

Março 2026

Sesc Mogi das Cruzes

Guia de Programação



Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autoclassificada

L AL	Livre	12 A12	12 anos
6 A6	6 anos	14 A14	14 anos
10 A10	10 anos	16 A16	16 anos
		18 A18	18 anos

Legendas de Acessibilidade

 abafadores

 acessível*

 audiodescrição

 braille

 cão-guia*

 dublagem

 formato alternativo

 legenda *closed caption*

 legenda *open caption*

 legendas

 LIBRAS

 recursos táteis

* Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.

Funcionamento

Terça a sexta, 13h às 21h30.

Sábados, domingos e
feriados, 9h às 17h30.

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
14/3	24/2	25/2

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 garantir mais conforto ao público, o Sesc disponibiliza abafadores de ruído.

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.**



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Santos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em sescsp.org.br. Programação sujeita a alterações.

7	Shows e Espetáculos
11	Cinema
12	Cursos, Oficinas e Encontros
21	Esporte e Atividade Física
24	Crianças
27	Pessoas Idosas
28	Agenda de Destaques

Editorial

No encontro entre criação, movimento e comunidade, apresentamos a programação de março, mês que evidencia as lutas por equidade de gênero e encontra no Dia Internacional da Mulher um marco para amplificar vozes e práticas. Em sintonia com os princípios que norteiam a atuação do Sesc, direcionamos nosso olhar para a participação ativa das mulheres na vida cultural, ampliando oportunidades de acesso, visibilidade e formação.

Na música, de Mônica Salmaso a Andrea Rodeguero cantando Gal Costa, de Jéssica Américo homenageando a vertente sambista de Elis Regina ao grupo Al Tananir e suas cantigas palestinas, sírias, iranianas, venezuelanas e brasileiras, nosso palco ecoa repertórios e referências que convidam à ampliação da escuta e de novos imaginários sobre o feminino. Na programação esportiva, o projeto Mulheres Além do Esporte convida a atleta de Hyrox e comunicadora Jéssica Claro para partilhar desafios, conquistas e o papel transformador da atividade física na vida e em nosso olhar sobre o mundo. Em Tecnologias e Artes, o ciclo Elas Fazem, exclusivo para mulheres, aproxima saberes e ferramentas: Introdução à Marcenaria e Elétrica Básica apresentam fundamentos práticos, autonomia e soluções sustentáveis para o dia a dia. No cinema, Betânia nos conduz por afetos,



Bate papo Mulheres além do esporte

paisagens e pertencimentos, numa narrativa de renascimento movida pela força da comunidade e das tradições populares.

A presença marcante das mulheres compõe só uma parte da nossa programação: teremos nossas tradicionais artes cênicas e oficinas para crianças, dança de salão e letramento digital para pessoas idosas, Torneio de Futebol Soçaito Infantojuvenil, aula de Condicionamento Físico Aquático com discotecagem, ações em literatura, vivências em permacultura, observação de aves e muito mais!

E por falar em criação e comunidade, em março começa o Circuito Sesc de Artes, com arte na rua para todas as pessoas e centenas de apresentações artísticas, vivências e oficinas gratuitas ocupando praças em cidades que não possuem uma unidade do Sesc. Um convite para a ocupação pública pela arte que reforça a importância das parcerias público-privadas e o papel do Sesc como importante articulador em suas regiões de atuação.

Escolha suas atividades, traga alguém, experimente! Em março, seguimos promovendo convívio, acesso e aprendizagem, com a cultura como exercício de cidadania, cuidado e promoção da diversidade.



ARTE NA RUA PARA TODAS AS PESSOAS

CIRCUITO
Sesc
de ARTES

133
CIDADES

21 DE MARÇO
A 26 DE ABRIL
2026

ATIVIDADES GRATUITAS DE ARTES VISUAIS E
TECNOLOGIA, CINEMA, CIRCO, DANÇA,
LITERATURA, MÚSICA E TEATRO

ESPETÁCULOS, SHOWS, OFICINAS,
PASSEIOS TURÍSTICOS E FEIRAS DE SABERES
TRANSFORMAM PRAÇAS E PARQUES EM PALCOS
ABERTOS E ESPAÇOS DE CONVIVÊNCIA.



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E
DESCUBRA QUANDO O CIRCUITO SESC
DE ARTES CHEGA NA SUA CIDADE!

[SESCSP.ORG.BR/CIRCUITO](https://sescsp.org.br/circuito)

APOIO

SINDICATOS DO COMÉRCIO
DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO
PREFEITURAS MUNICIPAIS

REALIZAÇÃO

Sesc

80 ANOS

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

MÔNICA SALMASO, NELSON AYRES E TECO CARDOSO - ALMA LÍRICA BRASILEIRA

Nesse encontro musical de Mônica Salmaso com o pianista Nelson Ayres e o flautista e saxofonista Teco Cardoso, são feitas homenagens a compositores diversos como Vinicius de Moraes, Dorival Caymmi, Tom Jobim, entre outros, e apresentadas também canções autorais, em um repertório que fala muito sobre o Brasil de maneira elegante e divertida.

**Dia 14. Sábado.
19h.**

Geodésica.
Show com
cadeiras.

● R\$ 18,00

■ R\$ 30,00

▲ R\$ 60,00

Ingressos no App
Credencial Sesc
SP ou no Portal
Sesc a partir
de 24/2, 17h.

 LIBRAS

A12

Show

LUISA RAMOS - TODO CANTO

Com repertório majoritariamente autoral, o espetáculo propõe uma reflexão sobre a relação entre humanidade e natureza. O show percorre paisagens brasileiras unindo arte, crítica, sustentabilidade e protagonismo feminino diante da crise ambiental.

**Dia 1. Domingo.
16h.**

Geodésica.
Grátis.

AL



Show Mônica Salmaso, Nelson Ayres e Teco Cardoso



sal Ricardo

Show Andrea Rodeguero

Show

ANDREA RODEGUERO - MEU MUNDO GAL

A artista revisita sua própria trajetória ao mergulhar na obra de Gal Costa, pesquisando sua discografia e biografia para construir um olhar renovado sobre a MPB. Nesse encontro entre referência e criação, Andrea revela novas leituras e reafirma que a música brasileira segue aberta a novos talentos e interpretações.

**Dia 5. Quinta.
20h.**Geodésica.
Grátis.

A12

Show

NIWA - ARAPONGA

NIWA apresenta uma proposta vocal-experimental-eletrônica: um mergulho nas referências musicais e estéticas de uma artista não só brasileira, não só japonesa e não só originária, de uma mulher não só doce e não só raivosa, de uma compositora não só ácida e não só amorosa, de uma cantora não só potente e não só sensível. A atividade integra a programação do Festival Diversa.

**Dia 8. Domingo.
16h.**Geodésica.
Grátis.

AL

Show

JÉSSICA AMÉRICO - PIMENTINHA: ELIS E SAMBA

Na apresentação, Jéssica Américo dá vida a um repertório icônico de sambas eternizados por Elis Regina. Acompanhada por uma banda de musicistas talentosas, ela resgata a energia e a paixão que Elis imprimia em cada nota, recriando momentos inesquecíveis da MPB.

Dia 12. Quinta.

20h.

Geodésica.
Grátis.

A12

Show

AL TANANIR

O show apresenta músicas palestinas, sírias, iranianas, venezuelanas e brasileiras presentes no universo das cantigas femininas de trabalho, de roda, de embalar e de festejar.

Dia 15. Domingo.

16h.

Geodésica.
Grátis.

AL

Show

LARISSA COSTA - LATINO-AMERICANAS

O show apresenta releituras de canções interpretadas ou compostas por mulheres, além de músicas que trazem o feminino como tema central. Com um olhar sensível e intenso, o repertório percorre obras de compositoras como Violeta Parra e clássicos latino-americanos como “Alfonsina y el mar”, de Ariel Ramírez e Félix Luna, além de interpretações de “La Llorona” e “Maria Maria”, de Milton Nascimento. Uma celebração da força e da poesia das vozes femininas.

Dia 19. Quinta.

20h.

Geodésica.
Grátis.

A12



Show Larissa Costa

SHOWS E ESPETÁCULOS

Show

BELA BATUCADA - ELAS NO PAGODE

O grupo percorre desde os clássicos do pagode dos anos 90 que marcaram época, até a cena atual do estilo, com maior presença feminina. Um show para emocionar, fazer o público dançar e principalmente afirmar o protagonismo feminino e a representatividade da mulher no palco.

Dia 22. Domingo.
16h.

Geodésica.
Grátis.

AL

Show

DONA MATHILDE E O FORRÓ BELLE ÉPOQUE

O espetáculo nasce do encontro entre música e narrativa, entre o universo do forró e o encantamento da ficção. Inspirado por paisagens afetivas, memórias familiares e sonoridades nordestinas, o show conduz o público por uma experiência sensível e imaginativa, onde o tempo se curva ao ritmo e à poesia.

Dia 26. Quinta.
20h.

Geodésica.
Grátis.

AT2

Show

CABRA É FÊMEA

Banda formada por mulheres que traz como elemento sonoro a rabeca, instrumento ancestral que conduz sua identidade musical. O grupo apresenta um show dançante que convida o público a passear pela diversidade do forró, misturando tradição, forró pé de serra e modernidade. Saudando mestres da cultura popular brasileira e grandes vozes como Marinês, Carmélia Alves, Luiz Gonzaga.

Dia 29. Domingo.
16h.

Geodésica.
Grátis.

AL

CIRCO

Espetáculo

PANO PRA MANGA**Com Geisa Helena**

Chiquita chega à cena em sua rotina de trabalho, mas se surpreende ao encontrar um aparelho desejado, disponível. Ela chama seu amigo para realizar a façanha ao seu lado e, entre o perigo real do circo e o humor, a dupla encontra maneiras de transformar o medo em jogo. A atividade integra a programação do Festival Diversa.

Dia 8. Domingo.
15h.

Praça de
Convivência
Grátis.

AL

Cinema

Exibição

BETÂNIA

(Dir. Marcelo Botta | Brasil | Drama | 2023 | 122 min)

Depois de perder seu marido, Betânia se muda para o povoado onde nasceu, mas jamais habitou. Empurrada pelo som ancestral do Bumba meu boi, pela força da família e da comunidade, ela tenta renascer, assim como as flores que desabrocham nos lençóis maranhenses durante a seca.

Dia 31. Terça.

19h.

Geodésica.

Grátis.

12



Exibição Betânia

Cursos, Oficinas e Encontros

LITERATURA

Mediação de leitura

PARAYTINGA EM CENA - CHITA E CHITÃO: LEITURA, PROSA E POESIA

Com a Cia. Entre panos de Chita

Cabanas se transformam em portais mágicos para o universo da cultura popular. É nesse cenário encantado que os mediadores Chita e Chitão conduzem o público por caminhos de causos, histórias, leituras e memórias vivas. Cada encontro é uma aventura recheada de travessuras, descobertas e saberes ancestrais, um convite à imaginação, à escuta e ao pertencimento.

Dia 1. Domingo.

10h às 12h.

13h30 às 16h30.

Alameda.

Grátis.

Todas as idades.

Curso

ENTRE XILOS E VERSOS

Com Coletiva Trupe Trio

A partir de alguns princípios e materialidades para a criação de um cordel, as pessoas participantes serão convidadas a experimentar a arte da xilogravura e da invenção de quadrinhas poéticas inspiradas em suas histórias de infância. Ao final do curso, será realizado um pequeno cortejo, momento em que os poemas serão recitados para o público presente e os cordéis, expostos num varal.

De 4 a 25.

Quartas.

19h às 21h.

Sala de oficinas.

Grátis.

Inscrições no App

Credencial Sesc

SP ou no Portal

Sesc a partir

de 1/3, 14h.

A partir de 16 anos.

Mediação de leitura

CABAÇAS POÉTICAS: MEDIAÇÃO DE LEITURA

Com Coletiva Trupe Trio

A Coletiva Trupe Trio convida crianças e adultos a espalharem com ela pequenas sementes poéticas. Através da medição de livros carregadinhos de histórias afrobrasileiras e indígenas, o grupo partilha ancestralidade, imaginação e sabedoria.

De 07 a 29.

Sábados e

Domingos.

10h às 12h.

13h30 às 16h30.

Alameda.

Grátis.

Todas as idades.

MEIO AMBIENTE

Oficina

EXPERIMENTAÇÃO EM PERMACULTURA E BIOCONSTRUÇÃO**Com Regina Freitas, Agente de Educação Ambiental**

O joão-de-barro é um passarinho que constrói seus ninhos com barro, pequenos galhos e palha. Com a bioconstrução, podemos fazer nossas habitações assim também. Já ouviu falar em permacultura? Nesta ação, conversamos sobre como a bioconstrução se relaciona à permacultura e faremos uma pequena vivência relacionada a este modo de construir e tornar nossa existência menos impactante para a natureza.

Dias 1 e 29, Domingos.**14h às 16h.**

Centro de Educação Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min antes.

Todas as idades.

Curso

BIOCONSTRUÇÃO: RECUPERAÇÃO DE REBOCO NATURAL E TINTAS DE TERRA**Com Felipe Acea**

Nesta atividade, os participantes terão a oportunidade de conhecer mais a fundo a técnica de reboco natural feito a partir da terra e entender na prática como fazer o acabamento da obra com preparo e aplicação de geotintas.

De 3 a 24. Terças. 19h às 21h.

Centro de Educação Ambiental.

● R\$ 12,00

■ R\$ 20,00

▲ R\$ 40,00

Inscrições pelo

App Credencial

Sesc SP ou no

Portal Sesc a

partir de 1/3, 14h.

A partir de 12 anos.

**Oficina** Experimentação em permacultura e bioconstrução



Renata Teixeira

Oficina Clube da Horta

Vivência

ESTAÇÃO DE TROCAS**Com Karina Motta, Agente de Educação Ambiental**

Um espaço aberto onde você pode trazer e levar mudas, livros e pequenos objetos reutilizáveis. A proposta incentiva o reuso, o consumo consciente e a economia circular, fortalecendo a troca como prática comunitária e sustentável. Participe e deixe novos ciclos começarem!

De 07 a 22.
Sábados e Domingos.
14h às 16h.
(Exceto dias 14 e 15).

Centro de Educação Ambiental.
Grátis.
Todas as idades.

Oficina

CLUBE DA HORTA**Com Ciclos Agroecologia**

Venha fazer parte do nosso Clube da Horta e conheça os processos da produção de hortaliças como planejamento, preparo da terra, adubação, plantio e rega. As pessoas participantes podem realizar a colheita dos produtos na horta do Sesc Mogi das Cruzes como ervas, temperos, verduras e as PANC.

Dias 14 e 28.
Sábados.
14h às 16h.

Centro de Educação Ambiental.
Grátis.
Senhas 30min antes.
A partir de 3 anos.

Vivência

AVES DAQUI: OBSERVAÇÃO DE AVES

Com Cláudia Oliveira de Almeida, bióloga

Divertida, desafiadora, democrática e instrutiva.

A observação de aves é uma prática fácil e que pode ser feita em diversos lugares, a qualquer momento e com poucos ou até nenhum recurso. Vamos conhecer e reconhecer as espécies de aves que visitam a Unidade com o auxílio de binóculos, guia de identificação, olhos afiados e ouvidos apurados.

Dia 15. Domingo.
9h30 às 11h30.

Centro de
Educação
Ambiental.

Grátis.

Senhas 30min
antes.

A partir de 6 anos.

Roda de conversa

RELENDO O MUNDO: PEDAGOGIA DA TERRA

**Com Karina Motta, Agente de
Educação Ambiental**

Uma roda de conversa sobre o livro Pedagogia da Terra, de Moacir Gadotti. Vamos refletir juntos sobre como a natureza pode ensinar e transformar nosso jeito de ver o mundo. O encontro é aberto a qualquer pessoa interessada em aprender, trocar ideias e pensar novos caminhos para a educação e o cuidado com o planeta.

Dia 31. Terça.
19h30 às 21h.

Centro de
Educação
Ambiental.

Grátis.

Inscrições pelo
App Credencial
Sesc SP ou no
Portal Sesc a
partir de 1/3, 14h.
A partir de 14 anos.



Vivência Aves daqui

TECNOLOGIAS E ARTES

Curso

**SEMANA DO LETRAMENTO
DIGITAL: 60+ CONECTADOS****Com Gustavo Bianchi**

O curso propõe um percurso educativo voltado para o público 60+, integrando o uso do computador e do celular em atividades práticas e interativas. O programa busca desenvolver autonomia, segurança e confiança no uso das tecnologias digitais, estimulando também funções cognitivas essenciais, como atenção, memória e raciocínio lógico.

De 3 a 6.**Terça a sexta.
17h às 20h.**Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Grátis.

Inscrições no App
Credencial Sesc
SP ou no Portal
Sesc a partir de
1/3, 14h.
A partir de
60 anos.

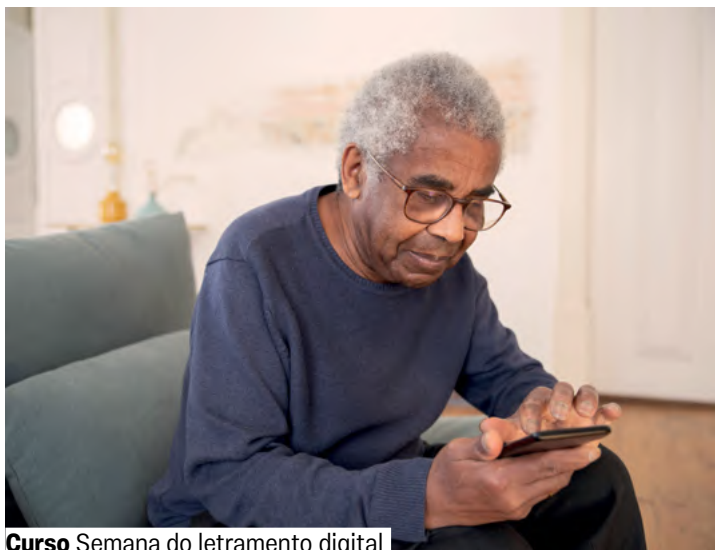
Oficina

MACRAMÊ PARA CRIANÇAS: FAÇA SUA JOIA**Com Macramêxias, Afrotransjoias**

Oficina de confecções de joias para crianças, através de linhas enceradas e miçangas, com acabamentos realizados em macramê. Estimulando as habilidades motoras finas, a criatividade e a expressão individual, as peças produzidas pelas crianças poderão ser levadas para casa, sendo referência para outras criações e autoestima.

Dias 7 e 8.**Sábado e domingo.
14h às 16h30.**Sala de Oficinas.
Grátis.Senhas 30min
antes.

De 6 a 15 anos.

**Curso** Semana do letramento digital



Curso Elas fazem

Nando Bomfim

Curso

ELAS FAZEM: INTRODUÇÃO À MARCENARIA

Com Carolina Barbati, pessoa educadora em Tecnologias e Artes

Destinado a todas as mulheres, o curso apresenta técnicas introdutórias da marcenaria artesanal, aproximando-as da área e mostrando que, com pouco recurso e de forma sustentável, é possível desenvolver produtos para uso cotidiano ou geração de renda. Ao final, cada participante produzirá sua própria peça que será levada para casa.

De 10/3 a 14/4.

Terças.

18h30 às 21h.

Espaço de Tecnologias e Artes.

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

Inscrições no App Credencial Sesc SP ou no Portal Sesc a partir de 1/3, 14h.

A partir de 16 anos.

Vivência

ATELIÊ ABERTO DE MARCENARIA

- REUSO CRIATIVO

Com Carolina Barbati, pessoa educadora em Tecnologias e Artes

O Ateliê Aberto de Marcenaria tem como propósito disponibilizar o Espaço de Tecnologias e Artes e suas ferramentas, para criações de pequeno porte, a partir de peças de madeiras ou móveis em desuso, que devem ser levadas pelas pessoas participantes. Um espaço aberto e de trocas, para iniciantes e amantes da marcenaria.

Dias 11 e 25.

Quartas.

15h às 18h.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Senhas 30min antes.

A partir de 16 anos.

**Curso** Vasos-Cabeça

Fabiano A.

Curso

**VASOS-CABEÇA: ESCULTURAS
EM CERÂMICA FRIA****Com Fabiano A., criador do Malungo Lab.**

O curso propõe a criação de vasos no formato de cabeças, humanas ou não, a partir da massa de modelar de secagem ao ar, também chamada de cerâmica fria. Serão apresentados breves exercícios de modelagem de um rosto humano para que cada participante some livremente ao seu trabalho. Ao final, as peças serão pintadas.

**De 12/3 a 30/4.
Quintas.****14h30 às 17h.**

Sala de Oficinas

● R\$ 15,00

■ R\$ 25,00

▲ R\$ 50,00

Inscrições no App
Credencial Sesc
SP ou no Portal
Sesc a partir de
1/3, 14h.

A partir de 14 anos.

Curso

LETRAMENTO DIGITAL**Com Eric Fonseca, pessoa educadora
em Tecnologias e Artes**

Conheça o básico das tecnologias digitais de forma simples, prática e acolhedora. A proposta é desenvolver autonomia no uso de celulares, computadores e aplicativos, facilitando atividades do cotidiano como comunicação com familiares, acesso a serviços, pesquisas na internet e uso consciente das redes sociais.

12/03 a 26/06.**Quintas.****17h às 19h.**

Espaço de
Tecnologias
e Artes.

Inscrições no App
Credencial Sesc
SP ou no Portal
Sesc a partir
de 1/3, 14h.

A partir de
60 anos.

Oficina

CONFEÇÃO DE JOIAS: CRIAÇÃO COM LINHAS ENCERADAS E MIÇANGAS Com Macramêxias - Afrotransjoias

Partindo de narrativas de pessoas transvestigêneres e racializadas, que produzem na moda, a partir de joias e vestuários artesanais, esta oficina incentiva a criação, seja de um colar ou pulseira, em linhas enceradas e miçangas de açai. Incentivando a autonomia e autoestima, através das técnicas manuais, conheceremos os materiais e ferramentas, assim como conceitos de estética e sustentabilidade.

Dias 14 e 15. Sábado e domingo. 14h às 16h30
Sala de Oficinas.
Grátis.
Senhas 30min antes.
A partir de 16 anos.

Vivência

FAB LAB DO ETA: ESPAÇO ABERTO DE FABRICAÇÃO DIGITAL Com Eric Fonseca, pessoa educadora em Tecnologias e Artes

O FAB LAB é um espaço aberto de fabricação digital no qual o público poderá ter acesso a equipamentos como impressora 3D, máquina de corte a laser, ferramentas de eletrônica e outras tecnologias. A ideia é ajudar as pessoas a prototiparem e desenvolverem projetos em tecnologias de forma inclusiva e colaborativa.

Dia 18. Quarta. 15h30 às 17h30.
Espaço de Tecnologias e Artes.
Grátis.
Senhas 30min antes.
A partir de 16 anos.

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. O foco são as atividades relacionadas à cultura e à arte, a partir de ferramentas e suportes das tecnologias ancestrais, digitais, analógicas e sociais. Em diversas unidades.

Oficina

ELAS FAZEM: ELÉTRICA BÁSICA PARA MULHERES

Com Maira da Silva Pinto, pessoa educadora em Tecnologias e Artes do Sesc Campinas

Oficina para todas as mulheres, de introdução ao universo das instalações elétricas domésticas. Partindo da teoria, vamos experimentar na prática como fazer montagens de instalação elétrica, com segurança, em modelos que representam a dinâmica das residências. Priorizando a identificação de problemas e realização de reparos simples, possíveis de fazer com ferramentas acessíveis.

Dias 21 e 22.

Sábado e domingo.

14h às 17h

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Senhas 30min antes apenas para mulheres.

A partir de 16 anos.

Oficina

FAÇA SEU ÓCULOS DE REALIDADE INVERTIDA

Com Eric Fonseca, pessoa educadora em Tecnologias e Artes

Nesta oficina, os participantes irão construir seus próprios óculos de realidade invertida, baseados no princípio da câmera obscura, explorando de forma divertida como a luz e a visão funcionam. Através de atividades práticas, crianças e jovens irão descobrir por que as imagens podem aparecer de cabeça para baixo e como esse fenômeno está relacionado com o funcionamento dos olhos e das câmeras.

Dia 28. Sábado.

10h às 12h30.

14h às 16h30.

Dia 29. Domingo.

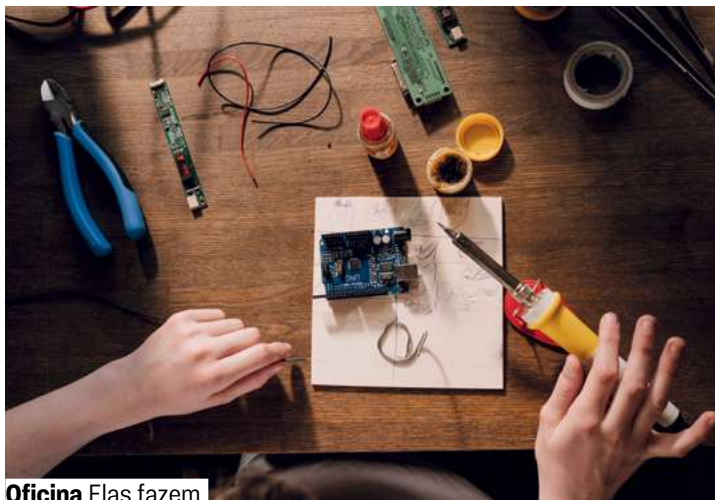
14h às 16h30.

Espaço de Tecnologias e Artes.

Grátis.

Senhas 30min antes.

A partir de 10 anos.



Oficina Elas fazem

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

YOGA INTEGRAL

Com Katia Maciel

A atividade integra aspectos da experiência de estar vivo como respiração com atenção, descanso com movimento e equilíbrio com força. Sentar-se, deitar-se, ficar em pé, brincar, sentir, meditar – tudo realizado com respeito e cuidado aos limites e condições individuais.

De 1 a 29.

Domingos.

10h às 11h.

Tenda.

Grátis.

Senhas 1h antes.

Vagas limitadas.

A partir de 12 anos.

Aula aberta

MOVIMENTO CONSCIENTE

Com pessoas educadoras do

Sesc Mogi das Cruzes

Prática inspirada em diferentes técnicas de movimento e respiração, que busca promover a consciência corporal e possibilitar o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

De 7 a 28.

Sábados.

10h às 11h.

Tenda.

Grátis.

Senhas 1h antes.

Vagas limitadas.

A partir de 12 anos.

Vivência

MULHERES ALÉM DO ESPORTE: FLOW

- MOVIMENTO E GESTUALIDADE

Com Camisa 10 Eventos

Flow é uma proposta de curso de prática corporal dinâmica que integra movimentos fluidos, consciência corporal e exercícios de força, mobilidade e ritmo. A proposta é uma mistura da yoga, dança, ginástica natural e pilates.

De 11 a 23.

Quartas e Sextas.

19h às 20h.

Geodésica.

Inscrições no App

Credencial Sesc

SP ou no Portal

Sesc a partir do

dia 1/3, 14h.

Grátis.

A partir de 12 anos.



Greg William

Aula Aberta Mulheres além do esporte

Vivência

CONHECENDO O POLO AQUÁTICO**Com WP Eventos Esportivos**

Vivência do esporte coletivo praticado em meio aquático com a meta de realizar gols na equipe adversária. Elementos de jogo técnico e tático semelhante ao handebol. Com orientação especializada e equipamentos específicos.

Dias 12 e 13.**Quinta e sexta.****15h30 às 19h30.**

Piscina.

Grátis.

A partir de 7 anos.

Bate-papo

MULHERES ALÉM DO ESPORTE:**ESPORTE SEM BARREIRAS****Com Jéssica Claro**

Nesta vivência especial, a atleta PCD e influencer Jéssica Claro compartilha sua trajetória de vida e no esporte, revelando desafios, conquistas e como a atividade física foi fundamental na sua recuperação, reconstrução de sua carreira e sua visão de mundo.

Dia 17. Terça.**19h às 20h.**

Campo Soçaite.

Grátis.

Todas as idades.

 **LIBRAS**

Aula aberta

MULHERES ALÉM DO ESPORTE:**EXPERIÊNCIA HYROX****Com Jéssica Claro**

Aula aberta da nova modalidade que combina corrida e exercícios funcionais, em uma experiência híbrida e dinâmica, desafiando as pessoas participantes.

Dia 17. Terça.**20h às 21h.**

Campo Soçaite.

Grátis.

A partir de 12 anos.

Vivência

ONDA TEMPORAL: DISCOTECA NA PISCINA

Com pessoas educadoras do Sesc Mogi das Cruzes

Prepare-se para uma experiência de Condicionamento Físico Aquático, onde a energia do passado encontra o dinamismo do presente. “Onda Temporal” é uma fusão envolvente de exercícios intensos e desafiadores, embalados pelos hits dos anos 80 e 90.

Dias 26 e 27.

Quinta e sexta.

18h às 20h.

Piscina.

Grátis.

Necessário

Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A partir de 12 anos.

Torneio

FUTEBOL SOÇAITE INFANTOJUVENIL

Torneio de futebol soçaite infantojuvenil (13 a 16 anos) nas categorias masculino e feminino, com arbitragem e premiação para as 3 primeiras equipes.

Dia 29. Domingo.

10h às 16h.

Campo Soçaite.

Inscrições no

Portal Sesc de

10/3 a 25/3.

Grátis.

A partir de 13 anos.



Torneio Futebol Soçaite Infantojuvenil

Crianças

Vivência

EXPERIÊNCIAS GELADAS

Com Janaina Mendes e Graça Ribeiro, pessoas educadoras do Sesc Mogi das Cruzes

Prepare-se para uma aventura refrescante e cheia de descobertas! Convidamos todas as crianças a mergulharem no mundo fascinante das Experiências Geladas! Nesta atividade superdivertida, vamos transformar o gelo e o frio em ferramentas mágicas para explorar, criar e aprender de uma forma totalmente nova.

Dia 6. Sexta.

16h às 17h30.

Espaço de brincar.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

Até 6 anos.

Espectáculo circense

DE MENTIRA

Com Cia. Singular

O desafio é lançado e Fonso e Tuto tem que provar o que é falso ou real. Através de um jogo cômico, a dupla de palhaços cria um diálogo com a plateia, que interage com as situações em que os artistas são colocados à prova, onde um desafia o outro a desvendar seus segredos artísticos.

Dia 7. Sábado.

16h.

Geodésica.

Grátis.

AL

Vivência

SLIME COLORIDA

Com Janaina Mendes e Graça Ribeiro, pessoas educadoras do Sesc Mogi das Cruzes

Prepare-se para esticar, apertar e se lambuzar na atividade mais divertida e “grudenta” de todas! Convidamos as crianças a se tornarem verdadeiros cientistas e artistas no nosso Laboratório de Slime! Esta não é apenas uma oficina, é uma explosão de cores, texturas e muita diversão criativa.

Dia 13. Sexta.

16h às 17h30.

Espaço de brincar.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

Até 6 anos.

ESPAÇO DE BRINCAR

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Consulte as páginas das unidades no portal sescsp.org.br para informações de acesso.



Thamires Motta

Show Bate o pé, roda o coco

Show

BATE O PÉ, RODA O COCO

Com Coco de Muíé

No compasso das palmas e no balanço das saias o show brincante faz brotar lembranças de quintais cheios de riso e cantoria. Entre trava-línguas, cirandas e cocos pisados, o público é convidado a brincar, rodopiar e se deixar levar pelo encanto da cultura popular brasileira. É um encontro entre música, corpo e memória.

Dia 14. Sábado.

16h.

Tenda.

Grátis.

AL

Vivência

BOLSA SENSORIAL

Com Janaina Mendes e Graça Ribeiro, pessoas educadoras do Sesc Mogi das Cruzes

Convidamos as crianças a explorarem o maravilhoso universo das Bolsas Sensoriais. Esta atividade é a combinação perfeita de calma, concentração e estímulo sensorial para os pequenos exploradores. Um convite para uma aventura de texturas, cores e muita descoberta!

Dia 20. Sexta.

16h às 17h30.

Espaço de brincar.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

Até 6 anos.

Espetáculo circense

GERIFONSA

Com Cia. Singular

Formado por um roteiro com números de mágica, malabarismo e ventriloquia no estilo do circo tradicional. Nele o palhaço vai até o público com um pequeno carrinho cênico semelhante ao de vendedores ambulantes, porém, seu produto é a arte. Quando encontra sua plateia, a “lona” é armada, o picadeiro estendido e o espetáculo começa.

Dia 21. Sábado.

16h.

Tenda.

Grátis.

AL

Vivência

RODA DE PARENTALIDADE

Com Janaina Mendes e Graça Ribeiro, pessoas educadoras do Sesc Mogi das Cruzes

A parentalidade é a relação entre aqueles que cuidam, educam e compõem o núcleo familiar de uma criança. Nesta roda convidamos os papais, mães e cuidadores de crianças de 0 a 6 anos, para uma roda de conversa, um momento de partilha e escuta, formando uma rede de apoio em que haja a troca de experiências dos seus anseios e desafios encontrados no decorrer da parentalidade.

Dia 27. Sexta.

16h às 17h30.

Espaço de brincar.

Grátis.

Senhas 30min

antes.

A partir de 16 anos.

Espetáculo teatral

HISTÓRIAS DA ROÇA

Com Cia. Núcleo

Passando pelas principais canções tradicionais do nosso interior, este espetáculo musical traz a simplicidade do povo da roça, e alguns dos seus esquecidos costumes. Através de uma dramaturgia que mistura a presença de narradores com personagens da história, traz uma celebração dos costumes, poesias e brincadeiras.

Dia 28. Sábado.

16h.

Geodésica.

Grátis.

AL



LIBRAS

Pessoas Idosas

Curso

DANÇA DE SALÃO PARA PESSOAS IDOSAS **Com Natascha Santos**

A dança de salão é uma prática que além de prazer e bem-estar, oferece ao participante um ganho em lateralidade, força em membros inferiores e equilíbrio. Com uso de metodologia de fácil aprendizagem, serão abordados ritmos como forró, soltinho, bolero, samba de gafieira, sertanejo, lambada, salsa e ritmos latinos.

De 04/3 a 22/4.

Quartas.

16h às 17h30.

Geodésica.

Grátis.

A partir de

60 anos.

Roda de conversa

PONTO DE ENCONTRO

Com Alexandre da Silva, pessoa Animadora Cultural do Sesc Mogi das Cruzes

O Ponto de encontro entre pessoas idosas frequentadoras do Sesc Mogi das Cruzes é um espaço mensal de troca, conversa e construção colaborativa das ações futuras do Trabalho Social com Pessoas Idosas na unidade. Também é o momento de apresentação da programação do próximo mês destinada a quem tem mais de 60 anos.

Dia 25. Quarta.

15h.

Galpão.

Grátis.

A partir de

60 anos.

TRABALHO SOCIAL COM PESSOAS IDOSAS

Por meio de suas ações, o programa TSI, criado em 1963 pelo Sesc São Paulo, estimula a reflexão sobre o envelhecimento e a longevidade, a construção de conhecimentos, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, os cuidados com a saúde e a sociabilização. Saiba mais em sescsp.org.br/tsi

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Paulo Dias



3

Curso

Semana do Letramento Digital: 60+ conectados p. 16

4

Oficina

Entre xilos e versos p. 12

5

Show

Andrea Rodeguero - Meu Mundo Gal p. 8

Múltiplos Olhares



10

Curso

Elas fazem: introdução à marcenaria p. 20

11

Vivência

Mulheres Além do Esporte: Flow: movimento e gestualidade p. 21

12

Show

Jéssica Américo - Pimentinha: Elis e Samba p. 9

Emom Criativo



17

Bate papo

Mulheres Além do Esporte: Esporte sem barreiras p. 22

18

Vivência

FAB LAB do ETA: espaço aberto de fabricação digital p. 19

19

Show

Larissa Costa - Latino-Americanas p. 9

Gabriel Guilherme



24

25

Vivência

Ateliê Aberto de Marcenaria - reuso criativo p. 17

26

Show

Dona Mathilde e o Forró Belle Époque p. 10

Carlos Gutierrez



31

Roda de Conversa

Relendo o Mundo: Pedagogia da Terra p. 15

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

1

Show

Luisa Ramos -
Todo Canto p. 7



Fernanda Ferreira

6

Vivência

Experiências
geladas p. 24

7

Espetáculo
circense

De mentira p. 24

8

Espetáculo
circense

Pano pra
manga p. 10



Adriano Escanhuela

13

Vivência

Slime colorida
p. 24

14

Show

Mônica Salmaso,
Nelson Ayres e
Teco Cardoso p. 7

15

Oficina

Confecção de
joias: criação com
linhas enceradas
e miçangas p. 19



Marco Caselli

20

Vivência

Bolsa sensorial
p. 25

21

Oficina

Elas fazem:
elétrica básica
para mulheres
p. 20

22

Show

Bela Batucada
- Elas no
Pagode p. 10



Camila Borges

27

Vivência

Onda Temporal:
Discoteca
na piscina
p. 23

28

Espetáculo
teatral

Histórias da
roça p. 26

29

Torneio

Futebol Soçaite
Infantojuvenil p. 23



Alencar Martins

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/agorantv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 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 80 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

Alameda

Espaço arborizado e gramado com grande projeção de sombras, ideal para piqueniques ou para relaxar ao ar livre. Aos finais de semana e feriados, intervenções artísticas e contações de histórias ocupam o local. Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Central de Atendimento

Tel.: 11 4728-6200
Informações, credenciamento, inscrições em atividades, Turismo Social e Bilheteria. Terça a sexta, 13h15 às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 17h30.

Comedoria

Cafeteria que oferece bebidas quentes e frias, salgados, bolos e doces, além de espaço para alimentação ao ar livre. Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Espaço de Tecnologias e Artes

Misto de laboratório, ateliê e lugar de aprendizado, o ETA incentiva a autonomia criativa e o fazer coletivo por meio de oficinas, cursos e residências. Terça a sexta, 14h às 21h. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Quadras

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30. Com apresentação de credencial plena. Atividades esportivas e recreativas.

Exame Dermatológico

Obrigatória a apresentação da Credencial Plena válida e utilização de traje de banho para a realização do exame. Validade de seis meses. Terça a sexta, 13h15 às 16h30 e 18h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h15 às 11h30 e 13h às 17h30. R\$11,50 - Credenciados a partir de 17 anos. Grátis - Credenciados até 16 anos.

Loja Sesc

Apresenta produtos exclusivos, livros da Edições Sesc e álbuns musicais do Selo Sesc. Na Loja também é possível comprar ingressos para shows e espetáculos de todas as unidades do Sesc São Paulo. Acesse a Loja Sesc online em sescsp.org.br/loja. Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, domingos e feriados, 9h às 17h30.

Paraciclo

Terça a sexta, 13h às 21h30. Sábados, Domingos e Feriados, das 9h às 17h30. A unidade dispõe de dois paraciclos com vagas limitadas. Obrigatória a utilização de trava ou corrente com cadeado. Importante: não é permitido o trânsito em bicicleta infantil ou adulta no espaço do Sesc Mogi. Antes de passar pela portaria, apeie da bicicleta e empurre-a até o paraciclo.

Espaço de Brincar

Com atividades livres e mediadas em ambientes lúdicos, o programa valoriza o brincar de forma espontânea e coletiva, acolhendo bebês e crianças de 0 a 6 anos, acompanhadas de responsável. Terça a sexta: 14h às 20h. Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 16h.

Piscina

Para utilizá-la é necessário ter a Credencial Plena e exame dermatológico, ambos válidos. Recomendamos o uso de trajes ou roupas apropriadas para banho. Terça a sexta: 13h30 às 21h30. Sábados, domingos e feriados: 9h30 às 17h30. A entrada de crianças até 11 anos só é permitida se acompanhadas de um responsável maior de 18 anos.

Brigada de Incêndio

Para sua segurança o Sesc Mogi das Cruzes possui Brigada de Incêndio treinada com equipamentos de segurança e extintores de acordo com a legislação vigente.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC MOGI DAS CRUZES

Rua Rogerio Tacola, 118

Tel.: +55 11 4728-6200

 /sescm MogidasCruzes

 /sescm MogidasCruzes

sescsp.org.br/mogidasCruzes

