Dança Instar e Delírios & Noturnos

A programação de abril também traz oficinas para quem deseja explorar novas formas de criação. Em "Construção de Móobile", JP Salgado apresenta os princípios da fabricação digital, enquanto Ligia Maria conduz "Introdução à Linguagem Fotográfica", proporcionando um mergulho no universo da imagem. Já a La Petite Moue une arte digital e artesanato em "Tricô - Do Pixel Art para o Tricô", expandindo possibilidades criativas aos participantes.

O projeto Angatu segue promovendo encontros voltados ao bem-estar e à valorização da experiência do público 60+, criando pontes entre diferentes gerações e saberes. Para aqueles que desejam integrar corpo e mente, o workshop "Corpo Integral" apresenta a dançaterapia como um caminho para o autoconhecimento e a saúde.

Confira a programação completa e participe!



Foto: Reginaldo Azevedo

# Inspira

## Ações para uma vida saudável

A cultura de saúde refere-se ao conjunto de crenças, atitudes e práticas relacionadas ao bem-estar, influenciando a forma como uma comunidade percebe e adota hábitos saudáveis. A programação incluirá oficinas, palestras, vivências, intervenções artísticas e cursos, promovendo a saúde e a qualidade de vida.

passeio

### **MEDITAÇÃO BUDISTA NO TEMPLO ZULAI**

#### **Com monges budistas**

Práticas meditativas com o objetivo de desenvolver a mente, cultivar a sabedoria e a compaixão.

Este passeio inclui almoço vegetariano no restaurante do Templo.

**Orientação de conduta no Templo: não usar shorts, decotes, regatas e bermudas.**

**Dia 12/4, sábado, das 9h às 14h**  
**Templo Zu Lai (Cotia).** Grátis. Inscrições no Portal do Sesc a partir de 1 a 4/4 (até às 18h). Divulgação dos sorteados 7/4 às 15h.

**12**



**Saúde** Meditação budista no Templo Zulai

workshop

## **CORPO INTEGRAL**

**Com Andrea Lis**

Apresentação da dançaterapia como uma forma de promover a saúde e o bem estar, guiado pelo método Maria Fux. Uma jornada para se reconectar e se fortalecer.

**Dias 14 e 15,  
das 10h às 12h**

Centro de Eventos  
Pedro Bortolosso.  
Grátis. Inscrição  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

12



**Saúde Corpo Integral**

Foto: Wesley Rodrigo

workshop

## **MEDICINA TRADICIONAL INDÍGENA**

**Com Neusa Poty - cacique da Aldeia Pindo Mirim**

Neusa Poty, liderança indígena da Aldeia Pindo Mirim, compartilha os saberes, costumes e tradições da cultura Guarani Mbya, destacando o conhecimento ancestral sobre o cultivo das plantas medicinais utilizadas na promoção da saúde

**Dia 16/4, das  
14h às 15h**

Sala GMF. Grátis.  
Retirada de senhas  
com 15min de  
antecedência  
na Central de  
Atendimento.

12



**Inspira Medicina Tradicional Indígena**

Foto: Aaribá

# Cursos, Oficinas e Encontros

## TECNOLOGIAS E ARTES

### LAB VALORIZA

Promoção de ações formativas de aprimoramento de empreendimentos voltado a pequenos produtores. Propõe o desenvolvimento de ferramentas criativas, inclusão e ampliação do repertório digital.

Curso

#### **LAB VALORIZA - DESENVOLVIMENTO**

#### **PARA EMPREENDEDORES**

#### **Com a Cooperativa Emperifa**

Transforme ideias em negócios no Programa de Desenvolvimento Empreendedor. Uma jornada prática para empreendedores periféricos, focada em criatividade, planejamento e impacto social. Com encontros dinâmicos, o programa desenvolve habilidades, estimula ideias e fortalece projetos conectados ao território.

**De 4/4 a 9/5,  
sextas, das  
16h30 às 19h30.  
Exceto dia 18/4 .  
Dia 23/5, sexta,  
das 17h às 19h**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições pela Central de Relacionamento Digital.

**18**

Curso

#### **ANGATU**

#### **Com Carina Bessa - Educadora do ETA**

Angatu é um termo que vem do tupi guarani e significa "bem-estar, felicidade, alma boa". Este projeto celebra o bem-estar e a felicidade da vida em movimento, ao confluir os saberes das Pessoas Idosas com as múltiplas linguagens do mundo contemporâneo e suas diversidades, promovendo a inclusão e o convívio deste público, na perspectiva do afeto, por meio de práticas artísticas, tecnológicas e culturais.

**Classificação Etária: 60+**

**De 6/3 a 24/4,  
quintas, das  
14h às 16h**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Inscrições pela Central de Relacionamento Digital.

Curso

**CONSTRUÇÃO DE MÓBILE****Com JP Salgado**

Princípios da fabricação digital utilizando a impressora 3D e a CNC. Conhecimento sobre os materiais utilizados e o processo de produção. Cada participante terá a oportunidade de modular e criar o seu projeto de móobile.

**De 3/4 a 24/4,  
quintas, das  
16h30 às 19h30.  
Dia 28, segunda,  
das 16h30  
às 19h30**

ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes.

▲ R\$60

■ R\$30

● R\$18

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

A12

Curso

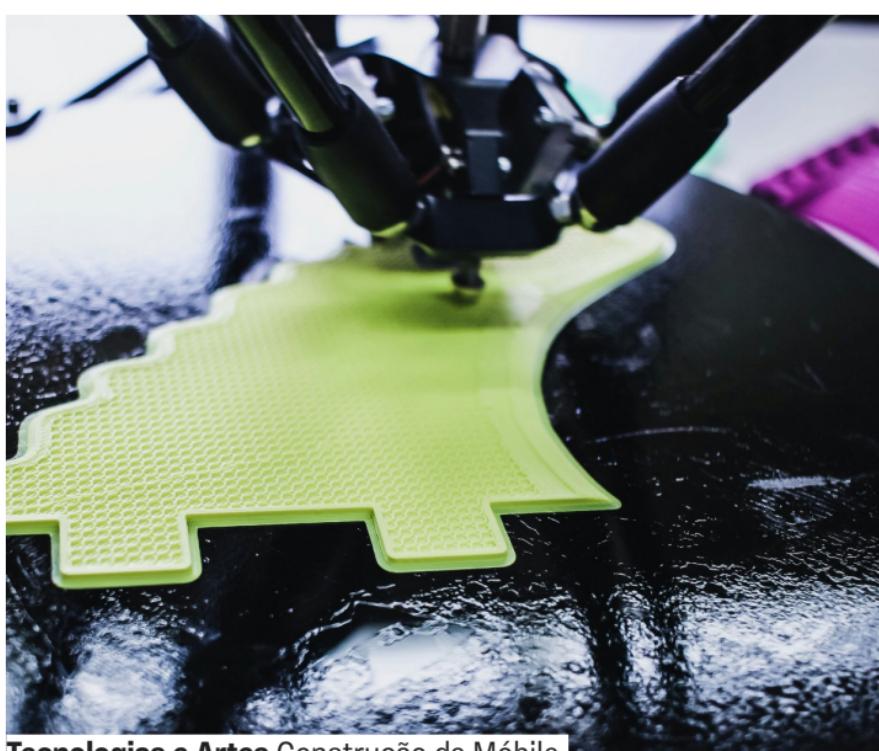
**ARTE À 4 MÃOS****Com a Educadora Carina Bessa**

A partir do livro "Ensinando Comunidades" da escritora Bell Hooks, a educadora propõe atividades artísticas colaborativas, incentivando uma reflexão sobre habilidades sociais, como compartilhar, ouvir, negociar e resolver conflitos. Por meio da criação artística em grupo, a proposta estimula o espírito de comunidade e cooperação.

**De 8 a 29/4,  
terças, das 14h  
às 16h**

ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes. Grátis.  
Retirada de senhas  
com 15min de  
antecedência  
na Central de  
Atendimento.

A16



**Tecnologias e Artes Construção de Móobile**

## Curso

**INTRODUÇÃO À LINGUAGEM FOTOGRÁFICA  
Com Ligia Maria**

Os participantes desenvolverão um novo olhar e habilidades para tomar decisões mais criteriosas na arte e no cotidiano. A fotografia será explorada como ferramenta de criatividade, aprendizado contínuo e conexão sensível com o mundo.

**De 8 a 22/4,  
terças, das 16h30  
às 19h30**  
ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes. Grátis.  
Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.  
**A14**

## Curso

**TRICÔ - DO PIXEL ART PARA O TRICÔ****Com La Petite Moue**

A Pixel Art é uma forma de arte digital na qual as imagens são criadas ou editadas tendo como elemento básico os pixels. A partir do uso das técnicas de tricô e da pixel art será estimulada a criação de uma arte original tecendo peças para vestir ou decorar.

**Pré-requisito: saber os pontos básicos em crochê - ponto baixo, correntinha, círculo mágico, aumento e diminuição.**

**De 9 a 30/4,  
quartas, das  
16h30 às 19h30**  
ETA - Espaço de  
Tecnologias e  
Artes.  
▲ R\$30  
■ R\$15  
● R\$9  
Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.  
**A12**

**CINEMA**

## Exibição

**CINE ANGATU: “NOSSA MÃE ERA ATRIZ”  
(2023, Minas Gerais, 26 min.)****Direção: André Novais**

Maria José Novais Oliveira, uma senhora negra, moradora da periferia de Contagem, já nos seus 60 anos se tornou atriz de cinema, com uma carreira premiada no Brasil e internacionalmente. Este documentário rememora a imagem de uma mulher ímpar, que marcou o cinema brasileiro dos anos 2010.

**Dia 29, terça,  
das 18h às 20h**  
ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes. Grátis.  
Entrega de senhas  
no local com  
15 minutos de  
antecedência.  
**L**



**Artes Visuais** Criando histórias com a fotografia

Foto: Pétala Lopes

## ARTES VISUAIS

Curso

### **CRIANDO HISTÓRIAS COM A FOTOGRAFIA**

**Com Pétala Lopes**

O curso propõe a criação de fotografia ou vídeos a partir da reflexão sobre o impacto de imagens nas nossas vidas, a partir do questionamento da exploração das imagens nos vários meios de comunicação e redes sociais e da análise do trabalho de diferentes artistas e suas criações.

**De 4 a 25/4,  
sextas, das 14h  
às 16h. Exceto  
dia 18/4. Dia 2/5,  
sexta, das 14h  
às 16h30**

ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes.

▲ R\$60

■ R\$30

● R\$18

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

A16

# Shows e Espetáculos

## DANÇA

### Espetáculo

#### **INSTAR E DELÍRIOS & NOTURNOS**

##### **Com a Cisne Negro Cia de Dança**

As produções da Cisne Negro Cia. de Dança trazem à tona a riqueza da expressão corporal, explorando temas como o encontro, a liberdade e a transformação.

"Instar" (2023) - Duração: 30 minutos, de Elie Lazar, retrata o momento singular de um primeiro encontro, onde as inseguranças e medos se entrelaçam, levando os intérpretes a uma reflexão sobre o impacto que as relações têm em nossas vidas.

"Delírios & Noturnos" (2023) - Duração: 50 minutos, criada por Mário Nascimento, mergulha na efervescência da vida noturna. Inspirado pelas experiências em baladas e pelo lado poético da liberdade, o espetáculo é uma celebração dos seres noturnos que encontram na escuridão a oportunidade de se expressar.

**Dia 3/4, quinta,  
às 20h30**

Teatro Barueri  
Praça das Artes.

▲ R\$60

■ R\$30

● R\$18

AL



**Dança Instar e Delirios & Noturnos**



Foto: Tereza Grimaldi

## LITERATURA

Intervenção do BiblioSesc

### **HISTÓRIAS DA GAVETA BRINCADEIRAS POÉTICAS**

**Com Cia. Teatro InComum**

Histórias da Gaveta nos traz um convite para respirar e abrir gavetas. Mas não são simples gavetas de um móvel antigo, são gavetas mágicas, cheias de histórias que vão nos transportar para um mundo de possibilidades e brincadeiras através de grandes autores da literatura brasileira e mundial.

**Dia 8/4, terça,  
das 13h às 14h**

Em frente à Casa de Cultura Marielle Franco - Franco da Rocha

**Dia 11/4, sexta,  
das 15h às 16h**

Parque da Cidade - Itapevi

**Dia 15/4, terça,  
das 13h às 14h**

Praça Copacabana (Rua Ipanema, s/nº) - Barueri

AL

# Esporte e Atividade Física

Curso

## **GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

**Com educadoras(es) do físico-esportivo**

Programa desenvolvido nas academias do Sesc SP que oferece treinos individuais, aulas em grupo e treinos coletivos. Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras.

**De 2/4 a 29/12,  
segundas, quartas  
e sextas,  
9h às 13h e  
15h às 19h.**

**De 1/4 a 30/12,  
terças e quintas,  
10h às 13h e  
15h às 19h.**

GMF - Ginástica Multifuncional.

▲ R\$52,50

● R\$24

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

12

Curso

## **PRÁTICAS CORPORAIS: YOGA**

**Com educadoras(es) do físico-esportivo**

Promoção da consciência e expressão corporal, por meio de diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**De 1/4 a 11/12.  
Terças e Quintas,  
9h às 10h e  
19h às 20h.**

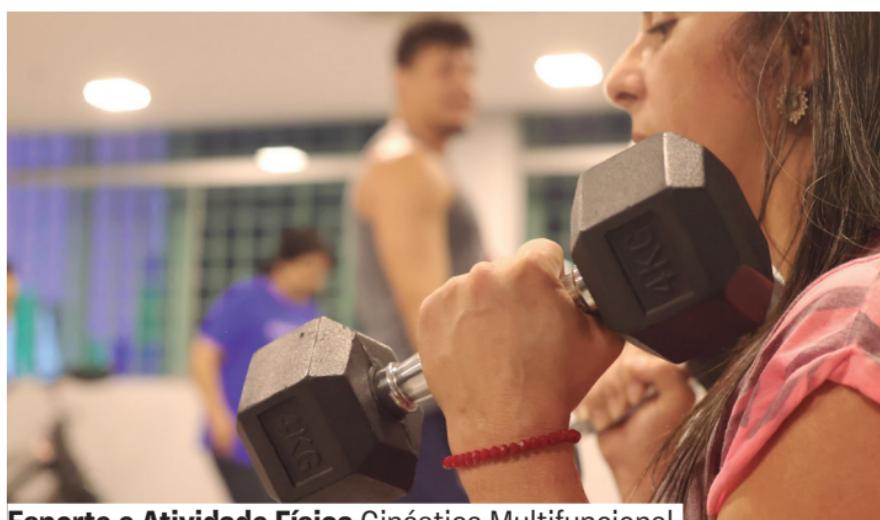
GMF - Ginástica Multifuncional.

▲ R\$40

● R\$20

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

12



**Esporte e Atividade Física** Ginástica Multifuncional



**Esporte e Atividade Física** Ginástica para todos

Foto: Dreison Medeiros

#### Curso

#### **GINÁSTICA PARA TODOS (GPT)**

#### **Com educadoras(es) do físico-esportivo**

Atividade em grupo que envolve as ginásticas artística, rítmica, acrobática, aeróbica e de trampolim, além de manifestações culturais como circo, dança, jogos e esportes. A partir da troca de experiências, processos criativos e composições coreográficas, busca criar relações positivas com a atividade física e favorecer o bem-estar.

**De 2/4 a 10/12.**

**Quartas.**

**16h às 17h30.**

Centro de Eventos

Pedro Bortolosso.

Grátis.

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

**12**

#### Curso

#### **CLUBE DA CORRIDA**

#### **Com educadoras(es) do físico-esportivo**

A prática possibilita a compreensão dos valores que envolvem o esporte como manifestação cultural e é indicada para quem quer aprender ou retomar a prática esportiva. Incentiva a autonomia, o prazer pelo esporte e a qualidade de vida.

**De 2/4 a 10/12.**

**Quartas.**

**18h às 19h30.**

Centro de Eventos

Pedro Bortolosso.

Grátis.

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

**16**

## AGENDA DE DESTAQUES

**SEGUNDA**

**TERÇA**

**QUARTA**

**1**

**2**

**7**

**8**

**9**

**Tecnologias e Artes**

Arte à 4 mãos

**Tecnologias e Artes**

Introdução à Linguagem  
Fotográfica

**14**

**Inspira**

Corpo Integral

**15**

**Inspira**

Corpo Integral

**Tecnologias e Artes**

Arte à 4 mãos

**16**

**Inspira**

Medicina Tradicional  
Indígena

**Tecnologias e Artes**

Tricô - Do pixel art  
para o Tricô

**21**

**UNIDADE FECHADA**

**22**

**Tecnologias e Artes**

Arte à 4 mãos

**23**

**Tecnologias e Artes**

Tricô - Do pixel art  
para o Tricô

**28**

**29**

**Tecnologias e Artes**

Cine Angatu

**30**

**Tecnologias e Artes**

Tricô - Do pixel art  
para o Tricô

**QUINTA**

**3**

**Tecnologias e Artes**

Angatu

**Artes Visuais**

Construção de Móbile

**Dança**

Instar e Delírios  
& Noturnos

**SEXTA**

**4**

**Tecnologias e Artes**

Lab Valoriza

**Artes Visuais**

Criando histórias  
com a fotografia

**SÁBADO**

**5**

**10**

**Tecnologias e Artes**

Angatu

**Tecnologias e Artes**

Construção de Móbile

**11**

**Tecnologias e Artes**

Lab Valoriza

**Artes Visuais**

Criando histórias  
com a fotografia

**12**

**Inspira**

Meditação Budista  
no Templo Zulai

**17**

**Tecnologias e Artes**

Angatu

**Tecnologias e Artes**

Construção de Móbile

**18**

**UNIDADE FECHADA**

**19**

**24**

**Tecnologias e Artes**

Angatu

**Tecnologias e Artes**

Construção de Móbile

**25**

**Tecnologias e Artes**

Lab Valoriza

**Artes Visuais**

Criando histórias  
com a fotografia

**26**

# Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em [sescsp.org.br/sescdigital](http://sescsp.org.br/sescdigital)

# SescTV

Disponível via satélite em todo o Brasil, 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/agoranatv](http://sesctv.org.br/agoranatv)

# Edições Sesc

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

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

# Selo Sesc

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

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

# Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 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](http://sescsp.org.br/loja)

## Faça sua Credencial Plena

**Para fazer ou renovar a Credencial Plena** de maneira on-line, baixe o aplicativo Credencial Sesc SP ou acesse o site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**. Se preferir, nesses mesmos canais, é possível agendar horários para realização desses serviços presencialmente, nas Centrais de Atendimento das unidades.



Consulte a relação de documentos necessários

## Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 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

### Sesc Osasco

Travessa Gilmar de Franca  
Crispim, 9 – Jardim das Flores  
(11) 3184-0900

Programação completa em:  
[sescsp.org.br/osasco](http://sescsp.org.br/osasco)  
Redes sociais  
(instagram e facebook): @sescosasco

Horário de Funcionamento:  
Seg. a sex., 11h às 20h.  
Fechado nos feriados.

### Central de atendimento e bilheteria

#### Comedoria | cafeteria

#### Loja Sesc

Seg. a sex., 11h às 19h30.

### Inscrições online em

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

### Abertura de cursos do esportivo

1<sup>a</sup> e/ou 3<sup>a</sup> quinta-feira do  
mês, online a partir das 18h.  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

### Abertura dos cursos do ETA

#### Espaço de Tecnologias e Artes

Dia 26/3, quarta às 14h, online.

---

## Endereços

Templo Zu Lai  
Estr. Fernando Nobre, 1461  
- Parque Rincao - Cotia

Centro de Eventos Pedro Bortolosso  
Av. Visc. de Nova Granada,  
513 - Km 18 - Osasco

Teatro Barueri Praça das Artes  
R. Min. Rafael de Barros Monteiro,  
255 - Jardim dos Camargo - Barueri

Casa de Cultura Marielle Franco  
R. Dona Amália Sestini, 85 - Vila  
Vera Cruz - Franco da Rocha

Parque da Cidade  
R. Prof. Dimarães Antônio Sandei,  
Vila - Jardim Nova Itapevi - Itapevi

Praça Copacabana  
Rua Ipanema, s/nº -  
Votupoca - Barueri

## **SESC OSASCO**

Travessa Gilmar de Franca Crispim, 9

Jardim das Flores

[f](https://www.facebook.com/sescosasco) [i](https://www.instagram.com/sescosasco) [x](https://twitter.com/sescosasco) /sescosasco

[y](https://www.youtube.com/sescosasco) /sescosasco

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

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

faça sua  
credencial  
sesc

