



Dezembro 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação



Funcionamento

Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado: 9h às 20h
Domingo e feriado: 9h às 18h
9/12: Unidade Fechada
23 a 25/12: Unidade Fechada
30/12 a 1/1: Unidade Fechada

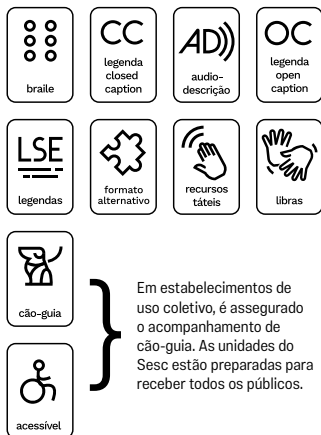
A Biblioteca estará fechada de 8 a 14/12 para inventário. Nesse período, as devoluções e a consulta a periódicos serão realizadas no Estúdio 1 (2º andar).

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotclassificada

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. Esta versão em PDF também é acessível para pessoas com deficiência visual. Programação sujeita a alterações.

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 7/12	25/11	26/11
12 a 14/12	2/12	3/12
19 a 21/12	9/12	10/12
26 a 28/12	16/12	17/12

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

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

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

Preços

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

6	Entre Céus e Ares
8	Shows e Espetáculos
10	Exposição
12	Cursos, Oficinas e Encontros
17	Esporte e Atividade Física
24	Crianças
26	Pessoas Idosas
27	Turismo Social
28	Agenda de Destaques

Editorial

Dezembro no Sesc Guarulhos: Celebre, Crie e Desacelere

Chegamos ao último capítulo do ano! Dezembro chegou trazendo aquele clima de celebração, encontros e boas energias. Antes que 2026 bata à porta, ainda temos muito para viver juntos aqui no Sesc Guarulhos – e a programação está imperdível!

Para começar, que tal soltar a voz e se divertir? No dia **08/12**, o **Karaokê Palombar** invade nosso teatro com uma mistura contagiante de música, humor e acrobacias. Prepare-se para cantar clássicos que marcaram época enquanto artistas do Circo Teatro Palombar transformam o palco em uma verdadeira festa!

Falando em tradição, no dia **14/12** recebemos a **Folia de Reis de São José da Vila Carmela**, trazendo para a Praça de Convivência os sons e saberes populares que fortalecem nossa identidade cultural. Uma oportunidade única para celebrar raízes e histórias.

Para as crianças (e adultos que amam criar), no dia **13/12** tem oficina **Criando Dedoches e Contando Histórias**, inspirada na exposição “Novo Poder: passabilidade”, de Maxwell Alexandre. É hora de dar vida a personagens e imaginar novas narrativas!



Espetáculo Karaokê Palombar

E porque fim de ano também pede equilíbrio, temos várias sessões de **Mindfulness – Presença no Meio do Ritmo Acelerado** ao longo do mês, na Sala 4. Uma pausa necessária para respirar, desacelerar e se reconectar com o presente.

A música segue encantando na nossa Praça de Convivência com a **Rodinha da Ivone**, no dia **07/12**, celebrando Dona Ivone Lara e sua história no samba, em uma roda pensada para crianças e famílias. Já para quem busca movimento e bem-estar, as **Danças Integrativas para Pessoas Idosas** acontecem em diversos dias, também na Sala 4, convidando à redescoberta do corpo por meio de ritmos brasileiros e práticas de consciência corporal.

Dezembro é convite para viver experiências, compartilhar afetos e celebrar a diversidade cultural. Fique de olho no Portal Sesc SP e nas nossas redes sociais para conferir a programação completa. Venha fechar o ano com a gente – porque ainda há muito para sentir, aprender e se encantar!



Entre Céus e Ares

Programação de férias que busca explorar a dinâmica e a complexidade do espaço aéreo das cidades. Através de uma abordagem lúdica e educativa, participantes de todas as idades serão convidados a levantar o olhar para o céu e refletir sobre como diferentes seres, desde aves e insetos até aviões e fenômenos atmosféricos, coexistem e disputam esse território invisível.

MEIO AMBIENTE

Vivência

PASSARINHO, QUE OVO É ESSE?

Com Monica Fontes,
agente de Educação Ambiental

Que tal participar de uma busca aos ovos das aves que habitam a Mata Atlântica? Vamos dar um mapa revelando pistas sobre a localização dos preciosos ovos escondidos e, ao encontrá-los, você poderá descobrir informações sobre as aves nativas que vivem tanto na cidade quanto nas florestas de Guarulhos.

Dias 11 e 18.

Quintas.

16h às 17h

Centro de

Educação

Ambiental

Externo

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 6 anos

Vivência

MAPEANDO A ATMOSFERA DO PLANETA TERRA

Com Moacyr Turuzawa,
agente de Educação Ambiental

A atmosfera do Planeta Terra vai muito além de uma camada de ar para respirarmos. Ela é composta por diversos elementos naturais, além de ser dividida em diferentes camadas de acordo com alturas medidas quilômetros. Compreendê-la, bem como, os seus fenômenos, é importante para nos prevenirmos dos impactos das mudanças climáticas.

Dias 13 e 14.

Sábado e

domingo.

15h às 16h30

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Vivência

PROJETANDO CONSTELAÇÕES

Com Natacha Sales,
agente de Educação Ambiental

Nesta oficina, vamos olhar juntos para as constelações mais famosas e também para a cosmovisão de povos tradicionais. Além de conversarmos sobre as estrelas, vamos criar um projetor de constelações!

Dias 20 e 21.

Sábado e

domingo.

14h às 16h

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO

Com Monica Fontes e Moacyr Turuzawa,
agentes de Educação Ambiental

Venha se divertir elaborando estratégias e encarando os desafios socioambientais em grupo. Todo último final de semana do mês. Jogo em destaque no mês de dezembro: Jogo da Memória Aves da Mata Atlântica

Dias 27 e 28.

Sábado e

domingo.

13h às 17h

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

AMAR E MUDAR AS COISAS

Marisa Orth, Karina Buhr e Taciana Barros cantam Belchior

Neste show, com arranjos que potencializam o trabalho de Belchior, Marisa Orth, Karina Buhr e Taciana Barros apresentam o fruto de uma detalhada pesquisa de cada composição escolhida para que as versões apresentem elementos e detalhes marcantes das apresentações ao vivo do artista.

Dias 5 e 6.

Sexta e sábado.

20h às 21h30

Dia 7.

Domingo.

18h às 19h30

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A10

Espetáculo

RODINHA DA IVONE

Com Núcleo Caboclinhas

"Rodinha da Ivone" é uma roda de samba especialmente concebida para crianças, celebrando a vida e o legado de Dona Ivone Lara, uma das maiores personalidades do samba. A história da mulher sambista é contada de forma cativante, destacando sua jornada em busca de independência e liberdade através da música.

Dia 7.

Domingo.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Grátis

Sem retirada

de senhas

AL

Show

FLÁVIO VENTURINI

Minha História

Em um show comemorativo de 50 anos de estrada, Flavio, acompanhado de sua banda, interpreta as músicas do novo álbum "Minha História" e seus grandes sucessos, como: Todo Azul do Mar, Noites com Sol e Besame.

Dias 12 e 13.

Sexta e sábado.

20h às 21h30

Dia 14.

Domingo.

18h às 19h30

Teatro

● R\$21

■ R\$35

▲ R\$70

AL



Espetáculo Rodinha da Ivone



Divulgação

Espetáculo Raiz do Sonho**TEATRO**

Espetáculo

RAIZ DO SONHO**Com Cia. Quinquó**

Dois irmãos, que moram em um vilarejo, embarcam em uma aventura rumo a cidade, onde acreditam estar seu pai. Raiz do Sonho é livremente inspirada na obra do poeta Manoel de Barros. O objetivo do espetáculo é despertar no público infantil - e também adulto - a sensibilidade para as pequenas coisas da vida, mostrando o quanto são importantes.

Dia 13.**Sábado.****16h às 17h**Praça de
Convivência

Grátis

Sem retirada
de senhas**AL****CIRCO**

Espetáculo

O ABRAZO GIRAFAS**Com Cia Duna**

Neste espetáculo solo nascido do circo de rua, Matias Donoso realiza números de malabarismo com piões acrobáticos e clássicos do equilibrismo com um monociclo girafa que mede mais de 2 metros.

Dia 6.**Sábado.****16h às 17h**Praça de
Convivência

Grátis

Sem retirada
de senhas**AL**

Espetáculo

KARAOKÊ PALOMBAR**Com Circo Teatro Palombar**

Sob o pretexto de cantar músicas que já empolgaram multidões, os artistas mostram o seu talento misturando performances cômicas e acrobáticas acompanhadas por jukebox e música ao vivo.

Dia 8.**Segunda.****16h às 17h**

Teatro

Grátis

Retirada de senhas
1h antes.**AL**

Exposição

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 2/12 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

 Legenda

 Mapa tátil

Oficina

COLAGEM E PODER:

REIMAGINANDO FOTOGRAFIAS COLONIAIS

Com Victor Lima, educador da exposição

Essa oficina convida você a reimaginar fotografias históricas de pessoas negras, que eram retratadas como objetos de estudo a partir da perspectiva de famílias brancas e europeias. Através da reflexão sobre as obras da exposição Novo poder: passabilidade, o público será convidado a fazer intervenções para pensar o novo poder às figuras negras das fotografias.

Dia 6.

Sábado.

14h30 às 16h

Espaço de

Tecnologias e

Artes

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Oficina

CRIAÇÃO DE CADERNO DE ARTISTA

Com Jhow Carvalho, ADico e Wallace José, educadores da exposição

A partir do diálogo das obras de Maxwell Alexandre com a moda, a cultura hip-hop e o streetwear propomos a confecção e customização de um caderno de artista, que pode ser utilizado para colagens, desenhos, pinturas, escrita de poesias, músicas e outras intervenções artísticas, além do estudo de referências que possam contribuir para a construção de uma poética própria, autoral.

Dia 8.

Segunda.

15h às 16h30

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab A

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 15 anos



Nicole Pinheiro

Oficina Criando dedoches e contando histórias: o nosso poder!

Oficina

CRIANDO DEDOCHE E CONTANDO HISTÓRIAS: O NOSSO PODER!

**Com Vanessa Nascimento,
educadora da exposição**

Nós convidamos você a criar o seu dedochê (fantoche de dedo) em feltro para imaginar e criar personagens para as nossas histórias e brincadeiras! A inspiração vem das obras do artista Maxwell Alexandre em sua exposição: "Novo Poder: passabilidade" aqui no Sesc Guarulhos - onde as cores e texturas de suas obras podem nos inspirar de mil maneiras!

Dia 13.

Sábados.

13h às 14h30

Espaço de
Tecnologias e
Artes

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 6 anos

Oficina

BORDANDO NOVOS PODERES: INTRODUÇÃO AO BORDADO LIVRE

**Com Jhow Carvalho e ADico de Brito,
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.

Dia 14.

Domingo.

13h às 15h

Espaço de
Tecnologias e
Artes

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Cursos, Oficinas e Encontros

VIRADA INCLUSIVA

10 Anos da LBI: Direito de ser, viver e protagonizar Ação em rede nas unidades da capital, interior e litoral em parceria com a Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência de São Paulo, com a proposta de promoção da cultura do acesso e cultura DEF, com o protagonismo de artistas com deficiência e formação de público, com a disponibilização de recursos de acessibilidade e ações que valorizem a arte DEF e fortaleçam as ações anticapacitistas preconizadas pela legislação brasileira no ano que completamos 10 anos da LBI.

ARTES VISUAIS

Visita mediada

O PODER DE INTEGRAR E INCLUIR

Com Karina Costa e Bruno Ramos

A visita mediada com oficina sob o tema "O poder de integrar e incluir, favorece a sociedade evoluir" na exposição Novo Poder: passabilidade de Maxwell Alexandre, é um convite ao público a dialogar e refletir sobre as vivências das pessoas surdas em contextos culturais e a promoção de experiências significativas e benéficas que provocam alteração de comportamentos frente às pessoas com deficiência

Dia 7.

Domingo.

14h às 16h

Exposições

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 7 anos

 Libras

CINEMA

Exibição

CINE CONFORTO

Lilo & Stich - Live-action

(Dir.: Dean Fleischer Camp, 2025, EUA, 108 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. Lilo & Stich - Live Action

Dia 6.

Sábado.

11h às 13h

Teatro

Grátis

Retirada de

ingressos

1h antes,

na Loja Sesc

 L

Dublado

 Legenda PT

 AD

Libras e Audiodescrição

disponível via aplicativo

MovieReading.

Traga seu fone de ouvido

JOVENS

JUVENTUDES ARTE E TERRITÓRIO 2025

"Juventudes: Arte e Território" é um projeto do Sesc SP para difundir produções artísticas e culturais juvenis, sob uma perspectiva de valorização do talento de grupos juvenis que também apresentam pela primeira vez as suas produções. Com abordagem a temas como o respeito às diferenças e o olhar sensível para todas as manifestações culturais, as programações celebraram a potência e a presença criativa de jovens em seus territórios, com o intuito de que expandam as suas fronteiras geográficas e culturais.

Oficina

OFICINA DE STICKERS**Com Séloko**

Os stickers são uma forma de expressão urbana, principalmente no universo do graffiti e da cena hip-hop. Nessa oficina vamos conhecer a origem dos adesivos, como eles foram (e ainda são) usados como linguagem artística e de resistência, além de produzir stickers de maneira artesanal.

Dia 5.

Sexta.

19h às 21h

Dia 6.

Sábado.

15h às 17h

Juventudes

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 13 a 29 anos

Oficina

OFICINA E TROCA DE STICKERS**Com Séloko**

Os stickers são uma forma de expressão urbana, principalmente no universo do graffiti e da cena hip-hop. Ao final da oficina os participantes são convidados a trocar os seus adesivos entre si.

Dia 7.

Domingo.

14h às 17h

Juventudes

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 13 a 29 anos

Oficina

PRESENTE EM PAPEL: CARTÕES PRESENTEÁVEIS**Com pessoas educadoras do programa****Juventudes do Sesc Guarulhos**

Aprenda técnicas de dobradura com papéis variados para confeccionar cartões pop-up, aqueles que, quando abertos, trazem uma pequena surpresa. Mais do que aprender uma técnica, essa oficina é convite para desacelerar e pensar com carinho em alguém que merece receber um gesto real, feito à mão.

Dia 20 e 27.

Sábados.

15h às 17h

Juventudes

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 13 a 29 anos



Divulgação

Vivência Impressão Botânica - Tatakizome

MEIO AMBIENTE

Vivência

IMPRESSÃO BOTÂNICA - TATAKIZOME

**Com Natacha Sales,
agente de Educação Ambiental**

Tatakizome é uma técnica japonesa tradicional de impressão botânica que não utiliza calor nem vapor. Seu nome pode ser traduzido como "flores batidas", pois emprega batidas para transferir os pigmentos de elementos naturais para papel ou tecido.

De 6 a 8.

Sábado a

segunda.

14h às 16h

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 7 anos

Oficina

CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA

Com Coletivo Dente de Leão

Os encontros abordam conteúdos sobre plantio e cultivo orgânico com técnicas de manejo agroecológico. Destinado ao público frequentador do Sesc Guarulhos, a fim de trocar saberes e experiências sobre as principais práticas de cultivo.

Dias 5 e 12.

Sextas.

16h às 18h

Centro de

Educação

Ambiental

Externo

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 14 anos

ALIMENTAÇÃO

Oficina**RABANADA ASSADA:
UMA VERSÃO DO CLÁSSICO NATALINO****Com a nutricionista Larissa Frazato**

A oficina tem como objetivo resgatar a tradição natalina da rabanada, apresentando ao público uma versão assada, mais saudável, sem perder o sabor característico. Durante a atividade, serão ensinadas técnicas práticas de preparo, variações de receitas (clássica e versões com ingredientes alternativos) e sugestões de acompanhamentos.

Dia 6.**Sábado.****14h30 às 16h**

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 12 anos

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina**L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE
TECNOLOGIAS E ARTES****Com pessoas educadoras 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.

Dias 3 e 10.**Quartas.****14h às 19h****Dias 7 e 14.****Domingos.****10h às 12h**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab B

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 16 anos

SAÚDE

Bate-papo**ACOLHIMENTO E ACONSELHAMENTO:
TESTAGEM EM HIV E SÍFILIS**

O Sesc Guarulhos, em colaboração com Equipes que atuam no SAE - Serviço de Atendimento Especializado Carlos Cruz Ação, da Secretaria Municipal de Saúde de Guarulhos, está promovendo uma importante ação comunitária de testagem. A programação, que integra o projeto "Contato", oferecendo uma oportunidade acessível e segura para a realização

Dia 6.**Sábado.****12h às 17h30**

Sala 1

Grátis

Sem retirada

de senhas

Todas as idades



Divulgação

Oficina Conhecendo a Folia de Reis

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

CONHECENDO A FOLIA DE REIS

Com Folia de Reis de São José da Vila Carmela

A folia de reis de São José da Vila Carmela é um grupo formado por violeiros(as), cantadores(as) e amigos(as) amantes da cultura popular.

A oficina é aberta a todas as pessoas, independentemente de idade. Basta ter alegria e disposição para vivenciar essa tradição.

Dia 14.

Domingo.

13h às 14h

Praça de
Convivência

Grátis

Sem retirada
de senhas

Todas as idades

Intervenção

FOLIA DE REIS DE SÃO JOSÉ DA VILA CARMELA

A Folia de Reis de São José da Vila Carmela é um grupo formado por violeiros(as), cantadores(as) e amigos(as) amantes da cultura popular.

Mantém o compromisso de levar a cultura regional, preservando os saberes populares dos sertões e fortalecendo a identidade e história por meio da tradição.

Dia 14.

Domingo.

16h às 17h

Praça de
Convivência

Grátis

Sem retirada
de senhas

Todas as idades

MÚSICA

Vivência

O CORPO NO SOM

Com pessoas educadoras em atividades musicais

Vivência coletiva que integra práticas rítmicas, percussivas e vocais em roda, por meio de jogos sonoros e improvisações. As pessoas participantes terão oportunidade para explorar a criatividade e a espontaneidade do canto e da percussão, experimentando o corpo como instrumento e espaço sonoro.

Dia 8.

Segunda.

14h30 às 15h30

Praça de
Convivência

Grátis

Sem retirada
de senhas

Todas as idades

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

CIRCUITO FUNCIONAL - CROSS TRAINING

Nesse tipo de treino, são propostos diversos exercícios, geralmente na forma de circuito, com cada atividade sendo feita em uma estação e com o revezamento dos atletas do grupo. Cross training nada mais é do que a expressão em inglês para treino funcional, às vezes, também traduzida literalmente como treino cruzado.

De 6 a 27.

Sábados.

10h às 11h

Praça de
Convivência
Grátis

Sem retirada
de senhas

A partir de 12 anos

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com pessoas educadoras 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.

Dias 9 e 16.

Terças.

9h às 10h

19h às 20h

Praça de
Convivência
Grátis

Sem retirada
de senhas

A partir de 12 anos

Vivência

MINDFULNESS - PRESENÇA NO MEIO DO RITMOS ACELERADO

Com Luiz Ribeiro e Caio Reis

Em meio à agitação e aos compromissos intensos do fim de ano, esta vivência convida você a desacelerar, respirar e reconectar com o momento presente. Uma pausa consciente para cultivar presença, equilíbrio e acolhimento, mesmo quando tudo ao redor parece urgente.

De 7 a 21.

Domingos.

9h30 às 11h

Dia 8.

Segunda.

9h30 às 11h

Sala 4 - Auditório
Grátis

Sem retirada
de senhas

A partir de 12 anos



Vivência Mindfulness - Presença no Meio do Ritmos Acelerado



Divulgação

Vivência Caminhada Comunitária

Vivência

CAMINHADA COMUNITÁRIA**Com pessoas educadoras 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 31.**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

FUT 7 ADULTO MASCULINO

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

De 6 a 27.**Sábados.****9h15 às 13h30****De 3 a 17.****Quartas.****19h30 às 21h30**

Campo de Grama Sintética
Grátis
Sem retirada de senhas
A partir de 16 anos

Vivência

FUT 7 ADULTO FEMININO

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

De 7 a 28.**Domingos.****9h15 às 11h30**

Campo de Grama Sintética
Grátis
Sem retirada de senhas
A partir de 16 anos

Vivência

PICKLEBALL

Com pessoas educadoras 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.

De 6 a 27.

Sábados.

9h15 às 12h

Ginásio

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 13 anos

Aula aberta

MULTIMODALIDADES

Com pessoas educadoras 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.

Sábados.

9h15 às 12h

De 7 a 28.

Domingos.

9h15 às 15h

Dia 8.

Segunda.

9h15 às 15h

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 3 anos



Aula aberta Multimodalidades



Thamires Motta

Aula aberta Nadando sem medo

Aula aberta

NADANDO SEM MEDO**Com pessoas educadoras 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.

Dias 6 e 13.**Sábados.****10h30 às 11h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A partir de 12 anos

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL**Com pessoas educadoras 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 27.**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 das pessoas educadoras do Sesc Guarulhos.

De 6 a 27.

Sábados.

13h30 às 15h30

De 7 a 28.

Domingos.

11h30 às 15h30

Dia 8.

Segunda.

11h30 às 15h30

Campo de Grama

Sintética

Grátis

Sem retirada

de senhas

De 10 a 15 anos

Vivência

FESTIVAL DE HABILIDADES AQUÁTICAS

Com pessoas educadoras de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

O circuito de habilidades aquáticas é uma aventura cheia de diversão e descobertas na água. Por meio de jogos, brincadeiras e desafios lúdicos, as crianças desenvolvem habilidades como flutuação, mergulho e nado de forma segura e prazerosa. A atividade estimula a coordenação motora, a autoconfiança e o encantamento pelo universo aquático, tudo em um ambiente acolhedor e educativo.

Dias 6 e 13.

Sábados.

14h às 15h

Piscina Coberta

Grátis

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

De 3 a 12 anos



Vivência Festival de Habilidades Aquáticas



Thamires Motta

Vivência Nado Orientado

Vivência

**VIVÊNCIA DE CONSCIÊNCIA
E EXPRESSÃO CORPORAL****Com educador Manoel Eloildo Felix da Silva**

O corpo é o nosso universo particular. Nele nos movemos, sentimos, agimos, percebemos e descobrimos novos mundos; tudo está devidamente registrado em nosso ser. O Trabalho com foco em consciência e expressões corporais pode auxiliar esse universo em formação a se descobrir por completo, através da estimulação e exploração concreta do mundo.

Dia 6.**Sábado.****14h às 15h**

Sala 5

Grátis

Sem retirada
de senhas

A partir de 12 anos

Vivência

NADO ORIENTADO**Com pessoas educadoras 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).

Dias 7 e 14.**Domingos.****9h30 às 10h30**

Piscina Coberta

Grátis

Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

A partir de 12 anos

Vivência

ANIMÁGUA

Com pessoas educadoras 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.

Dias 7 e 14.

Domingos.

15h às 17h

Piscina

Descoberta

Grátis

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A partir de 12 anos

Vivência

ESPORTES DE REBATER

Com pessoas educadoras 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.

Domingos.

15h30 às 17h30

Dia 8.

Segunda.

15h30 às 17h30

Quadra

Poliesportiva

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 3 anos



Vivência AnimÁgua

Crianças

Oficina

LANTERNAS PARA O AMANHÃ

Com pessoas educadoras do programa Curumim do Sesc Guarulhos

Em diversas culturas, as lanternas simbolizam luz, esperança e boa sorte, marcando momentos de passagem e renovação. Nessa atividade, as crianças são convidadas a criar suas próprias lanternas decorativas, expressando seus desejos / intenções para o futuro.

De 6 a 28.

Sábados e domingos.

14h às 16h

Dia 8.

Segunda.

14h às 16h

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas

30 min. antes

De 7 a 12 anos

Oficina

ATELIÊ SONORO

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

Vamos construir, brincar e tocar com instrumentos feitos a partir de materiais não convencionais e reutilizáveis.

Dias 12 e 19.

Sextas.

14h às 15h

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 6 anos

PEQUENINOS

Vivência

INSTRUMENTANDO

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

Uma chuva de sementes?

Uma tempestade de raios de papel?

Mas afinal, que som é esse?

Nessa sinfonia da imaginação, bebês e seus adultos de referência poderão explorar sons produzidos pela manipulação de objetos não convencionais e inusitados.

De 4 a 18.

Quintas e

sábados.

14h às 15h30

Exceto dia 13

Estúdio 1

De 13 a 27.

Sábados.

14h às 15h30

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 2 anos



Vivência Instrumentando



Rosa Montero

Vivência Labirintos Sonoros

ARTEIROS

Vivência

LABIRINTOS SONOROS

Com Ateliê Passarada

A partir de materiais inusitados, como canos de conduíte, tecidos, fitas, movimento e jogo inventamos instrumentos musicais de efeitos percussivos e do sopro para brincar e explorar.

BRINCA BRINCA NO QUINTAL

Vivência

SONS LÁ DE FORA

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar do Sesc Guarulhos

Quando estamos em lugares abertos, quais sons conseguimos escutar?

Do som do vento ao som dos carros, de passarinhos a aviões, do zumbido de uma abelha e até do ronco da nossa barriga... será?

Essa vivência é um convite para escutarmos os sons que estão lá fora e também brincar de produzir novos barulhinhos inspirados pelos sons da natureza.

Dia 14.

Domingo.

14h às 15h

Sala 3

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 6 anos

De 10 a 28.

Quartas.

14h às 15h

Domingos.

11h às 12h

Exceto dia 24

Espaço de Brincar Externo

Grátis

Senhas

30 min. antes

Até 6 anos

Pessoas Idosas

Oficina

DANÇAS INTEGRATIVAS PARA PESSOAS IDOSAS

Com Silvia Lopes e Tatiana Cotrim

A partir de práticas de consciência corporal e educação somática, os participantes são convidados a redescobrir seus corpos com segurança, desenvolvendo mobilidade, força, flexibilidade e coordenação motora. O encontro com danças como o samba, forró, coco, maracatu e congada serve como ponto de partida para a criação de movimentos autorais, respeitando os limites e as potências de cada pessoa.

De 8 a 18.

Segunda, terça e quintas.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Senhas

30 min. antes

A partir de 60 anos

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO

**Reunião do Trabalho Social com
Pessoas Idosas no Sesc Guarulhos**

Junte-se a nós para o encontro mensal do programa TSPI: "Trabalho Social com Pessoas Idosas", descubra como fortalecer sua autonomia, explorar novas habilidades e possibilidades e se envolver ativamente em sua própria jornada de envelhecimento.

Dia 17.

Quarta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório

Grátis

Sem retirada

de senhas

A partir de 60 anos



Oficina Danças Integrativas para Pessoas Idosas

Turismo Social

Oba! Bora Passear!

PEGADAS DO UNIVERSO

Pico das Cabras - Campinas (SP)

O Universo é cheio de mistérios e encantos.

Os planetas, as estrelas e o Sol fazem do céu uma imensidão plena. Neste passeio, visitaremos o Museu Aberto de Astronomia (MAAS), localizado no Pico das Cabras, no distrito de Joaquim Egídio, em Campinas. Visita mediada nas atividades "Rosas dos Ventos", "Saturno" e acesso livre à trilha. Transporte, almoço e ingressos inclusos.

Inscrições online
dia 03/12 a partir
das 14h.

AÇÃO EXTERNA

● R\$78

▲ R\$117

Gratuito para
crianças de
0 a 12 anos.

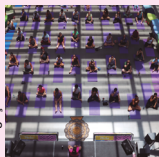
A inscrição nessa
atividade está
condicionada a
participação de
uma criança.



Oba! Bora Passear! Pegadas do Universo

AGENDA DE DESTAQUES

Divulgação



TERÇA

2

Aula aberta

Terças Zen

QUARTA

3

Vivência

Fut7 Adulto Masculino

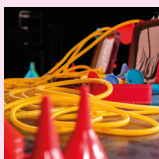
QUINTA

4

Curso

Artesanato
Sustentável: Taboa

Carol Fraletti



9

Unidade Fechada

10

Vivência

Sons lá de fora

11

Vivência

Instrumentando

Divulgação



16

Curso

Movimento Consciente

17

Curso

Yoga

18

Oficina

Danças
Integrativas para
Pessoas Idosas

23

Unidade Fechada

24

Unidade Fechada

25

Unidade Fechada

30

Unidade Fechada

31

Unidade Fechada

SEXTA

5

Curso

Triathlon

SÁBADO

6

Aula abertaCircuito Funcional
- Cross Training

DOMINGO

7

Espetáculo

Rodinha da Ivone

Divulgação

**12**

Oficina

Ateliê Sonoro

13

VivênciaMapeando a
atmosfera do
Planeta Terra**14**

Vivência

Labirintos Sonoros

Divulgação

**19**

VivênciaFut7 Adulto
Feminino**20**

Vivência

Basquete 3x3

21

Vivência

Esporte Família

Divulgação

**26**

Vivência

Arena Badminton

27

Vivência

Tênis

28

Vivência

Tênis de Mesa

Divulgação



Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em sesctv.org.br/noar

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 41 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 79 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

A Biblioteca estará fechada de 8 a 14/12 para inventário. Nesse período, as devoluções e a consulta a periódicos serão realizadas no Estúdio 1 (2º andar).

Bicicletário

Terça a sexta: 9h às 21h30

Sábado: 9h às 20h

Domingo e feriado: 9h às 18h

*Obrigatório uso de corrente

Cafeteria

Terça a sexta: 9h30 às 11h

e 15h30 às 20h30

Sábado: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h

Domingo e feriado: 9h30 às 11h e

15h30 às 18h

Central de Atendimento*

Terça a sexta: 9h às 21h30

Sábado, domingo e feriado: 9h às 17h

*Agendamento por meio do site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

Centro de Educação Ambiental

Terça a sexta: 9h às 21h

Sábado, domingo e feriado:

9h às 17h30

Comedoria

Terça a sexta: 11h às 14h

Sábado, domingo e feriado:

11h às 14h

Espaço de Brincar

Terça a sexta: 10h às 17h30.

Sábados, domingos e feriados:

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: 10h às 21h

Sábado, domingo e feriado:

10h às 17h30

Odontologia

Terça a sexta: 7h20 às 20h40

Sábado: 9h às 14h20

Exclusivo para trabalhadores no comércio de bens, turismo e serviços credenciados e dependentes. Atendimento com inscrição prévia. Vagas limitadas.

Piscina Externa

Terça a domingo: 9h às 17h30

Piscina Interna

Terça a sexta: 9h às 21h30

Sábado, domingo e feriado:

9h às 17h30

Programa de Relacionamento com Empresas

Credenciamento Sesc e ações junto às empresas.

Telefone: (11) 2475-5717

E-mail: relacionamentocomempresas.guarulhos@sescsp.org.br

Agendamento de Grupos

Participação de grupos em atividades presenciais e online.

Telefone: (11) 2475-5712.

agendamento.guarulhos@sescsp.org.br

SESC GUARULHOS

Rua Guilherme Lino dos Santos, 1200
Jardim Flor do Campo, Guarulhos
Tel.: (11) 2475-5550

  /sescguarulhos

sescsp.org.br/guarulhos

FAÇA SUA
CREDENCIAL
SESC

