

# **Setembro 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 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



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

**Capa:** Dan Stulbach -  
O Mercador de Veneza.  
Foto: Divulgação

## 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
5 a 7/9	26/8	27/8
12 a 14/9	2/9	3/9
19 a 21/9	9/8	10/8
26 a 28/9	16/8	17/8

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

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

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	<b>Arteiros: Encontro Arte e Primeira Infância</b>
12	<b>Semana Move</b>
18	<b>Show e Espetáculos</b>
22	<b>Exposição</b>
24	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
33	<b>Esporte e Atividade Física</b>
40	<b>Crianças</b>
42	<b>Pessoas Idosas</b>
43	<b>Turismo Social</b>
44	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

**Setembro chega** com seus ventos mais frescos e dias que começam a se alongar, anunciando a transição para a primavera. É um mês que convida à renovação, à retomada de projetos e à abertura para novas experiências.

No Sesc, esse espírito se traduz em uma programação vibrante, diversa e pensada para todas as idades e interesses.

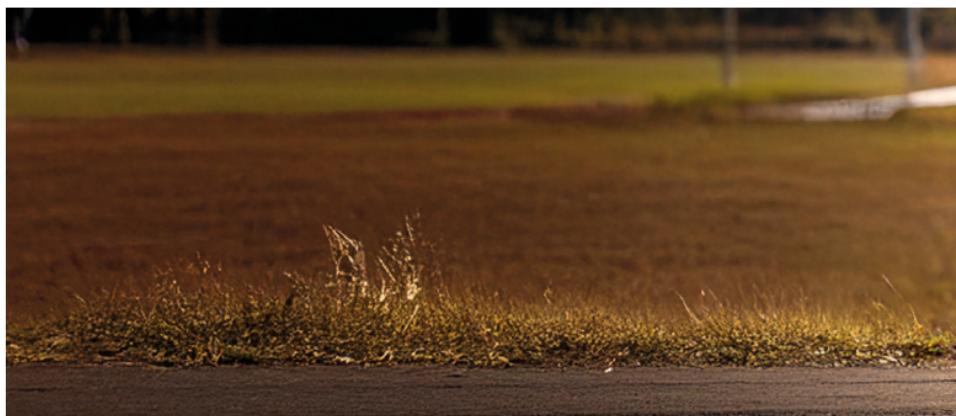
Como destaque das ações artísticas, teremos a minitemporada do espetáculo de teatro

**O Mercador de Veneza**, com direção de **Daniela Stirbulov** e protagonizado por **Dan Stulbach** e grande elenco, atualizando este que é um dos textos mais emblemáticos da obra do dramaturgo William Shakespeare.

Também teremos muitas apresentações musicais com **Xênia França, Adriana Farias, niLL**, dentre outros nomes.

**O Encontro Arte e Primeira Infância** é o destaque do mês na programação educativa. O evento, que terá abertura conduzida por **Kiusam Oliveira** (10/09), busca fortalecer iniciativas de pesquisa e formação voltadas à primeira infância e à arte, oferecendo uma visão ampla sobre o tema e convidando profissionais da educação, artistas e demais interessados a participar de mesas, oficinas e vivências criativas. A proposta incentiva a reflexão sobre o papel da arte junto a bebês e crianças de 0 a 6 anos e integra as ações do **Projeto Arteiros**, vinculado ao Programa Espaço de Brincar.

Outras atividades também prometem agradar ao público. Dia 12, por exemplo, teremos uma nova sessão do Cine Conforto, com a exibição da animação **Tarsilinha**.



E no dia 21, Dia da Árvore, o convite é para uma caminhada de identificação e contemplação das árvores presentes no caminho do Sesc Guarulhos até a Praça dos Mamona, no Parque Cecap.

O mês se encerra com energia total e um convite vibrante à ação. Com o tema Geração Movimento, a **Semana MOVE** transforma a unidade em um grande palco de vivências esportivas, acessíveis e diversas, que celebram o corpo em movimento e a potência da coletividade.

Ao longo da semana, o público é convidado a experimentar diferentes formas de se movimentar, respeitando seus ritmos e descobrindo novas possibilidades.

Para quem busca equilíbrio e introspecção, a **Caminhada Consciente** propõe uma prática **ZEN**, conectando corpo e mente em harmonia com o ambiente. Já na **Ginástica Multifuncional (GMF)**, os **desafios de remo** e **slackline** colocam o corpo em ação com foco, força e superação.

Na piscina, a proposta é ter novas experiências com a vivência de Polo Aquático, que une técnica, trabalho em equipe e diversão. E para quem gosta de se desafiar, o **III Fast Triathlon** promete emoção e resistência, com a participação especial do **paratleta Fernando Aranha**, referência no esporte adaptado e inspiração para todas as gerações.

Convidamos você a explorar essa programação com curiosidade e se abrir a novas experiências. Que setembro seja um mês de descobertas, encontros e muita inspiração nos nossos espaços.

**Venha fazer parte dessa geração que se move!**



Felipe Kawasaki

# Arteiros: Encontro Arte e Primeira Infância

## Arte e criança não se dissociam.

A criança está no mundo de maneira integralmente disponível a experiências estéticas, isto é, tudo o que lhe chega por meio dos sentidos a atravessa. Do mesmo modo se dá sua expressão no mundo, com o corpo inteiro: pés, mãos, olhos, ouvidos, nariz, boca, pele, cabeça, barriga, imaginação, encantamento...

Nesse ponto, do sensível - que envolve corpo, imaginário e arrebatamento, é que arte e criança se encontram.

## Há um movimento orgânico e intuitivo de expressão artística

**na criança.** Então, se fazer e fruir arte é um caminho natural para crianças, o que podemos pensar a respeito da relação entre crianças e espaços de arte e cultura - museus, teatros, centros culturais, entre outros?

Existe lugar de criança? Existe arte para criança?

Qual o papel do adulto nessa equação?

E como se dá a participação das crianças em diferentes processos artísticos?

## Em sua segunda edição, o Encontro Arte e Primeira Infância

convida educadores(as), artistas e demais profissionais que trabalham com artes e infâncias, a participarem de bate-papos, oficinas e ações artísticas, refletindo sobre o papel da mediação na educação e se perguntando sobre como a seleção de materiais e referências, a organização intencional de/em espaços físicos, o estímulo à participação da criança, dentre outros recursos podem favorecer processos de aprendizagem em arte.



**Vivência En(saia)ndo**

Thamires Motta

**Vivência  
EN(SAIA)NDO**

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

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

**De 7 a 28/9.  
Domingos.  
11h às 12h30  
Exceto dia 14/9  
Sala 3  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes.  
Até 6 anos**

**Palestra**

**ABERTURA ENCONTRO  
ARTE E PRIMEIRA INFÂNCIA  
Aula Magna com Kiusam de Oliveira**

Mediar na perspectiva da Pedagogia Eco-ancestral é como o espaço protegido da aldeia e não do palco. É movimento crepuscular que parte do Encantamento como ato político, poético e ancestral. Vamos refletir sobre isso?

**Dia 10.  
Quarta.  
19h às 21h  
Teatro  
Grátis  
Retirada de ingressos 1h antes  
AL**

Bate-papo

**MEDIADAÇÃO:**

**LER, BRINCAR E FAZER ARTE COM O MUNDO**

**Com Mirian Celeste Martins,**

**Ivy de Lima e Giselda Perê.**

**Mediação de Kelly Cecilia Teixeira Ferrari**

Como saber qual o momento de silenciar e o momento de intervir? Como possibilitar uma ação que contribua com essa interação e o que propor para que este encontro seja repleto de significado? Nessa roda de conversa vamos discutir sobre como podemos ser o elo dessa relação, além de debatermos sobre a mediação em outros contextos, como o brincar, a contação de histórias e a mediação de leitura.

**Dia 11.**

**Quinta.**

**13h30 às 15h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Inscrições online

**AL**

Espetáculo

**COM AS COISAS**

**Com Lagartixa na Janela**

Nesta performance, o objeto meia deixa de ser uma materialidade funcional para ser um lugar, dispositivo do imaginário que aciona e ativa corporalidades, memórias, paisagens, cartografias e relações.

**Dia 11.**

**Quinta.**

**10h às 11h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

Até 6 anos

Bate-papo

**COM AS COISAS -**

**ABERTURA DO PROCESSO CRIATIVO**

**Com Lagartixa na Janela**

Bate-papo após apresentação do espetáculo.

**Dia 11.**

**Quinta.**

**11h às 12h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

**AL**



**Espetáculo Com as coisas**



**Performance Tramas**

Divulgação

**Bate-papo**

**A ARTE E OS ESPAÇOS PARA BRINCAR**

**Com Roni Hirsch, Ângela Barbosa e Beto Paiva.**

**Mediação da Gerência de Estudos e Programas**

**Sociais (GEPROS) do Sesc São Paulo**

Onde o brincar livre e a experiência estética se entrelaçam? Esta é a pergunta norteadora deste encontro, que vai fomentar reflexões acerca da importância de propiciar espaços de brincar que permitam criar, ressignificar e transformar como eixos da vivência lúdica e da expressão artística.

**Dia 11.**

**Quinta.**

**15h45 às 17h45**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Inscrições online

**AL**

**Performance**

**TRAMAS**

**Com Cia Vôos**

Os performers dançam e compõem situações de contorno, fronteiras, limites e conexões. Com caixas e fios de malhas apresentam metáforas do cotidiano das cidades. Da ocupação de território e a jornada do ir, vir, cruzar e se encontrar. Dos encontros há o convite para a composição conjunta de artistas e crianças.

**Dia 12.**

**Sexta.**

**10h às 11h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

Até 6 anos

**Bate-papo**

**TRAMAS - ABERTURA DO PROCESSO CRIATIVO**

**Com Cia Vôos**

Bate-papo após apresentação do espetáculo.

**Dia 12.**

**Sexta.**

**11h às 12h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

**AL**



Divulgação

**Bate-papo Criando narrativas na arte para a primeira infância**

**Bate-papo**

**criando narrativas na arte para a  
primeira infância**

**Com Ananda Luz e Renata Sant'Anna.**

**Mediação Carla Gonçalves Cardoso**

É papel do adulto criar possibilidades para as crianças pequenas se relacionarem com o mundo que as cerca. E nesse lugar de mediador que a pessoa adulta ocupa, como fazer uma seleção de materiais e referências para que as crianças possam interagir com a cultura e com as artes e ampliar suas experiências?

Neste bate-papo, vamos explorar o tema e levantar questões sobre a curadoria e a mediação.

**Dia 12.**

**Sexta.**

**13h30 às 15h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

**AL**

**Bate-papo**

**criança artista, criança espectadora,  
criança coautora**

**Com Melissa Panzutti, Elenira Peixoto e**

**Uxa Xavier. Mediação Barbara Martins**

A arte hoje não se contenta mais em ser apenas vista ou escutada. Esta coloca o público em um lugar ativo, com um convite de participação e, muitas vezes, co-criação. Com as crianças esse movimento é ainda mais notável. Nesse bate-papo, iremos refletir sobre a experiência de corpo inteiro das crianças no mundo, a partir das produções de artistas e grupos que (co-)criam ações artísticas para elas.

**Dia 12.**

**Sexta.**

**15h45 às 17h45**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Inscrições online

**AL**

Bate-papo

**O REGISTRO POÉTICO NA  
ORIENTAÇÃO DA AÇÃO PEDAGÓGICA**  
**Com Marina Marcondes Machado  
e Moacir Simplicio.**  
**Mediação Secretaria de Educação de Guarulhos**

Como pensar uma forma de registro, seja do planejamento, diários ou relatórios, que alimente e favoreça o trabalho? Como pensar o registro para além da escrita, das notas e conceitos? Nesse bate-papo iremos refletir a respeito de formas mais poéticas e criativas de registrar os processos em arte e educação.

Espetáculo

**CARA DE QUINTAL**

**Com Cia Zin**

O espetáculo faz referência ao quintal como um palco de vivências sensoriais. Ao som de músicas ao vivo, o grupo instaura um espaço que valoriza a percepção, os movimentos e as explorações a partir de objetos como caixas, tecidos e outros, que vão ganhando novos significados no contexto. O público é convidado a interagir, modificando o espaço e sugerindo novos usos dos elementos interativos.

Bate-papo

**CARA DE QUINTAL -  
ABERTURA DO PROCESSO CRIATIVO**

**Com Cia Zin**

Bate-papo após apresentação do espetáculo.

**Dia 13.**

**Sábado.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

**Dia 13.**

**Sábado.**

**10h às 11h**

Praça de  
Convivência

**Dia 14.**

**Domingo.**

**10h às 12h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada  
de senhas

Até 6 anos

**Dia 13.**

**Sábado.**

**11h às 12h**

Praça de  
Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL



**Espetáculo Cara de Quintal**

# Semana Move

A **Semana Move 2025** promoverá ações de maneira a alcançar o maior número possível de lugares, pessoas e cidades, a partir de uma rede de parceiros espalhados pelo Brasil e a América Latina, a fim de propiciar o máximo de oportunidades para engajamento e sensibilização da **importância do hábito da prática de esportes e atividades físicas**. As atividades serão organizadas em 6 blocos respeitando interesses dos participantes, promovendo a interação dos públicos e fomentando a divulgação estratégica de nossos cursos.

## **Serão eles:**

Move Academia, Move Esportes, Move Água,  
Move Comunidade, Move Zen e Move Empresa.



### Aula aberta Move Zen: Caminhada Consciente

Divulgação

Aula aberta

#### **MOVE ZEN: CAMINHADA CONSCIENTE**

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

Participe da Caminhada Comunitária até a Praça dos Mamonas! Um convite ao movimento consciente, com práticas de uma aula especial das Terças Zen. Atividade física leve, segura e integrativa, promovendo saúde, bem-estar e conexão com o território.

**Dia 23.**

**Terça.**

**7h30 às 9h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

Sem retirada  
de senhas

A partir de 12 anos

Aula aberta

#### **RITMOS: UMA VIAGEM MUSICAL PELAS GERAÇÕES**

Prepare-se para embarcar em uma jornada sonora que atravessa décadas de história musical! Vamos explorar os estilos e movimentos musicais que marcaram cada geração dos clássicos dançantes dos baby boomers, passando pelo groove dos anos 70, o pop e rock vibrante dos anos 80 e 90, até os batidões e hits digitais que embalam a geração Z e Alpha.

**Dias 23 e 25.**

**Terça e quinta.**

**18h30 às 19h30**

**Dias 24 e 26.**

**Quarta e sexta.**

**9h30 às 10h30**

**19h30 às 20h30**

Praça de  
Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

A partir de 12 anos

Aula aberta

## **SLACKLINE**

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

Experiência prática e sensorial com o objetivo de apresentar e explorar a modalidade de forma acessível, segura e significativa.

O Slackline é a prática de travessia e equilíbrio sobre uma fita elástica esticada entre dois pontos fixos.

Existem diferentes modalidades (trickline, longline, highline), mas a vivência será na forma mais básica e segura, com a fita numa baixa altura.

**Dia 23.**

**Terça.**

**11h às 12h**

**16h30 às 17h30**

**Dias 24 e 26.**

**Quarta e sexta.**

**10h30 às 11h30**

**18h30 às 19h30**

**Dia 25.**

**Quinta.**

**8h30 às 9h30**

**19h30 às 20h30**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

Torneios e campeonatos

## **DESAFIO DE REMO**

### **Com Crossfit Saurus**

Vivência voltada para o conhecimento, a prática e os benefícios do remo ergômetro - aparelho que simula o movimento do remo em um ambiente fechado (indoor).

A atividade, que é muito utilizada em academias, clubes, escolas e projetos esportivos, promove o condicionamento físico, a consciência corporal, a competição e o trabalho em equipe.

**De 23 a 26.**

**Terça a sexta.**

**20h30 às 21h30**

**Dias 23 e 25.**

**Terça e quinta.**

**9h30 às 10h30**

**Dia 27.**

**Sábado.**

**9h30 às 13h30**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos



**Torneios e campeonatos Desafio de Remo**

---

Aula aberta

## AQUAYOGA PARA FAMÍLIAS

### Com Tia do Yoga

Vivencie momentos de equilíbrio e conexão!

A aula de aquayoga é uma proposta que oferece práticas suaves e acessíveis, unindo respiração, movimento e relaxamento em um ambiente acolhedor e divertido. Ideal para fortalecer vínculos e cuidar do corpo e da mente.

Dias 23 e 25.

Terça e quinta.

15h às 16h

Dias 24 e 26/9.

Quarta e sexta.

10h30 às 11h30

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

Senhas

30 min. antes

De 3 a 6 anos

---

Aula aberta

## FUTSAL FEMININO

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

Venha aprender ou melhorar seu jogo no Futsal.

Este esporte, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas com algumas diferenças significativas. Nesta aula aberta, exclusiva para o público feminino, você terá a oportunidade de conhecer um pouco mais o esporte.

Dias 23 e 25.

Terça e quinta.

16h às 17h30

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 13 anos

---

Aula aberta

## FUTSAL

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

Venha aprender ou melhorar seu jogo no Futsal.

Este esporte, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas com algumas diferenças significativas. Nesta aula aberta, você terá a oportunidade de conhecer um pouco mais o esporte.

Dias 23 e 25.

Terça e quinta.

18h30 às 20h

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 13 anos

## Aula aberta

**TERÇA ZEN EM MOVIMENTO****Com educadores(as) de atividades  
físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Venha participar de mais uma edição das Terças Zen, uma aula especial com exercícios que integram técnicas corporais orientais e ocidentais, voltadas para o equilíbrio entre corpo e mente. Em um ambiente acolhedor e acessível, vamos explorar movimentos que desenvolvem força, flexibilidade, ritmo, respiração e concentração, promovendo o autoconhecimento e o bem-estar.

**Dia 23.****Terça.****19h às 20h**

Piscina

Descoberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

## Aula aberta

**TREINOS COLETIVOS 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.

**Dia 23.****Terça.****19h30 às 20h30****Dia 24.****Quarta.****19h às 20h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

## Aula aberta

**YOGA PARA FAMÍLIAS****Com Tia do Yoga**

Atividade lúdica de Yoga para as famílias promove concentração, disciplina, autoconhecimento e respeito. Por meio de posturas, jogos e histórias, os pequenos desenvolvem equilíbrio emocional, autoestima e empatia, aprendendo a lidar com seus sentimentos de forma leve e divertida.

**Dias 24 e 26.****Quarta e sexta.****9h30 às 10h30****18h às 19h**

Sala 5

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 3 a 6 anos

## Aula aberta

**DESAFIOS DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL****Com educadores(as) de atividades  
físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Aula aberta, com música e animação, que convida os participantes a testarem seu condicionamento físico e superarem seus limites por meio de provas que trabalham força, equilíbrio, resistência, potência, agilidade e velocidade, desenvolvidas no Programa de GMF.

**Dia 27.****Sábado.****9h30 às 13h30**

Ginásio

Grátis

Vagas limitadas.

Inscrições

antecipadas, na

Sala de Ginástica

(GMF), no período

de **9 a 25/9**.

A partir de 12 anos

Aula aberta

## **AULÃO DE CORRIDA**

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

Prepare-se para acelerar. Participe do aulão de corrida na pista do CECAP e viva uma experiência cheia de energia, técnica e superação. Ideal para todos os níveis, o evento une esporte, saúde e diversão em um só lugar. Traga seu tênis, sua garra e venha correr com a gente.

Torneios e campeonatos

## **III FAST TRIATLON**

### **Com Fernando Aranha**

Participe da empolgante atividade de triatlon! Uma experiência dinâmica que combina natação, ciclismo e corrida, promovendo saúde, superação e integração. Desafie seus limites em um ambiente acolhedor e motivador. Venha viver essa experiência, seja você iniciante ou atleta experiente!

Aula aberta

## **FUTSAL INFANTO JUVENIL**

### **Com a Comissão Técnica da Wimpro Guarulhos**

Venha aprender ou melhorar seu jogo no Futsal. Este esporte, também chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, mas com algumas diferenças significativas. Nesta aula aberta com a Comissão Técnica da Wimpro Guarulhos, você terá a oportunidade de conhecer um pouco mais o esporte e jogar bastante futsal, orientado pelos treinadores do melhor time de Guarulhos.

Vivência

## **FUTSAL BRASIL**

### **Com Desirée Silva e Rodrigo Capita**

Quer jogar futsal com dois atletas renomados da modalidade? Se sim, esta atividade é a sua oportunidade de desfilar seu futsal e de quebra jogar com duas das maiores referências do futsal brasileiro. Desirée Silva e Rodrigo Capita contarão um pouco de suas histórias para nós e jogarão muito futsal com o nosso público neste incrível encontro. Calce seu tênis e traga seu futsal!

**Dia 28.**

**Domingo.**

**7h30 às 8h30**

Praça dos

Mamonas

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

**Dia 26.**

**Sexta.**

**17h30 às 21h30**

Piscina

Descoberta

Grátis

Inscrição via

formulário

4 a 11/9

A partir de 16 anos

**Dia 28.**

**Domingo.**

**11h às 12h30**

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 10 a 15 anos

**Dia 28.**

**Domingo.**

**15h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 13 anos

# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### XÊNIA FRANÇA

#### **Em nome da estrela**

Neste show, a artista apresenta seu trabalho autoral com o show do seu segundo álbum de estúdio "Em Nome da Estrela" vencedor do Latin Grammy 2023.

**Dia 19.**

**Sexta.**

**20h às 21h**

Teatro

- R\$18
- R\$30
- ▲ R\$60

AL

Show

### RITMOS CAIPIRAS POR ADRIANA FARIAS

Nesta apresentação, a artista propõe uma mescla entre suas próprias composições e clássicos consagrados da música sertaneja, criando um elo entre a diversidade dentro do gênero musical.

**Dia 20.**

**Sábado.**

**20h às 21h30**

Teatro

- R\$15
- R\$25
- ▲ R\$50

AL

Show

### NILL

#### **O Resgate do Maestro**

Davi Rezaque, conhecido como nILL, é um rapper e apresentador, e neste show apresenta seu sétimo álbum "O Resgate do Maestro" que segue a paixão do artista pela cultura geek, música e arte urbana.

**Dia 21.**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro

- R\$15
- R\$25
- ▲ R\$50

AL



**Show nILL**

## TEATRO

Espetáculo

**O MERCADOR DE VENEZA****Com Dan Stulbach e grande elenco**

A trama acompanha Antônio, um mercador que contrai uma dívida com o agiota Shylock para ajudar seu amigo Bassânio. Como garantia, Antônio oferece uma libra de sua própria carne. Quando a dívida não é paga, o contrato desencadeia um julgamento dramático, colocando em pauta temas como justiça e preconceito.

**Dia 5. Sexta.****20h30 às 22h****Dia 6. Sábado.****20h às 21h30****Dia 7. Domingo.****18h às 19h30****Dia 12. Sexta.****20h30 às 21h50****Dia 13. Sábado.****20h às 21h20****Dia 14. Domingo.****18h às 19h20**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A12


 A sessão do dia 13 e 14/9 contarão com tradução em Libras.

Bate-papo

**DRAMATURGIA:****ADAPTAÇÃO DE OBRAS CLÁSSICAS****Com Dan Stulbach, Dani Stirbulov e equipe de "O Mercador de Veneza"**

Bate-papo sobre a adaptação da obra, incluindo da experiência dos debatedores com o espetáculo "O Mercador de Veneza", de Shakespeare.

**Dia 6.****Sábado.****17h30 às 18h30**

A14

**ATIVIDADE CANCELADA****SEMANA DA AUTORIA GUARULHENSE**

Espetáculo

**A CRUZADA DOS CORAÇÕES PUROS  
(OU QUEM INVENTOU A GUERRA?)****Com Cia. Variante**

Para mudar o rumo de suas vidas, um grupo de crianças faz uma expedição para encontrar o autor do livro A História Mundial, que narra acontecimentos sobre o mundo e a humanidade, incluindo a Guerra.

Nesse caminho, o grupo desvendará pequenas particularidades que permeiam a vida...

**Dia 21.****Domingo.****16h às 17h**

Praça de Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

AL

## Espetáculo

**CANÇÕES PARA ESPANTAR O MEDO -  
CONTOS E ACALANTOS LATINO AMERICANOS**  
**QINTI Companhia**

Inspiradas na sua simbologia de alegria, força e cura de "qinti", beija-flor na língua indígena quechua, as artistas Natalia Sarante (Uruguai) e Rosana Reátegui (Peru), criaram sessões de histórias intercalando música, tradição oral e poesia. Propostas lúdicas para conhecer e valorizar o grande continente que nos abraça.

**Dias 6 e 28.****Sábado e****domingo.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

## Espetáculo

**ÀS QUE VIERAM ANTES DE NÓS  
(OU CARTAS PRA NÃO ESQUECER)****Com Cia. Variante**

Músicas, lutas, tradições e ancestralidades se manifestam para contar quatro histórias de mulheres fortes e importantes para a história brasileira: Clementina de Jesus, Ada Rogato, Yumiko Kanayama e Nise da Silveira.

**Dia 13.****Sábado.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

## Espetáculo

**OS TR3S PORCOS****A Próxima Companhia**

Espetáculo teatral d'A Próxima Companhia criado a partir da fábula "Os Tr3s Porquinhos". Aborda, de forma inusitada, a questão da moradia, recorrente nos grandes centros urbanos. Nesta adaptação, que teve sua estreia em 2015, o Lobo é uma figura alegórica que representa os detentores dos espaços da cidade, dialogando diretamente com os locais nos quais a peça é encenada.

**Dia 27.****Sábados.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

## Espetáculo

**BLACK POWER DE AKIN****Com texto, direção e roteiro de Kiusam de Oliveira**

O espetáculo é de afro-narração, isto é, uma história é lida, narrada de forma dramática, envolta a muita musicalidade. Kiusam costuma dizer que Akin é Cura, pois é uma criança negra que aprendeu a se amar com o avô Seu Dito Pereira, por conta de tantas violências racistas vividas no espaço escolar. O final é surpreendente!

**Dia 28.****Domingo.****17h30 às 18h30**

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

AL

## CIRCO

Espetáculo

**UM CURTO-CIRCUITO DE RISOS****Com Palhaço Gambiarra**

Entre números de palhaçaria, mágica e malabarismo, o Palhaço Gambiarra valoriza a cultura popular e a ancestralidade afro-brasileira através da oralidade dos griots. No espetáculo, o riso é utilizado como meio de reflexão sobre a realidade das comunidades marginalizadas.

**Dia 7.****Domingo.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada  
de senhas

AL

## EXIBIÇÃO

Filme

**CINE CONFORTO****Tarsilinha (Dir: Célia Katundae Kiko****Mistrorigo, 2021, BRA, 93 min., Livre)**

Cine Conforto é uma ação cultural inclusiva com sessões mensais de cinema adaptado, em ambiente acolhedor e descontraído. Conta com acessibilidade em Libras, audiodescrição e legendas. Voltado a famílias, pessoas com TEA, deficiência e em situação de vulnerabilidade. Animação: Tarsilinha

**Dia 13.****Sábado.****11h às 13h**

Teatro

Grátis

Retirada de  
ingressos  
1h antes,  
na Loja Sesc

L

LSE Legenda PT Libras

# Exposição

## ARTES VISUAIS

### Exposição

#### **MAXWELL ALEXANDRE**

#### **Novo poder: passabilidade**

A exposição possui a intenção de gerar diálogo e dar acesso à obra de Maxwell e seu desenvolvimento a longo prazo sobre o conceito de: passabilidade, a caminhada segura e tranquila pelo cubo branco. Na série Novo poder, o artista faz esse cruzamento entre moda e arte contemporânea, denotando os dois campos como plataformas de empoderamento, que oferecem dignidade e autoestima para o indivíduo.

**De 2/9 a 1/2.**

**Terça a sexta.**

**9h às 21h30**

**Sábados.**

**9h às 20h**

**Domingos e feriados.**

**9h às 18h**

Exposições

Grátis

A partir de 6 anos

Audioguia

Libras

LSE Legenda

Mapa tátil

### Oficina

#### **EXERCÍCIOS DO NOVO PODER: ESCRITA CRIATIVA E ORALIDADE**

#### **Com Wallace Silva e Pedrovisk, educadores da exposição**

De onde vem o Novo Poder?

Como ele se apresenta?

A oficina propõe discutir esse conceito central da exposição por meio da combinação entre Escrita Criativa e Oralidade, partindo de uma breve visita à exposição e de uma conversa sobre textos de autoras negras como base para a elaboração de um texto e realização de exercícios corporais.

**Dias 6 e 13.**

**Sábados.**

**14h30 às 16h**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 12 anos

### Oficina

#### **DANÇAS DA PASSABILIDADE**

#### **Com ADico, educadora da exposição**

A exposição "Novo Poder: passabilidade", o artista Maxwell Alexandre retrata diversos corpos em movimentos do dia a dia: a pose, o caminhar para a escola, o correr, o beber... Gestos comuns que fazemos sem pensar.

Inspirada nessas expressões, esta oficina convida à criação de "Danças da Passabilidade", propondo ampliar a percepção do gesto e da dança em movimentos do nosso cotidiano.

**Dias 7 e 14.**

**Domingos.**

**14h30 às 16h**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

---

**Oficina****COLAGEM E PODER:  
REIMAGINANDO FOTOGRAFIAS COLONIAIS**  
**Com Victor Lima, educador da exposição**

Nesta oficina, o público é convidado a reimaginar antigas fotografias coloniais de pessoas negras, historicamente retratadas a partir de olhares colonizadores. Por meio de colagens com papéis, tecidos e narrativas, a proposta é repensar os modos de representação e atribuir novos poderes às figuras negras.

---

**Oficina****BORDANDO NOVOS PODERES:  
INTRODUÇÃO AO BORDADO LIVRE**  
**Com Jhow Carvalho e ADico,  
educadoras da exposição**

Nesta ação, o público é convidado a realizar uma visita à exposição, mediada por um jogo educativo. Enquanto compartilhamos nossas reflexões, faremos práticas de desenho com intuito de destravar o traço e em seguida aprenderemos pontos básicos de bordado que confeccionarão os desenhos realizados na etapa anterior.

**Dias 20 e 27.****Sábados.****14h30 às 16h**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

**Dias 21 e 28.****Domingos.****13h às 15h**

Exposições

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos



# Cursos, Oficinas e Encontros

## MEIO AMBIENTE

### FLORESTAR: ÁREAS VERDES EDUCADORAS - AÇÕES REGULARES

O projeto Florestar tem como objetivo ampliar o caráter educativo das áreas verdes, por meio da contemplação, informação, experiências sensoriais e ações educativas regulares, no âmbito da Unidade, como também de sua vizinhança.

#### Curso

### TÉCNICAS DE PLANTIO DE FRUTÍFERAS

**Com André De Marco e Andréia Pimentel do Canto da Horta**

Curso teórico-prático sobre técnicas de plantio de espécies frutíferas composto por cinco encontros durante as tardes de sextas-feiras de setembro de 2025.

O Reino Vegetal promove serviços ecossistêmicos e entre eles, produz alimentos como frutas, legumes e verduras dos quais, nós e outras incontáveis espécies se beneficiam. Ao longo desse curso ampliaremos essa discussão.

**De 5/9 a 3/10.**

**Sextas.**

**16h às 18h**

Centro de Educação Ambiental Externo

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

A partir de 14 anos

#### Vivência

### ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS, MUDAS E SEMENTES

**Com Moacyr Turuzawa e Monica Fontes, agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Tem plantinhas em casa e quer aumentar a diversidade delas? Ou tem tantas plantas que já não tem mais espaço? O encontro busca por meio das plantas e mudas a trocas de experiências, saberes, práticas e cuidados que contribuam para a conservação da biodiversidade.

Venha celebrar o início da primavera trazendo suas plantas, mudas e sementes para compartilhar!

**Dia 20.**

**Sábado.**

**13h às 16h**

Jardim Interno

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades

---

Visita mediada

**DESCOBRINDO ÁRVORES  
NA REGIÃO DO PARQUE CECAP  
Com Mário Nascimento e  
Natália Paganotti da UMAPAZ**

Você já reparou nas árvores do seu caminho? Sabe os nomes delas? Vamos fazer uma caminhada que abordará os aspectos biológicos e simbólicos das árvores presentes no caminho do Sesc Guarulhos a Praça dos Mamonas no Parque Cecap com o engenheiro ambiental Mário Nascimento e a bióloga Natália Antonucci da UMAPAZ. - Universidade Aberta do Meio Ambiente.

---

Ateliê

**SER SUSTENTÁVEL: ESCALDA-PÉS  
Com Moacyr Turuzawa e Monica Fontes,  
agentes de Educação Ambiental  
do Sesc Guarulhos**

Precisando de um momento só seu para relaxar? Descubra como produzir um preparo relaxante (ou energizante) para escalda-pés com ervas desidratadas, plantas aromáticas e óleos essenciais, além de aprender sobre os benefícios de se utilizar produtos naturais tanto para a saúde pessoal, quanto para a ambiental.  
Obs.: Não recomendado para gestantes e pessoas hipertensas.

---

Oficina

**CESTARIA INDÍGENA  
Com Família Awapateinju**

Essa oficina visa resgatar algumas técnicas simples do saber tradicional da arte da cestaria, que fazem parte de diferentes povos tradicionais. Sendo os itens elaborados a partir de fibras vegetais uma opção para a não utilização de plástico no nosso dia a dia.

---

**Dia 21.**

**Domingo.**

**10h às 13h**

Ponto de encontro  
Centro de  
Educação  
Ambiental  
Grátis  
Sem retirada  
de senhas  
Todas as idades

**Dias 6 e 7.**

**Sábado e  
domingo.**

**10h30 às 11h30  
13h30 às 14h30  
15h30 às 16h30**

Centro de  
Educação  
Ambiental  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes  
A partir de 14 anos

**Dias 13 e 14.**

**Sábado e  
domingo.**

**14h às 17h**

Centro de  
Educação  
Ambiental  
Grátis  
Senhas  
30 min. antes  
A partir de 14 anos

## Oficina

**MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO****Com Natacha Sales, agente 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.

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

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

**DA RISCA AO PONTO**

## Ateliê

**ENTRE AGULHAS E COSTURAS****Com educadores(as) de Tecnologias  
e Artes do Sesc Guarulhos**

Ateliê livre de costura. O público é convidado a aproveitar o espaço, trazer seus materiais e colocar as máquinas de costura para funcionar.

**De 4/9 a 9/10.****Quintas.****10h às 12h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab A

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

## Oficina

**DA RISCA AO PONTO: COSTURA****Com projeto Tear**

Da Risca ao Ponto é um projeto de Artes Têxteis, Costura e Moda que visa trabalhar diversas técnicas de construção do vestuário, desde a riscada da modelagem até os pontos de costura. Nesta ocasião, propomos uma introdução à costura! Não é preciso conhecimento.

**De 4 a 25/9.****Quintas.****15h às 18h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab A

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

A partir de 16 anos

## Oficina

**COLAGEM TÊXTIL****Com Luci Hidaka e Thais Ribeiro**

Os participantes vão aprender pontos básicos de costura manual e explorar retalhos para formar uma colagem têxtil.

**De 6 a 27/9.****Sábados.****14h às 16h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 10 anos

**JOVENS**

Oficina

**FAÇA SUA TIRINHA!****Com Rebeca Armus**

Aprenda os segredos por trás das tirinhas e descubra sua estrutura teórica. De forma simples e divertida, vamos explorar técnicas essenciais para contar histórias curtas. No final, coloque a mão na massa e desenvolva sua própria tirinha, com dicas para aprimorar sua criação. Ideal para iniciantes e fãs de quadrinhos que querem dar os primeiros passos nesse universo criativo!

**Dias 14 e 28.****Domingos.****15h às 17h**

Juventudes

Grátis

Sem retirada

de senhas

De 18 a 29 anos

Curso

**DIÁRIO VISUAL: NARRATIVAS DO COTIDIANO****Com Gabriela Motta**

Este curso integra o projeto De Olho no Acervo e propõe uma imersão prática no uso do sketchbook como ferramenta de registro criativo, articulando desenho e escrita. A partir de um olhar atento ao cotidiano e ao acervo Sesc de Arte Brasileira, os participantes serão convidados a explorar suas percepções, memórias e vínculos com as obras expostas na unidade, transformando em narrativas visuais.

Os participantes precisam comprar o próprio sketchbook para o curso

**De 6 a 27/9.****Sábados.****10h às 13h**

Sala 6

● R\$10

■ R\$15

▲ R\$30

A partir de 14 anos



**Curso** Diário visual: narrativas do cotidiano

**SEMANA DA AUTORIA GUARULHENSE**

---

**Bate-papo****LITERATURA GUARULHENSE:  
DO LETRAVIVA AO SLAM DO PREGO****Com Isabel Borazanian, Kaylane Ribeiro e  
mediação de Janaína Reis**

Neste encontro intergeracional, importantes figuras para a literatura guarulhense trocam experiências sobre a construção de dois coletivos literários: o movimento Letraviva, da década de 1970, e o Slam do Prego, movimento atual de poesia de resistência da cidade.

---

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

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada de senhas

Todas as idades

**Feira****FLEG -****FEIRA DO LIVRO DO ESCRITOR GUARULHENSE****Com Academia Guarulhense de Letras**

Venha conhecer a produção literária da cidade, descobrindo a diversidade de narrativas e criações dos autores e autoras guarulhenses. A feira visa estimular o intercâmbio cultural entre escritores, leitores a agentes da literatura, como a Academia Guarulhense de Letras (AGL) e profissionais independentes.

---

**Dias 20 e 21.****Sábado e****domingo.****12h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

Todas as idades

**Intervenção****ENTRE PALAVRAS:****UMA EXPERIÊNCIA LITERÁRIA EM MOVIMENTO****Com Edilaine Soares, Gil Miri, Gustavo Luy,****Mônica Bittencourt e Yve de Oliveira**

Esta vivência literária interativa convida o público a mergulhar em cinco universos narrativos por meio do diálogo direto com seus autores. A interação será conduzida por seis perguntas-chave relacionadas a cada livro, estimulando conversas profundas e conexões entre ficção e realidade.

---

**Dia 20.****Sábado.****13h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada de senhas

Todas as idades

**Sarau****SARAU DA LITERATURA GUARULHENSE****2ª edição**

Celebração literária em um encontro com escritores locais, coletivos literários, e membros da Academia Guarulhense de Letras. Durante a atividade haverá declamações poéticas e leitura de trechos literários dos próprios autores.

---

**Dia 20.****Sábado.****17h30 às 19h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada de senhas

Todas as idades



Divulgação

**Bate-papo Saúde em Foco: TEA,TDAH, o que é isso?****SÁUDE****Bate-papo****SAÚDE EM FOCO: TEA,TDAH, O QUE É ISSO?****Com Érico Ibiapina**

Roda de conversa com o psicólogo Érico Ibiapina que irá tirar dúvidas sobre Neurodivergência. A condução da conversa vai passar pelas definições, características, diferenças e desafios das pessoas neurodivergentes.

**Dia 27.****Sábado.****13h30 às 15h**

Sala 1

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 16 anos

**AÇÕES PARA A CIDADANIA****Curso****LABORATÓRIO DE EMPREENDEDORISMO  
PARA ARTESÃOS****Com Isabella Bonfitto**

Descubra, com essa masterclass como transformar sua criatividade em negócio sustentável através de ferramentas essenciais pequenos empreendedores do ramos do artesanato. No primeiro encontro (20/09), vamos explorar os Fundamentos do Empreendedorismo Criativo, com dicas práticas para quem quer iniciar ou fortalecer seu empreendimento no território.

**Dia 27.****Sábado.****10h às 13h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 18 anos



Divulgação

**Vivência Conhecendo o Batuque de Umbigada**

Vivência

**CONHECENDO O BATUQUE DE UMBIGADA****De Piracicaba**

O Batuque de Umbigada, conhecido também como Tambu ou Caiumba, é uma manifestação que acontece no oeste paulista, tendo sido frequente e amplamente praticado em várias cidades da região. Nesse vivência o público terá a oportunidade de conhecer melhor essa tradição.

**Dia 14.****Domingo.****14h às 15h30**

Estúdio 1 -

Sala C.M. Coletivo

Grátis

Senhas

30 min. antes

Todas as idades

Intervenção

**BATUQUE DE UMBIGADA****De Piracicaba**

O Batuque de Umbigada, conhecido também como Tambu ou Caiumba, é uma manifestação que acontece no oeste paulista, tendo sido frequente e amplamente praticado em várias cidades da região.

**Dia 14.****Domingo.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades

**ALIMENTAÇÃO**

Oficina

**OFICINA DE PÃO BRIOCHE COM  
FERMENTAÇÃO MISTA****Brioches**

Nesta oficina conduzida pela Chef Mariana Galhardo, os participantes terão a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos na produção do brioche com fermentação mista (fermento biológico e fermento natural) e recheios doces e salgados. Todos alunos ganham um fermento natural e uma apostila com receitas.

**Dias 27 e 28.****Sábado e****domingo.****14h às 16h**

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

Todas as idades

## TECNOLOGIAS E ARTES

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 3 a 24/9.

Quartas.

14h às 19h

De 7 a 28/9.

Domingos.

10h às 12h

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab B  
GrátisSem retirada  
de senhas

A partir de 16 anos

Oficina

**COLAGEM AMULETO****Com Mariana Mata**

Nesta oficina a colagem é utilizada para a criação de um amuleto, um objeto que, no imaginário popular, inspira poder pessoal e representa sorte e proteção. A partir da pesquisa imagética durante a atividade, participantes selecionam figuras e compõem colagens que representam elementos de força e desejo de novas realidades.

De 7 a 28/9.

Domingos.

14h às 16h

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab B  
GrátisSem retirada  
de senhas

A partir de 7 anos

Curso

**INCLUSÃO DIGITAL 60+:  
TECNOLOGIA NA PRÁTICA****Com Gustavo Bianchi**

O curso oferece um percurso educativo completo, dividido em módulos interativos e práticos, com o objetivo de proporcionar autonomia e confiança no uso de tecnologias. Voltado para pessoas com mais de 60 anos, o programa combina o aprendizado de informática básica e interativo com o uso de dispositivos móveis, sempre promovendo exercícios que estimulam habilidades cognitivas.

De 9/9 a 4/11.

Terça.

10h às 13h

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A partir de 60 anos

**Curso Inclusão Digital 60+: Tecnologia na Prática**

## Curso

**TRADUZINDO MÚSICA EM ARTES VISUAIS****Com Lidia Martiniano e Wiil Carbônica**

Neste curso, os participantes aprenderão como criar design e peças de artes visuais a partir do universo musical. A cada encontro, vamos discutir os fundamentos da comunicação visual e propor exercícios práticos onde os participantes serão desafiados a criar imagens e conceitos visuais baseados no próprio trabalho musical.

**De 9 a 30/9.****Terças.****19h às 21h**Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A  
GrátisInscrições online  
A partir de 14 anos**ARTES VISUAIS**

## Curso

**PINTURA A ÓLEO - INTERMÉDIO****Com Ana Mazakina Bueno e Max Bueno**

O curso busca aprofundar o uso da pintura a óleo com foco na paisagem. Serão trabalhados elementos como luz, profundidade, transparência e composição, a partir de princípios clássicos como a perspectiva linear e atmosférica. A proposta é ampliar o olhar e as possibilidades de expressão por meio da técnica.

**De 4/9 a 23/10.****Quintas.****19h às 21h30**Sala 6  
● R\$30  
■ R\$50  
▲ R\$100  
A partir de 16 anos  
Consultar lista de  
materias na  
Central de  
Relacionamento  
Digital.**MÚSICA**

## Vivência

**ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA CONJUNTA E ENCONTROS MUSICais****Com Alan de Oliveira**

O Centro de Música abre suas portas como um espaço de socialização e desenvolvimento musical em grupo. A atividade propicia aos participantes a experiência de tocar junto, em uma grande "jam session", explorando instrumentos, ritmos, saberes musicais, estilos e ideias diversas, estimulando a formação de laços e afinidades tendo a música como plano de fundo.

**De 7/9 a 30/11.****Domingos.****14h às 17h**Estúdio 2 -  
Sala C.M. Coletiva  
Grátis  
Sem retirada  
de senhas  
A partir de 12 anos

# Esporte e Atividade Física

## COPA SESC

Voltado para as praticantes da modalidade, credenciadas plenos da instituição e componentes das equipes das empresas inscritas na Copa Sesc, a partir de 16 anos. As disputas serão organizadas a partir das inscrições das empresas parceiras. Participe conosco!

Torneios e campeonatos

### FUTSAL FEMININO

#### Copa Sesc do Comércio e Serviços

**Dia 25/10.**

**Sábado.**

**9h às 12h**

Campo de Grama

Sintética

Grátis

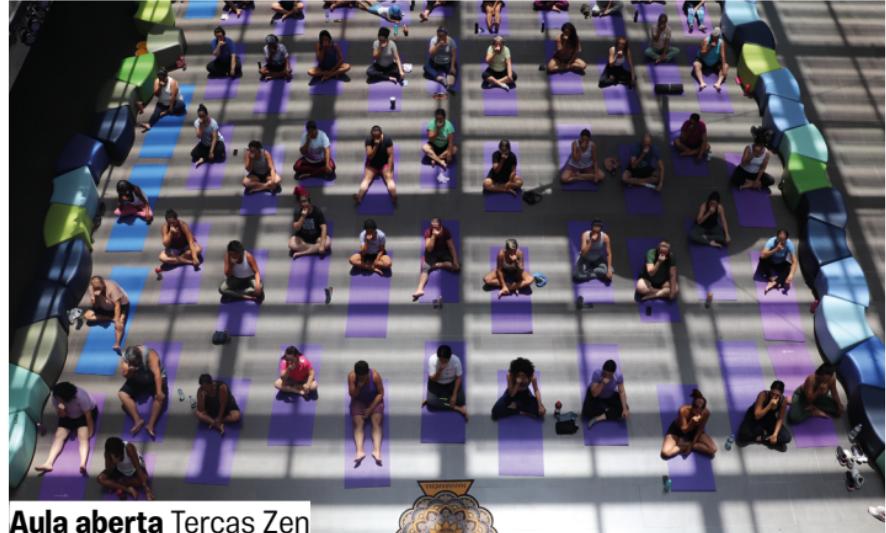
Inscrições grátis,

abertas de **2/9 a**

**21/9**, através do

portal Sesc SP.

A partir de 16 anos



**Aula aberta Terças Zen**

Divulgação

Aula aberta

### TERÇAS ZEN

#### Com educadores 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 2 a 30/9.**

**Terças.**

**9h30 às 10h30**

**19h às 20h**

**Exceto 23/9**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

## Curso

**CAMINHADA COMUNITÁRIA****Com educadores 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 proposta da Ginástica Comunitária.

**De 3 a 26/9.****Quartas e sextas.****8h às 8h50**

Praça de

Convivência

Inscrições

mediante

preenchimento

do Par-Q e Termo

de Adesão,

diretamente com

os Educadores.

A partir de 16 anos

## Vivência

**FUT7 ADULTO MASCULINO**

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

**De 6 a 27/9.****Sábados.****9h15 às 13h30****De 3 a 24/9.****Quartas.****19h às 21h20**

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

## Curso

**CORPO EM LUTA - MUAY THAI****Com educadores de atividades****físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Venha aprender Muay Thai com os Educadores (as) do Sesc Guarulhos. Neste curso modular, você aprenderá sobre esta luta e também a conectar seu corpo e mente com a história e o movimento desta tradicional luta tailandesa. Durante as aulas, você terá a oportunidade de vivenciar os fundamentos técnicos do Muay Thai e a desenvolver o condicionamento físico, a força, a resistência e a coordenação.

**De 5/9 a 28/11.****Sextas.****8h às 9h20**

Sala 3

Grátis

Inscrições pela

Central de

Relacionamento

Digital ou pelo

app Credencial

Sesc SP.

A partir de 13 anos

**Curso** Corpo em Luta - Muay Thai



Schimene Weber

**Vivência** Fut 7 Adulto Feminino

Vivência

**FUT 7 ADULTO FEMININO**

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

De 5 a 26/9.

Sextas.

19h às 21h20

De 7 a 28/9.

Domingos.

9h15 às 11h30

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

Curso

**CORPO EM LUTA - CAPOEIRA****Com educadores de atividades****físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Venha aprender Capoeira com os Educadores (as) do Sesc Guarulhos. Neste curso modular, você aprenderá sobre esta luta e também a conectar seu corpo e mente com a história e o movimento desta tradicional luta afrobrasileira. Durante as aulas, você terá a oportunidade de vivenciar os fundamentos técnicos da capoeira e a desenvolver o condicionamento físico, a força, a resistência e a coordenação.

De 6/9 a 29/11.

Sábados.

10h30 às 12h

Sala 5

Grátis

Inscrições pela Central de Relacionamento Digital ou pelo app Credencial Sesc SP.

A partir de 13 anos

Vivência

**MULTIMODALIDADES****Com educadores 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 6 a 27/9.

Sábados.

9h15 às 12h

De 7 a 28/9.

Domingos.

9h15 às 15h

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 10 anos

Vivência

### **PICKLEBALL**

#### **Com educadores 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 6 a 20/9.**

**Sábados.**

**9h15 às 12h**

Ginásio

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 13 anos

Aula aberta

### **CICLO SESC:**

#### **RITMO E CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR**

#### **Com educadores de atividades**

#### **físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Vivência que propõe a experimentação do ciclismo indoor, prática que consiste em simular uma pedalada ao ar livre, mas que é feita em local fechado, com a utilização de bicicletas ergométricas.muito enquanto se exercita no meio líquido.

**De 6 a 20/9.**

**Sábados.**

**10h às 11h**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

Aula aberta

### **NADANDO SEM MEDO**

#### **Com educadores de atividades**

#### **físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

Essa atividade, foi desenvolvida para ajudar aqueles (as) que enfrentam o medo de nadar e que buscam superar suas inseguranças aquáticas. Sob a orientação dos (as) nossos (as) Educadores (as), os participantes serão guiados por etapas adaptativas, projetadas para desenvolver não apenas habilidades técnicas na água, mas também uma mentalidade confiante.

**De 6 a 27/9.**

**Sábados.**

**10h30 às 11h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A partir de 12 anos

Vivência

### **BASQUETE 3X3**

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

**De 6 a 27/9.**

**Sábados.**

**12h às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 13 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 6 a 20/9.****Sábados.****12h30 às 13h50**

Ginásio

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 13 anos

**Vivência****FUT 7 INFANTO JUVENIL**

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

**De 6 a 27/9.****Sábados.****13h30 às 15h30****Dia 7.****Domingo.****11h30 às 15h30**

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

De 10 a 15 anos

**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 6 a 27/9.****Sábados.****14h às 15h**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A partir de 3 anos

**Vivência Basquete 3x3**

**Vivência Ashtanga Yoga**

Divulgação

**Vivência****ASHTANGA YOGA****Sagar Karahe**

Ashtanga Yoga é uma prática dinâmica que une respiração, movimento e foco. Seguindo uma sequência tradicional de posturas, ela fortalece o corpo, purifica internamente e acalma a mente. Com técnicas como Vinyasa, Ujjayi, Bandhas e Drishti, promove equilíbrio físico e mental.

**De 7 a 21/9.****Domingos.****9h30 às 11h**Praça de Convivência  
Grátis

Sem retirada de senhas

A partir de 12 anos

**Aula aberta****NADO ORIENTADO****Com educadores(as) de atividades  
físico-esportivas do Sesc Guarulhos**

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 7 a 28/9.****Domingos.****9h30 às 10h30**Piscina Coberta  
Grátis  
Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.  
A partir de 12 anos**Aula aberta****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 7 a 28/9.****Domingos.****14h às 15h**Piscina Coberta  
Grátis  
Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.  
A partir de 12 anos

Vivência

### **ESPORTES DE REBATER**

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

No Sesc Guarulhos, você vai se divertir enquanto pratica e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes de rebater, brincar e fazer amigos, em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e a prática andam juntos! Nesta atividade, você poderá vivenciar Mini Tênis, Peteca, Pickleball, Touch Tennis, Badminton e muitas outras possibilidades de esportes de rebater.

**De 7 a 28/9.**

**Domingos.**

**15h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 3 anos

Vivência

### **POLO AQUÁTICO**

Prepare-se para uma atividade cheia de energia! O polo aquático é um esporte dinâmico que une natação, estratégia e trabalho em equipe. Venha se divertir, melhorar seu condicionamento físico e viver esse desafio aquático com a gente! Não fique de fora! Traga sua energia e venha fazer parte desse time!

**Dia 27.**

**Sábado.**

**9h30 às 10h30**

**14h às 15h**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A partir de 6 anos

Vivência

### **VOLEIBOL ADULTO**

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

**De 6 a 27/9.**

**Sábados.**

**14h às 17h30**

Ginásio

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

Aula aberta

### **MOVE ZEN: ENCONTRO FLOW**

#### **Com Eden Carlos e Sagar Karahe**

Desperte o corpo, conecte a mente e liberte o movimento para uma experiência única que une duas práticas que se complementam: Animal Flow e Ashtanga Yoga. Duas aulas, um só propósito: reconectar você com o seu corpo de forma consciente, fluida e cheia de energia.

**Dia 28.**

**Domingo.**

**9h30 às 11h30**

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 12 anos

# Crianças

## PEQUENINOS

Vivência

### **CESTO DOS TESOUROS**

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

Empurrar, puxar. Abrir, fechar e abrir de novo. Espiar. Descobrir. O que tem lá? Bebês são genuinamente curiosos e essa natureza investigativa guia o desenvolvimento de um cem número de habilidades e saberes. Nessa atividade exclusiva para bebês de 0 a 2 anos trazemos uma variedade de cestos e outros recipientes com objetos cheios de possibilidades para serem exploradas e experimentadas.

**De 6 a 27/9.**

**Sábados.**

**14h às 15h30**

**Exceto 13/9**

**Sala 4 - Auditório**

**Grátis**

**Senhas**

**30 min. antes.**

**Até 2 anos**

Espetáculo

### **BÁ - EXPERIMENTO CÊNICO PARA BEBÊS**

#### **Com Cia Zin**

Os bebês são acomodados sobre um espaço cênico de chão macio. A partir do lúdico cenário branco, saem objetos como, por exemplo, molas, tecidos e fios, em que os bebês são convidados a interagir de forma livre e espontânea. "Bá" pretende despertar a curiosidade e a interação com o espaço, o plano baixo e o movimento, para aguçar a percepção, a criatividade e a experimentação de cada um dos bebês.

**Dia 13.**

**Sábado.**

**14h às 15h**

**Sala 3**

**Grátis**

**Senhas**

**30 min. antes**

**Até 2 anos**



**Oficina Ervas e cheiros "A Garrafa Mágica de Dona Alcina"**

**Vivência Ateliê de tintas naturais**

Alexandre Leopoldino

**SEXTOU!****Vivência****ATELIÊ DE TINTAS NATURAIS****Com educadores(as) do Espaço de Brincar  
do Sesc Guarulhos**

Usando o corpo ou o pincel, bebês e crianças poderão experimentar fazer suas obras de arte com tintas produzidas através de pigmentos naturais.

**De 5 a 26/9.****Sextas.****10h30 às 11h30****15h às 16h****Exceto 12/9**

Espaço de Brincar

Grátis

Senhas

30 min. antes.

Até 6 anos

**Oficina****ERVAS E CHEIROS****"A GARRAFA MÁGICA DE DONA ALCINA"****Com Alakoro Produções**

Já imaginou sentir o aroma das ervas, criar sua própria água de cheiro e mergulhar nos saberes ancestrais em um quintal, praça ou espaço cultural perto de você?

A oficina leva a esse encontro de cheiros, memórias e histórias para diferentes lugares.

**De 6 a 27/9.****Sábados.****14h às 16h**

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas

30 min. antes.

De 7 a 12 anos

**Oficina****BRINQUEDOS DA NATUREZA****Com educadores(as) do programa****Curumim do Sesc Guarulhos**

O Programa Curumim convida as crianças para uma vivência especial de conexão com a natureza e com a própria criatividade. Nesta oficina, os participantes serão convidados a imaginar, criar e construir brinquedos utilizando elementos naturais como folhas, gravetos, pedras, sementes, argila e outros materiais coletados de forma consciente.

**De 7 a 28/9.****Domingos.****14h às 16h**

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis

Senhas

30 min. antes.

De 7 a 12 anos

# Pessoas Idosas

Vivência

## **VOZES DA EXPERIÊNCIA: MICROFONE ABERTO**

### **Com Participantes do Trabalho Social**

#### **com Pessoas Idosas**

Nessa atividade, convidamos as pessoas idosas a se expressar por meio de poesias, músicas, histórias ou outras formas artísticas. O objetivo é incentivar o protagonismo e a criatividade, fortalecer vínculos e valorizar as singularidades de cada participante, transformando suas expressões artísticas em momentos de celebração.

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.

**Dia 24.**

**Quarta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos

**Dia 24.**

**Quarta.**

**14h às 16h**

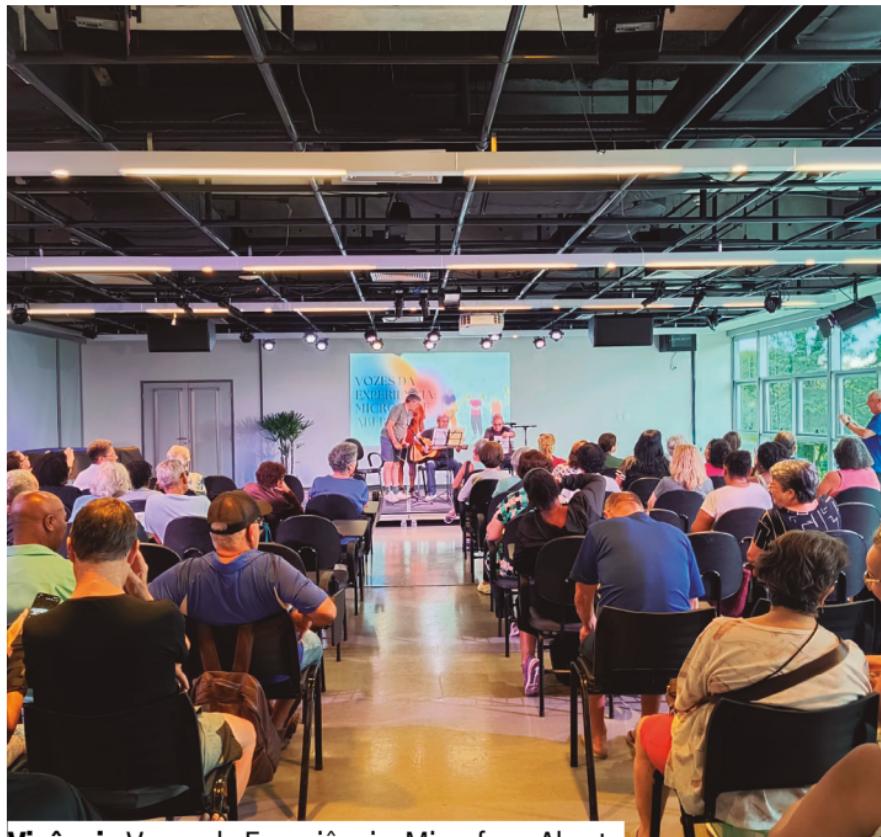
Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos



**Vivência** Vozes da Experiência: Microfone Aberto

# Turismo Social

Excursão

## TERRITÓRIOS CAIÇARAS E QUILOMBOLAS DO LAGAMAR

### Cananéia e Ilha do Cardoso (SP)

O Lagamar é um grande conjunto de Unidades de Conservação e áreas protegidas. As grandes áreas de manguezais e os ecossistemas associados à Mata Atlântica mostram ao visitante a transição que acontece entre a floresta e o mar. A cultura tradicional caiçara mostra-se presente na pesca artesanal, na culinária e na música e dança características, o Fandango.

De 23/10 a 26/10.  
Quinta a Domingo.  
AÇÃO EXTERNA

Inscrições online  
no Portal Sesc SP  
a partir das 14h  
do dia 16/9.

- R\$1.350,00
  - R\$1.485,00
  - ▲ R\$2.025,00
- A partir de 7 anos



**Excursão** Territórios Caiçaras e Quilombolas Do Lagamar

Julia Parpulov

## AGENDA DE DESTAQUES

Laura Aídar



**TERÇA**

**2**

**Aula aberta**

Terças Zen

**QUARTA**

**3**

**Ateliê**

L.A.T.A. - Laboratório

Aberto de Tecnologias  
e Artes

**QUINTA**

**4**

**Exposição**

Maxwell Alexandre

Novo poder:  
passabilidade

Divulgação



**9**

**Vivência**

Experimentações

Juventudes

**10**

**Encontro**

Clube de Leitura:

Textos cruéis  
demais para serem  
lidos rapidamente

**11**

**Espetáculo**

Com as coisas

Alexandre Leopoldino



**16**

**Vivência**

Brincantes!

**17**

**Vivência**

Fut7 Adulto

Masculino

**18**

**Bate-papo**

Literatura  
Guarulhense:  
Do Letraviva Ao  
Slam Do Prego

Divulgação



**23**

**Aula aberta**

Ritmos: Uma

Viagem Musical  
pelas Gerações

**24**

**Aula aberta**

Slackline

**25**

**Vivência**

Polo Aquático

Divulgação



**30**

**Aula aberta**

Terças Zen

<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>Espetáculo</b> O Mercador de Veneza	<b>Espetáculo</b> Canções para Espantar o Medo - Contos e Acalantos Latino Americanos	<b>Oficina</b> Ser Sustentável: Escalda-pés	 Divulgação
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
<b>Performance</b> Tramas	<b>Aula aberta</b> Ciclo Sesc: ritmo e condicionamento cardiovascular	<b>Intervenção</b> Batuque de Umbigada	 Divulgação
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
<b>Show</b> Xênia França	<b>Show</b> Ritmos Caipiras por Adriana Farias	<b>Show</b> niLL	 Divulgação
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
<b>Torneios e campeonatos</b> Desafio de Remo	<b>Bate-papo</b> Saúde em Foco: TEA,TDAH, o que é isso?	<b>Espetáculo</b> Black Power de Akin	 Jo Bitencourt Akin

# 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/noar](http://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](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](http://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](http://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.guardulhos@sescsp.org.br](mailto: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](mailto:agendamento.guardulhos@sescsp.org.br)

faça sua  
credencial  
sesc



## **SESC GUARULHOS**

Rua Guilherme Lino dos Santos, 1200  
Jardim Flor do Campo, Guarulhos  
Tel.: (11) 2475-5550  
[f](https://www.facebook.com/sescguarulhos) [@/sescguarulhos  
\[sescsp.org.br/guarulhos\]\(http://sescsp.org.br/guarulhos\)](https://www.instagram.com/sescguarulhos)