



Junho 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação



Funcionamento

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

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.



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: Do Geek ao Biscuit: Heróis e Vilões em Funko Pop. Foto: Bryan Belati

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
1/6	20/5	21/5
6 a 8/6	27/5	28/5
13 a 15/6	3/6	4/6
20 a 22/6	10/6	11/6
27 a 29/6	17/6	18/6

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	Guaru Geek
12	Territórios do Comum
16	Shows e Espetáculos
20	Cursos, Oficinas e Encontros
29	Esporte e Atividade Física
37	Crianças
39	Pessoas Idosas
40	Agenda de Destaques

Editorial

Spoiler do que vem por aí? A “**Guaru Geek**” está de volta!

Prepare-se para um fim de semana inteiro de imersão no universo geek! Nesta edição, o convite é para refletir sobre algo que vai além das clássicas disputas entre **heróis e vilões: a complexidade humana.**

Em um momento em que as juventudes debatem temas como gênero, moralidade e convivência social, percebemos como os chamados “**vilões**” podem representar mais do que antagonistas – são figuras que também expressam emoções, intenções e dilemas éticos. Em vez de personagens planos, são retratos de uma geração que busca romper com categorizações rígidas. Afinal, ninguém é apenas uma coisa – somos feitos de escolhas, experiências e contradições.

E, claro, a programação está cheia de atrações imperdíveis: Feira de Expositores, Oficinas Criativas, Desfile de Cosplay, Mostras de Dança, bate-papos sobre Dublagem, vivências e muito mais! Diversão garantida para geeks de todas as idades!

Mas não para por aí...

O projeto “**Territórios do Comum**” segue ampliando conexões entre arte, território e comunidade. Estarão por aqui: a **Feira de Artesanato Labora** (com trabalhos dos alunos de 2023 e 2024) e as



Trocas de Saberes na Horta, com participação da Aldeia Multiétnica Filhos Desta Terra – experiências potentes que valorizam a coletividade.

Nossos palcos continuam pulsando com música, teatro e dança! O **Palco Giratório** traz a peça **“Fica Comigo”**, um mergulho sensível nas memórias da vida. Já a banda **“Braza”** chega com o lançamento do novo álbum **“Baile Cítrico Ultropico Solar”** – uma mistura sonora autêntica para quem curte música com identidade.

Quer liberar superpoderes do cotidiano? Participe da **“Aula Aberta de Nado Artístico”** – uma chance de experimentar essa prática de forma leve e divertida. E para equilibrar corpo e mente, a **“Jornada Zen”** propõe movimento e bem-estar, porque cuidar de si também é coisa de super-herói!

Tudo foi pensado com carinho para quem carrega um pouco de superpoder no coração. Nossa proposta é que cada página deste caderno seja como uma HQ: **cheia de descobertas e encontros.**

Então, partiu desbloquear esse conteúdo?

O **Sesc Guarulhos é o seu ponto de encontro** para viver experiências de lazer, cultura e bem-estar. **Nos vemos por aqui!**



Guaru Geek!

Realizada pela primeira vez em 2024, a Guaru Geek é uma feira-evento concebida pelo Sesc Guarulhos com o objetivo principal de aproximar-se do público jovem por meio de ações que promovem a cultura geek / pop e incentiva o protagonismo do público em oficinas, desfiles, mostras de dança, entre outras ações.



Estella Braga Guimarães

Feira Guaru Geek!

CRIANÇAS

Vivência

PEQUENINOS: BRINCAR PARA AFASTAR O MEDO Com educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

O ato de adormecer e ir para um lugar que ainda não se conhece, o primeiro contato com um familiar, o escuro, dentre uma série de outros elementos e ações facilmente se tornam vilões de bebês, para quem o mundo é uma grande novidade. Como podemos aos poucos apresentar novos estímulos para os pequeninos, mediando com sensibilidade e acolhimento sua relação com o que possa causar medo?

Dias 7 e 14.

Sábados.

14h às 15h30

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 2 anos

Vivência

LARP

Com Confraria das Ideias

Larp é um tipo de arte participativa que se assemelha a um teatro de improviso. É um encontro, onde o público representa um personagem dentro de uma história compartilhada, interagindo entre si, vivenciando as tramas propostas. A atividade é uma oportunidade de vivenciar essa experiência.

Dias 14 e 15.

Sábado e

domingo.

11h às 12h

14h às 15h

15h15 às 16h15

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas

30 min. antes

7 a 12 anos

JOVENS

Feira

FEIRA GUARU GEEK!

A Feira da Guaru Geek celebra a criatividade e o talento local! Conheça obras únicas de artistas e artesãos de Guarulhos, que refletem a diversidade e o potencial da cultura geek. Apoie a produção independente e inspire-se com quem faz a arte pulsar na nossa cidade!

Dias 14 e 15.
Sábado e
domingo.
11h às 17h30

Ginásio
 Grátis
 Sem retirada
 de senhas

AL

Vivência

BATALHA CAMPAL

Com representantes dos clãs Asgard, Bucaneiros e Capivaras "Swordplay" é uma simulação de batalhas com réplicas de instrumentos de combate revestidos com espuma para garantir a segurança dos participantes envolvidos. Na Batalha Campal, os participantes têm a oportunidade de experimentar um combate medieval. A atividade é uma oportunidade de o público conhecer, através da apresentação do grupo Asgard Swordplay, um pouco desse universo.

Dias 14 e 15.
Sábado e
domingo.
11h às 14h

Pista de
 Caminhada
 Grátis
 Senhas
 30 min. antes
 A partir de 7 anos

Vivência

JUST DANCE

Solte a energia e dance ao ritmo das músicas mais icônicas da cultura pop com o Just Dance! Entre na pista, siga os passos na tela e divirta-se com amigos. Expert ou iniciante, o importante é curtir ao máximo. O palco é seu, a música está tocando... é hora de dançar!

Dias 14 e 15.
Sábado e
domingo.
11h às 16h

Praça de
 Convivência
 Grátis
 Sem retirada
 de senhas

AL



Matheus Jose Maria

Vivência Batalha campal

Vivência

JUVENTUDES EM MOVIMENTO: K-POP

Com Dani Santos

Entre no ritmo no espaço Juventudes! Dance coreografias de K-pop e outros estilos. Aprenda passos icônicos, divirta-se em grupo e celebre a música. Não precisa ser expert, só traga sua energia e vamos dançar juntos!

Dias 14 e 15.

Sábado e domingo.

11h às 15h

Juventudes

Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 7 anos

Vivência

ENCONTRO DE DESENHISTAS

Com Saidera Ilustrada

Pessoas de todas as idades são convidadas a soltar a imaginação e criar ilustrações individuais ou colaborativas, com materiais próprios ou disponibilizados. Interaja com desenhistas do Saidera Ilustrada, encontro criado por Natan Nakel em 2023, que reúne artistas para trocas criativas e bate-papos.

Venha desenhar, conversar e explorar a arte como linguagem universal!

Dias 14 e 15.

Sábado e domingo.

11h às 15h

Ginásio

Grátis

Sem retirada de senhas

AL

Instalação

TOTEM FOTOGRÁFICO

Com Cabine Foto Legal

Liberte sua criatividade e registre momentos únicos com o totem fotográfico, onde vilões e heróis posam juntos! Uma experiência divertida e cheia de imaginação para criar memórias épicas em uma fotografia instantânea.

Dias 14 e 15.

Sábado e domingo.

11h às 16h

Ginásio

Grátis

Sem retirada de senhas

AL

Bate-papo

COMO OS VILÕES MOLDAM AS HISTÓRIAS

Com Fernanda Bullara e Matheus Ferreira

Vilões dão profundidade às histórias que amamos. Neste bate-papo, Fernanda Bullara e Matheus Ferreira exploram como a dublagem cria antagonistas complexos e cativantes, compartilhando curiosidades sobre seus processos e personagens que roubam a cena.

Dia 14.

Sábado.

14h30 às 15h30

Ginásio

Grátis

Sem retirada de senhas

AL

Vivência

MOSTRA DE DANÇA

Na vibrante atmosfera da Guarú Geek!, surge um palco onde os movimentos fluem em perfeita harmonia. A Mostra de Dança celebra a arte do movimento, dando espaço para os talentosos bailarinos locais exibirem suas habilidades em meio à cultura geek.

Dias 14 e 15.

**Sábado e domingo.
16h às 17h**

Ginásio

Grátis

Inscrições online
via formulário

A partir de 13 anos

Oficina

DESFILE COSPLAY

Entre no mundo da fantasia e da criatividade com o Desfile Cosplay, onde os participantes desfilam em trajes inspirados em seus personagens favoritos da cultura geek. Celebre sua paixão pela cultura geek nessa experiência imperdível!

Dias 14 e 15.

**Sábado e domingo.
17h às 18h**

Ginásio

Grátis

Necessária inscrição
prévia no dia do evento.

AL

Bate-papo

A DUBLAGEM NA CONSTRUÇÃO DE PERSONAGENS

Com Arlete Montenegro e Flávio Oliveira

Neste bate-papo, Arlete Montenegro e Flávio Oliveira exploram o papel da dublagem na construção dos personagens. Descubra como a voz pode moldar personalidades e influencia nossa percepção, indo além da simples interpretação.

Dia 15.

**Domingo.
14h30 às 15h30**

Ginásio

Grátis

Sem retirada
de senhas

AL

MEIO AMBIENTE

Oficina

PLANTAS CARNÍVORAS: VILÃS?

**Com a bióloga Adriana Furtado,
do BioParque Macuco**

As plantas carnívoras possuem mecanismos para atrair suas presas, geralmente insetos, a fim de capturá-los e assim, complementar a nutrição. Justamente por possuírem algumas especificidades, o seu cultivo requer atenção e cuidado. Oficina voltada ao aprendizado do cultivo de um grupo muito peculiar do Reino Vegetal: As plantas carnívoras.

Dias 14 e 15.

**Sábado e domingo.
10h às 11h30
12h às 13h30
14h às 15h30**

Centro de
Educação
Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

MÚSICA

Intervenção

RYUKYU KOKU MATSURI DAIKO

Com o intuito de preservar e difundir a cultura e as tradições da comunidade okinawana brasileira, o grupo utiliza o Eisa (dança tradicional de Okinawa, Japão) como referência em suas coreografias. A intervenção mistura dança, música e teatro.

Dias 14 e 15.**Sábado e domingo.****13h às 14h**

Ginásio

Grátis

Sem retirada de senhas

AL



Divulgação

Intervenção Estúdio de tattoos temporárias

TECNOLOGIAS E ARTES

Intervenção

ESTÚDIO DE TATTOOS TEMPORÁRIAS**Com Coletivo Catota**

Lembra daquela tatuagem de chiclete? Agora, imagine um estúdio de tattoo bem "catotento" que funciona dentro de um nariz, oferecendo um portfólio personalizado de ilustrações bem maneiras dos artistas do Estúdio Catota? Colou o papel, jogou água por cima e pronto!

Dias 14 e 15.**Sábado e domingo.****11h às 16h**

Sessões a cada 30min.

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 3 anos

Intervenção

FAÇA SEU BOTTON GEEK**Com Cabinimê Fotográfica**

Que tal criar seu próprio botton geek? Nesta atividade, os participantes poderão soltar a criatividade e confeccionar bottons personalizados com seus personagens, símbolos e referências favoritas da cultura pop.

Dias 14 e 15.**Sábado e domingo.****11h às 12h****12h15 às 13h15****14h às 15h****15h15 às 16h15**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Territórios do Comum

TERRITÓRIOS E JUSTIÇA CLIMÁTICA

Ação em rede que integra as áreas de Educação para Acessibilidade, Sustentabilidade, Valorização Social e Turismo Social do Sesc.

Seu objetivo é desenvolver um projeto transversal que promova a cidadania ativa e o desenvolvimento local, por meio da colaboração entre iniciativas sociais nos territórios onde o Sesc atua, sempre com foco no interesse público.

**Oficina** Plantio em Kokedama

MEIO AMBIENTE

Oficina

PLANTIO EM KOKEDAMA

Com Natalia Bragato

Nessa oficina de produção de kokedamas, vamos aprender as técnicas de plantio em bolas de substrato com musgo, além de conhecermos algumas espécies vegetais que se adaptam muito bem a essa forma de plantio criada há centenas de anos no Japão.

Dia 3 a 5.

Terça a quinta.

15h às 16h30

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

Vivência

TROCA DE SABERES NA HORTA

Com Aldeia Multiétnica Filhos desta Terra

Por meio da troca de saberes ancestrais e outras formas de ocupar a terra, vamos realizar o manejo das hortas do Sesc Guarulhos com integrantes da Aldeia Multiétnica Filhos desta Terra, território indígena da cidade de Guarulhos.

Dia 6.

Sexta.

16h às 18h

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis

Sem retirada

de senhas

A14



Estrela Heimann

Vivência Encontro de troca de plantas e sementes

Vivência

ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS E SEMENTES Com Aldeia Multiétnica Filhos desta Terra

Nesta edição do encontro de troca de plantas, iremos receber integrantes da Aldeia Multiétnica Filhos desta Terra que por meio das plantas e mudas busca a troca de experiências, saberes, práticas e cuidados que contribuam para a conservação da biodiversidade pelo olhar indígena. Traga suas plantas, mudas, sementes e saberes para compartilhar!

Dia 7.

Sábado.

11h às 15h

Jardim Interno

Grátis

Sem retirada

de sementes

AL

Bate-papo

TROCA DE SABERES NA HORTA

Com Quintal do Campus da UNIFESP Guarulhos

Por meio da troca de saberes e outras formas de ocupar o espaço urbano, vamos realizar o manejo das hortas do Sesc Guarulhos com integrantes do Quintal do Campus, projeto de extensão da UNIFESP Guarulhos.

Dia 13.

Sexta.

16h às 18h

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis

Sem retirada

de sementes

A14

TURISMO SOCIAL

Bate-papo

OUTRAS VIAGENS: BATE-PAPO - TURISMO DE BASE COMUNITÁRIA E TERRITÓRIO

Com Claudia Santos

O bate-papo busca ressaltar o território de Guarulhos, potenciais relacionados à cultura tradicional, meio ambiente, aspectos históricos e geográficos, e patrimônio material e imaterial. Esses elementos poderão constituir roteiros de turismo com foco no território e no equilíbrio ecológico.

Dia 7.

Sábado.

11h às 12h30

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de sementes

AL

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Feira

**FEIRA DE ARTESANATO - LABORA
Alunos Labora - 2023 e 2024**

A Feira de Artesanato Labora retorna em sua 3ª edição, dessa vez como parte da programação do Territórios do Comum. O evento celebra o talento e o trabalho de 26 artesãos oriundos do território de Guarulhos, todos alunos do projeto Labora nas edições 2023 e 2024. Venha prestigiar e fortalecer a economia criativa e o artesanato produzido na região.

**Dia 8.
Domingo.
11h às 17h30**

Praça de
Convivência
Grátis
Sem retirada
de senhas

AL

Show

**PAPO DE VIOLA
Com Kelly Rissuto e Antony Ventura**

A parceria de Kelly Rissuto e Antony Ventura, músicos da cidade de Guarulhos - SP, apresenta ao público um show com releituras instrumentais e cantadas de grandes clássicos da música caipira. Sob a construção de lindos arranjos duetados, o show "Papo de Viola" recorda canções que marcam a trajetória da música campeira, vinda de diversas regiões do país.

**Dia 8.
Domingo.
16h às 17h**

Praça de
Convivência
Grátis
Sem retirada
de senhas

AL



Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

TRIBO DE JAH

Um show de comemoração aos 40 anos da banda, que destaca os maiores sucessos, como "Reggae na Veia", "A Festa" e "A Minha Voz".

Dia 1.

Domingo.

18h às 19h30

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

BRAZA

Lançamento do álbum

Baile Cítrico Utrópico Solar

O Braza retorna aos palcos com seu novo álbum "Baile Cítrico Utrópico Solar" que traz uma fusão de reggae, rock e rap, com mensagens fortes e sonoridades autênticas.

Dia 13 e 14.

Sexta e sábado.

20h às 21h30

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

INEZITA: A VOZ E A VIOLA

Celebrando 100 anos da dama da música caipira com Lizandra & Victória

Comandado pela dupla Lizandra & Victória, o show "Inezita: A Voz e a Viola", celebra o centenário do ícone da música caipira, revivendo os clássicos e mergulhando nas histórias e canções que marcaram sua trajetória.

Dia 15.

Domingo.

18h às 19h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

RAÍZES E RESSONÂNCIAS

Música

MOMBOJÓ VISITA ALCEU VALENÇA

Carne de Caju

A banda Mombojó apresenta o álbum que homenageia e traz releituras do artista pernambucano Alceu Valença, o disco intitulado de "Carne de Caju", faz referência ao sucesso Morena Tropicana.

Dia 20.

Sexta.

20h às 21h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

MOMBOJÓ

NadaDeNovo

Neste show celebramos os 21 anos do álbum de estreia da banda "NadaDeNovo" com as músicas "A Missa", "Deixe-se Acreditar", "Faaca", entre outras. Além dos hits que marcaram a carreira do grupo.

Dia 21.

Sábado.

20h às 21h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

CARLOS DAFÉ

O príncipe do soul

Carlos Dafé e a banda Malandro Dengoso apresentam um repertório de clássicos de seus mais de 50 anos de carreira, como "A Cruz", "De alegria raiou o dia" e "Pra que vou recordar o que chorei", se misturam com músicas inéditas de dois álbuns que o mestre Dafé irá lançar em 2025.

Dia 22.

Domingo.

18h às 19h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

EDUARDO GUDIN

O Mundo Musical de Eduardo Gudin

O Artista apresenta ao público um compilado de suas criações e parcerias ao longo de sua carreira como compositor, violonista, arranjador, letrista e produtor.

No repertório obras em parceria como Elton Medeiros, Nelson Cavaquinho, Paulinho da Viola, Paulo Vanzolini, Adoniran Barbosa e uma seleção de músicas que Gudin apresentou nos antológicos festivais de MPB.

Dia 27.

Sexta.

20h às 21h

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

TRIO MOCOTÓ

O Trio Mocotó, mestres do samba rock apresenta um show que mistura samba, funk e soul, no repertório, as músicas mais marcantes da carreira do Trio, incluindo "Coqueiro Verde", "Kriola", "Voltei Amor" e "Não Adianta", entre outras.

Dia 28.

Sábado.

20h às 21h

Praça de

Convivência

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

BAOBÁ

Inã

Baobá, artista natural de Guarulhos, apresenta um show com sonoridade marcada pela fusão de ritmos das culturas populares afro-indígenas e com o que é contemporâneo e moderno a seu tempo. Nessa construção, se posiciona na música AfroPop e Nova MPB.

Dia 29.

Domingo.

18h às 19h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AT2

TEATRO

Espetáculo

A MENINA E O CANDEEIRO

Com Embarcações Teatrais

Uma menina carrega seu candeeiro aceso e vê-se, de repente, sem luz. A peça traz a saga desta menina andarilha em busca de reacender sua chama.

Dias 1.

Domingo.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

AL

Espetáculo

MAMULENGO FANFARROSAS

Com o Coletivo Fanfarrosas

O espetáculo traz personagens tradicionais do teatro de Mamulengo em situações diversas do cotidiano. Poemas, loas, repentes e canções mesclam culturas nordestinas e paulistas, criando uma narrativa divertida que interage com o público. A música é parte importante da apresentação. Ritmos como forró, toadas de cavalo marinho, samba de coco e bumba meu boi permeiam a brincadeira.

Dias 7 e 19.

Sábado e quinta.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

AL

CIRCO

Espetáculo

SUSPIROS E BURBUJAS

Com Laguz Circo e Teatro

Com números de música, acrobacia, malabarismo e bolhas de sabão gigantes, o espetáculo convida o público de todas as idades a subir no picadeiro para participar.

Durante a apresentação, há referências às origens dos artistas, enriquecendo a troca cultural entre diferentes países e regiões do Brasil.

Dia 21.

Sábado.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

AL

Espetáculo

PEDRA NO SAPATO

Com **Laguz Circo e Teatro**

Os palhaços Suspiro e Burbuja protagonizam uma hilária disputa: enquanto um artista atrapalhado tenta acertar seus números, a faxineira do teatro interrompe o show para exercer seu trabalho.

O espetáculo aborda as relações humanas, destacando a importância do respeito e da convivência.

DANÇA

Espetáculo

FICA COMIGO

Palco Giratório - com Ateliê do Gesto (GO)

Espetáculo que convida crianças e adultos a um mergulho nas memórias guardadas ao longo da vida, por meio do universo lúdico, romântico e nostálgico de um Guardador de Memórias. Embalado por valsas e músicas alegres, o espetáculo transforma gestos em danças e resgata a essência humana com encontros e lembranças. Intérpretes que se tornam bonecos e memórias vivas ajudam a criar um mundo.

Espetáculo

FRESTAS POÉTICAS

Com **Cia. Dança Sem Fronteiras**

O espetáculo traz cenas lúdicas e intrigantes que convidam o público a entrar em ação, criando um espaço colorido e plural, celebrando as pequenas danças, gestos e afetos de corpos diversos em relação ao espaço, seus habitantes e suas habilidades.

Dia 29.

Domingo.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis

Sem retirada
de senhas

AL

Dias 7 e 8.

Sábado e

domingo.

17h30 às 18h30

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

A partir de 3 anos

Dia 22.

Domingo.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis

Sem retirada
de senhas

AL



Cursos, Oficinas e Encontros

MEIO AMBIENTE

Oficina

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos

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.

Jogo em destaque no mês de junho: Mariposas

Dias 28 e 29.

**Sábado e domingo.
13h às 17h**

Centro de Educação Ambiental
Grátis
Sem retirada de senhas
A partir de 7 anos

Oficina

JORNADA AMAZÔNIA DAS CRIANÇAS Com Cátedra de Sustentabilidade da UNIFESP

Esta oficina apresenta a experiência imersiva que une literatura, fotografia e Educação Ambiental, inspirada no olhar das crianças amazônicas.

Você sabia que, ao tomar conhecimento sobre a realidade de uma criança amazônica, uma criança da cidade pode desenvolver um forte senso de solidariedade, curiosidade e vontade de proteger o meio ambiente?

Dias 13.

**Sexta.
14h às 18h**

Sala 4 - Auditório
Grátis
Sem retirada de senhas

A16

Oficina

IMPRESSÕES BOTÂNICAS EM GELATINA Com Edvania Rêgo

A oficina de impressão botânica em gelatina propõe a produção de imagens com sobreposições, cores, formas e transparências, utilizando elementos naturais como suporte.

Dias 21 e 22

**Sábado e domingo.
14h às 17h**

Centro de Educação Ambiental
Grátis
Senhas
30 min. antes

A14

LITERATURA

Intervenção

**BRINCANDO DE CONTAR NO CIRCO DA LUA
Com Trupe Arlequinos & Colombinas**

Venha descobrir o que acontece atrás da lona de um circo nesta mediação de leitura que apresenta a menina Lua e o universo lúdico circense, com histórias de palhaços, malabaristas, trapezistas e até de fantasmas. A atividade conta com intérprete de Libras.

Dias 8 e 28**Domingo e sábado.****10h às 12h****13h às 15h**

Biblioteca

Grátis

Sem retirada de senhas

AL

Libras

Encontro

**CLUBE DE LEITURA:
"A PALAVRA QUE RESTA", DE STÊNIO GARDEL
Com mediação de Alex Francisco
e Fábio Cardoso**

Neste mês, o clube é dedicado à leitura do romance de estreia do escritor cearense Stênio Gardel, título que lhe rendeu o National Book Award (EUA) em 2023 e indicação ao Prêmio Jabuti em 2022. Com uma narrativa sensível, Gardel nos leva ao passado de Raimundo, permeado de conflitos familiares e da dor do ocultamento de sua sexualidade.

Dias 11 e 25.**Quartas.****19h30 às 21h30**

Biblioteca

Grátis

Sem retirada de senhas

A16

Oficina

**DRAMATURGIA LGBTQIAPN+:
VOZES, ESCRIVÊNCIA E
REPRESENTATIVIDADE****Com Alex Francisco e Tainá Francis**

Estímulo ao processo criativo por meio da oralidade e da busca por vivências da comunidade LGBTQIAPN+ para a escrita dramática. Imaginário, memória, identidade e recursos narrativos são ferramentas que auxiliam na construção de textos representativos e que podem potencializar a formação de novos escritores e leitores pela diversidade sexual.

Dias 12 e 26.**Quintas.****19h30 às 21h30**

Sala 3

Grátis

Vagas limitadas.

Inscrições online

A16





Sofia Holmberg

Vivência Escalda-Pés**SAÚDE****Curso****AUTOMASSAGEM - CUIDANDO DE MIM
Com Abraço Materno**

Carregamos nas nossas mãos os recursos para começar a cuidar de nós mesmas. A vivência "Automassagem - Cuidando de Mim" é destinada a pessoas que desejam receberem autocuidado e aprender algumas técnicas de automassagem e cuidados corporais simples e eficazes. Essas práticas podem ser incorporadas no dia a dia e aplicadas por qualquer pessoa seja para relaxar, ou simplesmente se sentir cuidada.

Dias 14.**Sábado.****10h30 às 11h30**

Sala 5

Grátis

Senhas

30 min. antes

AL

Vivência**ESCALDA-PÉS****Com Abraço Materno**

A vivência oferece uma experiência de bem-estar com o uso de plantas medicinais para aliviar dores e desconfortos durante a gestação e o pós-parto. Durante 1h30, será realizado um bate-papo sobre cuidados com a saúde nesse período, seguido de uma massagem nos pés e a prática do escalda-pés para a promoção de conforto físico e emocional.

Dia 14.**Sábado.****14h às 15h**

Centro de

Educação

Ambiental

Externo

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

Vivência

**CUIDADO E BEM-ESTAR:
MASSAGEM PARA PESSOAS GESTANTES
Com Abraço Materno**

Pensada para fazer em dupla, a atividade é voltada para pessoas gestantes e acompanhantes. A partir da vivência prática o objetivo é aprender técnicas de massagem e alongamento, promovendo o bem-estar durante a gestação, o pós-parto e o cuidado com o bebê, oferecendo um espaço acolhedor e respeitoso para todos os participantes.

Dias 21 e 28.
Sábados.
10h às 11h30
Sala 5
Grátis
Senhas
30 min. antes
A18

Vivência

**MASSAGEAR E AMAR - SHANTALA
Com Priscila Castanho - Abraço Materno**

A vivência "Massagear e Amar - Shantala" ensina gestantes, mães, pais, avós e cuidadores a transmitir amor e cuidado ao bebê por meio do toque. Nela aborda a história e os benefícios da Shantala, a importância do toque e como lidar com as reações do bebê. A prática promove equilíbrio físico e emocional, aliviando cólicas, regulando o sono e fortalecendo os laços familiares.

Dias 21 e 28.
Sábados.
14h às 15h
Sala 5
Grátis
Senhas
30 min. antes
Até 2 anos



JOVENS

Oficina

ARTE GEEK: CAPAS DE CADERNO
Com educadores(as) do programa
Juventudes do Sesc Guarulhos

Nesta oficina, crie capas de cadernos únicas com colagens de personagens, símbolos e referências do mundo geek. Vilões, heróis, anime, filmes, séries e games! Tudo junto e misturado em uma capa que é puro estilo e diversão! Com técnicas de sobreposição e muita criatividade, cada capa vira uma obra de arte que conta a sua história. Bora colar essa ideia?

Dias 7 e 21.
Sábados.
15h às 17h
 Juventudes
 Grátis
 Senhas
 30 min. antes
 A10



Duda Hilário

Vivência Slam Preguinho

Vivência

SLAM PREGUINHO
Com Coletivo Slam do Prego

Slam Preguinho" é uma batalha de poesias curtas que acontece toda segunda quarta-feira do mês. Criado em 2024, o evento traz um formato dinâmico em 3 rodadas eliminatórias, com chaveamento até a grande final. Para envolver o público, 5 jurados são sorteados da plateia a cada edição, responsáveis por avaliar as performances e definir os finalistas.

Dia 11.
Quarta.
19h às 21h
 Juventudes
 Grátis
 Sem retirada
 de senhas
 De 13 a 29 anos

TECNOLOGIAS E ARTES

LABORATÓRIO DE ARTE-EDUCAÇÃO

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.

Reunião

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

Com Camila Rhodes, Guinho Nascimento e Pamela Regina

As Aberturas de Processo são momentos em que os artistas participantes do Laboratório de Arte-Educação compartilham o andamento de suas pesquisas com o público.

A cada encontro, um tema é discutido.

Dias 4 e 28.

Quartas.

19h às 22h

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

Grátis

Sem retirada
de senhas

A18

Curso

**ARTE, CIDADE E IMAGEM
ESTÉTICAS DO PERTENCIMENTO**

Com Camila Rhodes

A partir de uma abordagem estética e sensível, os participantes serão convidados a desenvolver um olhar atento para os elementos visuais da cidade, entendendo como luz, textura, cor e composição constroem narrativas. O curso combina teoria, prática e experimentação, incentivando cada participante a construir sua própria poética urbana. Um resgate, ante a destruição da memória.

De 7 a 28.

Sábados.

10h às 12h

Exceto dia 14/6

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A

● R\$9

■ R\$15

▲ R\$30

Inscrições On-line

A16

Vivência

L.A.T.A. CONVIDA

Com Guinho Nascimento

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 Guinho Nascimento que é educador e multiartista, formado em Artes Visuais e Dança.

Dia 25.

Quarta.

19h às 21h

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A

Grátis

Sem retirada
de senhas

A16

Ateliê

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

Com educadores(as) de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos

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.

**De 4 a 25.
Quartas.
14h às 19h**

**De 1 a 29.
Domingos.
10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
Sem retirada de senhas

A16

Oficina

ATELIÊ ABERTO DE GRAVURA

Com educadores(as) de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos

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.

**De 3 a 17.
Terças.
19h às 21h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
Sem retirada de senhas

A12

Oficina

MONSTROS 2.0 - AMIGO EXTRAORDINÁRIO

Com Dolls Imaginarium

Esta oficina coloca a criança como protagonista dentro do universo da imaginação de seus monstros interiores. Nela podemos criar o que a imaginação permitir com as formas e cores que estarão disponíveis para montar o seu "Amigo Extraordinário".

**De 7 a 28.
Sábados.
14h às 16h
Exceto dia 14/6**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
Senhas
30 min. antes
A partir de 5 anos

Oficina

CRIANDO CONTROLES MÁGICOS

Com Alex Garcia e Paula Teixeira

Já imaginou controlar jogos interativos usando massinha de modelar ou até objetos inusitados? Venha aprender a programar e transformar elementos cotidianos em controles que tornam a experiência com o mundo digital muito mais divertida. Essa atividade não exige conhecimentos prévios. Basta trazer a sua curiosidade!

**De 8 a 29.
Domingos.
14h às 16h
Exceto dia 15/6**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
Senhas
30 min. antes
A partir de 7 anos



Divulgação

Encontro Tecer comunitário**TECER COMUNITÁRIO**

Tem como propósito o fazer manual coletivo a partir das técnicas de crochê e tricô. Promoverá um espaço de convivência entre pessoas interessadas em crochê, que se encontram para tecer suas histórias, materializá-las em linhas unidas, formando peças de inverno que serão doadas para instituições de acolhimento para pessoas em situação de vulnerabilidade.

Encontro

TECER COMUNITÁRIO

Com Isa Bianchi, educadora de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos

Encontro aberto para a realização do projeto "tecer comunitário", onde os participantes podem ficar no espaço, crochecendo ou tricotando e montando mantas de croche para a doação.

De 3 a 13.**Terças a sextas.****10h às 21h**

Jardim Interno

Grátis

Sem retirada

de senhas

A12

Encontro

TECER COMUNITÁRIO

Com Isa Bianchi, educadora de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos

Encontro aberto para a realização do projeto "tecer comunitário", onde os participantes podem ficar no espaço, crochecendo ou tricotando e montando mantas de croche para a doação

De 5 a 19.**Quintas.****10h às 12h**

Sala 6

Grátis

Sem retirada

de senhas

A16

MÚSICA

MESTRES DA MÚSICA

O projeto oferece workshops e encontros com artistas e profissionais da música, abordando temas como produção, execução, criação musical, gestão de carreira, técnicas e equipamentos, de maneira acessível e sem formalidades. O objetivo é apoiar o crescimento de artistas, estudantes e entusiastas da música.

Workshop

O MUNDO MUSICAL DE EDUARDO GUDIN

O compositor Eduardo Gudin conduz uma imersão em seu universo musical, a partir das obras de Tom Jobim, Baden Powell, Chico Buarque, Elton Medeiros e Paulinho da Viola – artistas que influenciaram sua trajetória. O encontro propõe uma escuta comentada de clássicos da música brasileira e a exposição de seu processo criativo.

Dia 26.

Quinta.

19h30 às 21h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Palestra

LABORATÓRIO DE DIREITOS HUMANOS: REFÚGIO E MIGRAÇÃO

Com Tania Sayri

Essa edição do Laboratório apresenta questões sobre descolonização e identidades nacionais a partir da vivência da artista Tania Sayri, enquanto mulher indígena aymara e "imigrante" boliviana. A artista compartilha imagens de alguns de seus trabalhos artísticos para abordar o tema da migração, linhas fronteiriças e bem como acesso a direitos básicos.

Dias 27.

Sexta.

15h às 17h

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

AL

Esporte e Atividade Física

Vivência

FUT 7 ADULTO FEMININO

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 6 a 27.
Sextas.
19h às 21h30

De 1 a 29.
Domingos.
9h15 às 11h30

Exceto dia 8/6
Campo de Grama Sintética
Grátis
Sem retirada de senhas

A16

Vivência

MULTIMODALIDADES

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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 7 a 28.
Sábados.
09h15 às 12h

De 1 a 29.
Domingos.
9h15 às 15h

Exceto dia 8/6
Quadra Poliesportiva
Grátis
Sem retirada de senhas

A10



Aula aberta

NADO ORIENTADO

Com Educadores do Sesc

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(a) nadador(a).

De 1 a 29.

Domingos.

9h30 às 10h30

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A12

Aula aberta

JORNADA ZEN: O QUE É SER ZEN

Com Guilherme Romano

Conceito de ser "zen" como um estado de equilíbrio e consciência, essencial para enfrentar os desafios da vida moderna. Explora práticas como meditação, Práticas Integrativas e Yoga, destacando seu impacto no bem-estar e na conexão com a realidade. Para esta ação, abordaremos: Fundamentações e vivência prática de meditação e o que é ZEN.

Dia 1.

Domingo.

9h30 às 11h

Dia 3.

Terça.

9h às 10h

19h às 20h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A12

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 7 a 28.

Sábados.

13h30 às 15h30

De 1 a 29.

Domingos.

11h30 às 15h30

Exceto dia 8/6

Campo de

Grama Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

De 10 a 15 anos

Vivência

ANIMÁGUA

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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

De 1 a 29.

Domingos.

14h às 15h

Piscina

Descoberta

Grátis

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A12

Vivência

MINI VÔLEI

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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 1 a 29.

Domingos.

15h30 às 17h30

Exceto dia 8/6

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 6 anos

Aula aberta

GINÁSTICA COMUNITÁRIA

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Aula aberta de ginástica que visa incentivar a prática regular e oferecer um momento de lazer e consciência corporal para pessoas sedentárias ou pouco ativas, que residem no entorno do Sesc Guarulhos, aproximando a comunidade dos valores e ações do Sesc.

De 3 a 26.

Terças e quintas.

8h15 às 9h

Praça de

Convivência

Grátis

Inscrição com monitor esportivo, educador responsável e com líder comunitário Falcão

A12

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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 3 a 24.

Terças.

09h às 10h

19h às 20h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A12

Aula aberta

CAMINHADA COMUNITÁRIA

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

O desafio de caminhar, de forma correta e segura, ao mesmo tempo em que estimula a percepção e apropriação do meio em que vivemos.

A proposta é estimular a prática de uma atividade física simples e regular, começando de forma mais controlada e menos intensa, voltada para a comunidade do entorno e agregando a Ginástica Comunitária.

De 4 a 27.

Quartas e sextas.

8h às 9h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A16

Aula aberta

YOGA

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Ao longo do mês de junho, participe das aulas abertas de Yoga e vivencie uma experiência que integra corpo e mente por meio das práticas do Hatha Yoga. As sessões combinam posturas (ásanas), técnicas de respiração (pranayamas) e meditação, promovendo o autocuidado, a consciência corporal e a conexão com o coletivo, experimentar seus benefícios para a saúde, o equilíbrio e o bem-estar.

De 4 a 27.

Quartas e sextas.

19h às 20h

Sala 5

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12





Divulgação

Aula aberta Fut 7 Adulto Masculino

Aula aberta

FUT7 ADULTO MASCULINO

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 7 a 28.**Sábados.****09h15 às 13h30**

Campo de Grama Sintética
Grátis

Sem retirada de senhas

A16

Vivência

PICKLEBALL**Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

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.

Com disponibilização de bola e placares

De 7 a 28.**Sábados.****09h15 às 12h**

Ginásio
Grátis

Sem retirada de senhas

A14

Aula aberta

CIRCUITO FUNCIONAL**TREINOS ABERTOS DE GMF****Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Sequência de exercícios com ênfase no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, utilizando metodologias e temáticas variadas como, treino coletivo, ciclismo indoor, ritmos, alongamento, entre outros.

De 7 a 28.**Sábados.****10h às 11h**

Praça de Convivência
Grátis

Sem retirada de senhas

A12

Aula aberta

AULA ABERTA DE NADO ARTÍSTICO **Com educadores(as) de atividades** **físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Venha experimentar o nado artístico!

Descubra a graça e a técnica dessa modalidade aquática em uma experiência divertida e acessível para todos.

Nas aulas você aprenderá movimentos básicos, sincronismo e expressão na água, em uma atividade divertida e acessível para todos. Participe e descubra a beleza desse esporte!

De 7 a 28.

Sábados.

10h30 às 11h30

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A12

Vivência

BASQUETE 3X3

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação dos Educadores (as) do Sesc Guarulhos.

De 7 a 28.

Sábados.

12h às 17h30

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A14

Vivência

VOLEIBOL JOVEM

Com educadores(as) de atividades **físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

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.

De 7 a 28.

Sábados.

12h30 às 14h30

Exceto dia 14

Ginásio

Grátis

Sem retirada

de senhas

De 13 a 16 anos

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

Com educadores(as) de atividades **físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

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.

De 7 a 28.

Sábados.

13h às 14h20

Exceto dia 14

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A14

Aula aberta

RECREÁGUA

Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Venha se divertir com desafios e brincadeiras na água! Temos jogos e esportes aquáticos que ajudam a fazer novos amigos e brincar juntos. Você vai se movimentar, pular e rir muito enquanto se exercita no meio líquido.

De 7 a 28.

Sábados.

14h às 15h

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

AL

Aula aberta

JORNADA ZEN: MEDITAÇÃO VIPASSANA

Com Arthur Shaker

Conceito de ser "zen" como um estado de equilíbrio e consciência, essencial para enfrentar os desafios da vida moderna.

Explora práticas como meditação, Práticas Integrativas e Yoga, destacando seu impacto no bem-estar e na conexão com a realidade.

Para esta ação, abordaremos: Meditação

Vipassana, a técnica de Body Scan

e assim surge o Mindfulness.

De 8.

Domingo.

9h30 às 11h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A12

Aula aberta

JORNADA ZEN:

DANÇAS CIRCULARES CONTEMPLATIVAS

Com Bruno Perel

Conceito de ser "zen" como um estado de equilíbrio e consciência, essencial para enfrentar os desafios da vida moderna. Explora práticas

como meditação, Práticas Integrativas e

Yoga, destacando seu impacto no bem-estar

e na conexão com a realidade. Para esta ação,

abordaremos: Danças Circulares Contemplativas.

Dia 15.

Domingo.

9h30 às 11h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

A12



Aula aberta

JORNADA ZEN:**YOGA DE TODOS PARA TODOS****Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Conceito de ser "zen" como um estado de equilíbrio e consciência, essencial para enfrentar os desafios da vida moderna. Explora práticas como meditação, Práticas Integrativas e Yoga, destacando seu impacto no bem-estar e na conexão com a realidade. Para esta ação, abordaremos:

Yoga de todos para todos - elos e uniões

De 22.

Domingo.

9h30 às 11h

Praça de Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

A12

Aula aberta

JORNADA ZEN: YOGA COM FLAUTA INDIANA, ZEN POR MUITOS CAMINHOS**Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Conceito de ser "zen" como um estado de equilíbrio e consciência, essencial para enfrentar os desafios da vida moderna. Explora práticas como meditação, Práticas Integrativas e Yoga, destacando seu impacto no bem-estar e na conexão com a realidade.

Para esta ação, abordaremos:

Yoga com flauta indiana, Zen por muitos caminhos

De 22.

Domingo.

9h30 às 11h

Praça de Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

A12

Vivência

JOGOS GEEK PARA FAMILIA**Com educadores(as) de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Vivência com jogos pré-desportivos inspirados no universo geek! De 'Corrida Joqueipô' a 'Pega-Pega PacMan' e 'Desafios de Arco e Flecha', mergulhe em atividades que unem esporte, movimento e cultura nerd.

Venha se divertir, interagir e descobrir como esses mundos incríveis se conectam!

Dias 14 e 15.

Sábado e

domingo.

11h às 14h

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 6 anos

Crianças

Vivência

JAGUARETÉ - O ENCONTRO VIVÊNCIA DE RPG INDÍGENA

**Com educadores(as) do programa
Curumim do Sesc Guarulhos**

Convidamos as crianças a embarcar em uma vivência única de RPG inspirada nas culturas indígenas brasileiras, utilizando o jogo "Jaguareté - O Encontro" como base.

**Dias 1 e 8.
Domingos.
14h às 16h**

**Dia 28.
Sábado.
14h às 16h**

Sala 2 - Curumim
Grátis
Senhas
30 min. antes
De 7 a 12 anos

Vivência

ARTEIROS - NATURAR Com educadores(as) do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

A natureza é sagrada para povos originários e comunidades tradicionais. Mata, mares, rios, plantas, animais e até nós mesmos somos parte dela. No Arteiros deste mês, vamos explorar sons, cheiros, movimentos e criar a partir da natureza: dança, escultura, colagem ou algo novo. Deixe-se encantar e inspirar pela arte que a natureza nos oferece!

**Dia 1.
Domingo.
11h às 12h30**

Sala 3
Grátis
Senhas
30 min. antes
Até 6 anos

Vivência

INSTRUMENTOS MUSICAIS INDÍGENAS Com Coletivo Kari

A Vivência de Instrumentos Musicais do Alto Rio Negro - Amazonas apresenta a origem e o uso de instrumentos tradicionais de diversas etnias, como Dessanas, Wananos e Baniwa. No espaço será apresentado e exposto o Mawaco, Flauta Cotia, Flauta Mosca, Yapurutu, Marca Passo e Flauta de Pan.

**Dia 1.
Domingo.
14h30 às 15h30**
Espaço de Brincar
Grátis
Senhas
30 min. antes
Até 6 anos

Vivência

LARP Com Confraria das Ideias

Larp é um tipo de arte participativa que se assemelha a um teatro de improviso. É um encontro, onde o público representa um personagem dentro de uma história compartilhada, interagindo entre si, vivenciando as tramas propostas. A atividade é uma oportunidade de vivenciar essa experiência.

**De 7 e 21.
Sábados.
14h às 16h**
Sala 2 - Curumim
Grátis
Senhas
30 min. antes
De 7 a 12 anos

Vivência

FÁBRICA DE ENGENHOCAS

Com Crialudis

Fábrica de engenhocas é um convite para que as crianças e seus adultos de referência deem formas à sua imaginação e criatividade utilizando diversas peças, de formatos e tamanhos diferentes, parafusos e outros conectores, que proporcionam um processo lúdico-criativo na investigação de possibilidades de criações e invenções, favorecendo que sejam autores e construtores das suas próprias engenhocas.

De 14 a 22.

Quintas a domingos.

14h às 17h30

Exceto dias 17 e 18

Espaço de Brincar

Grátis

Sem retirada

de senhas

Até 6 anos

Oficina

DESLOCAMENTOS E DIREITOS HUMANOS: COMO ACONTECEM?

Com Tania Sayri

A partir das materialidades do campo de Artes Visuais e da música, será feita uma experiência interativa com as crianças para entender as fronteiras, utilizando instrumentos musicais como a quena, sampoña e charjcha (chocalho andino), sementes, milho coloridos e aguayos dos andes, onde se abordará o deslocamento de alimentos, tecidos andinos e músicas que acompanham os imigrantes/refugiados.

De 22 a 29.

Domingos.

14h às 16h

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 7 a 12 anos

Vivência

SUPER CAPAS E MÁSCARAS MALVADAS

Com educadores(as) do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

Que tal trazer os super-heróis e super-heroínas do universo Geek para a brincadeira das crianças? Mais ainda, e se os super-vilões e super-vilãs também chegarem para brincar com a criançada? Nesta oficina, vamos transformar capas e máscaras de tecido em fantasias de heróis, heroínas, vilões e vilãs já conhecidos ou inventados pelos participantes.

De 6 a 27

Sextas.

10h30 às 11h30

15h às 16h

Exceto dia 20/6

Espaço de Brincar

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 6 anos

Vivência

TEM PEIXE NESSA AREIA

Com educadores(as) do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

A brincadeira da pescaria tem lugar na memória afetiva de muitas gerações, seja vinculada a festas escolares, comunitárias, na cidade ou na zona rural. E, como manda a criatividade tão característica das festas tradicionais brasileiras, o peixe pode estar na água, no pano, na palha... e também na areia. Nessa atividade convidamos para uma pescaria onde cada peixinho poderá trazer uma surpresa!

Dias 8 e 15.

Domingos.

11h às 12h30

Espaço de Brincar Externo
Grátis

Sem retirada

de senhas

Até 6 anos

Vivência

ARTEIROSTEC

Com educadores(as) do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

A tecnologia, cada vez mais presente no cotidiano das novas e também velhas gerações, se desenvolve ao longo do tempo, mas em cada momento da história se apresenta como novidade e recurso para auxiliar as pessoas em demandas do dia-a-dia. No Arteiros de junho, misturamos arte e tecnologia em propostas que envolvem mesas de luz e um equipamento já desconhecido por muitos: o retroprojektor.

Dias 22 e 29.

Domingos.

11h às 12h30

Sala 3

Grátis

Sem retirada

de senhas

Até 6 anos

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.

De 25.

Quarta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos

AGENDA DE DESTAQUES

Divulgação



TERÇA

QUARTA

QUINTA

3

Aula aberta

Jornada Zen:
O que é ser ZEN

4

Encontro

Tecer Comunitário

5

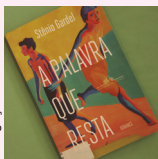
Oficina

Plantio em
Kokedama

Divulgação



Divulgação



10

Aula aberta

Terças Zen

11

Encontro

Clube de Leitura:
"A Palavra
Que Resta",
de Stênio Gardel

12

Curso

Ginástica
Comunitária

Divulgação



17

Ateliê

Ateliê Aberto
de Gravura

18

Aula aberta

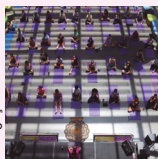
Yoga

19

Vivência

Fábrica de
engenhocas

Divulgação



24

Aula aberta

Terças Zen

25

Vivência

L.A.T.A. convida

26

Workshop

O Mundo Musical
de Eduardo Gudín

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1

Show

Tribo de Jah

Divulgação



6

Vivência

Super Capas
e Máscaras
Malvadas

7

Oficina

Monstros
2.0 - Amigo
Extraordinário

8

Vivência

Jaguetaré
O encontro
Vivência de
RPG Indígena

MAE UFPR



13

Show

BRAZA

14

Guaru Geek

11h às 17h30
Ginásio

15

Guaru Geek

11h às 17h30
Ginásio

Mario Spencer



20

Música

Mombojó visita
Alceu Valença

21

Vivência

Massagear e Amar
Shantala

22

Vivência

ArteirosTec

Foto: Divulgação



27

Show

Eduardo Gudin

28

Vivência

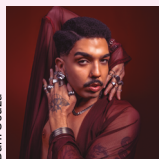
Basquete 3x3

29

Bate-papo

Baobá

Dani Souza



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 sesc.tv.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: 9h às 21h,
com intervalo das 16h às 17h
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h, com intervalo
das 13h às 14h

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.guarulhos@sescsp.org.br

Agendamento de Grupos


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


faça sua
credencial
sesc



SESC GUARULHOS

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

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

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

sescsp.org.br/guarulhos