

Março 2026

Sesc Guarulhos

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		16	A16	16 anos
			18	A18	

Legendas de Acessibilidade

abafadores

acessível*

AD) audiodescrição

braille

cão-guia*

dublagem

formato alternativo

CC legenda *closed caption*

OC legenda *open caption*

LSE 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.



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. Programação sujeita a alterações.

Capa: Ao Vivo [dentro da cabeça de alguém]

Foto: Nana Moraes

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30.

Sábados, domingos e feriados, 9h às 20h.

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
26/2 a 3/3	20/2	21/2
4 a 10/3	27/2	28/2
11 a 17/3	5/3	6/3
18 a 24/3	12/3	13/3
25 a 31/3	19/3	20/3

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

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	Centro de Música
21	Shows e Espetáculos
26	Cursos, Oficinas e Encontros
32	Esporte e Atividade Física
36	Crianças
38	Pessoas Idosas
39	Turismo Social
40	Agenda de Destaques

Editorial

Março marca a transição do verão para o outono, trazendo mudanças graduais no clima e temperaturas mais amenas. É também um mês com uma data expressivamente importante, o **Dia Internacional da Mulher**, no dia 08, que reforça debates sobre igualdade de gênero, direitos e conquistas femininas, em consonância com o **Objetivo 5 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU**, que instrui a alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas. No Sesc Guarulhos, uma vasta programação em março traz o protagonismo feminino de diversas profissionais em diferentes atividades, **vivências, cursos, oficinas, shows, apresentações e aulas.**

O Centro de Educação Ambiental oferecerá dois cursos liderados por mulheres: **Aromaterapia e ancestralidade feminina e Upcycling de resíduos têxteis**, atividades com inscrição prévia e turmas regulares sobre autocuidado e costura, respectivamente. Além dos cursos, no dia 22, domingo, teremos a primeira edição de 2026 da **Mostra Agroecológica e de Sustentabilidade**. Uma feira com produtos naturais e sustentáveis em seus processos de produção composta iniciativas e coletivos femininos. No mesmo dia, na Praça de Convivência, o espetáculo **Obompó-Ropongá** conta através de um conto bantu, de Camarões (África), como as árvores e as florestas se espalharam pelo mundo. No teatro, o destaque vai para o espetáculo **O Mágico di Ó**, a apresentação propõe uma viagem pela cultura nordestina com as aventuras de **Dorotéia, Mamulengo, Cabra-de-Lata e Leão pela estrada de tijolinhos.**

Na Sala 2, as crianças literalmente farão arte, produzindo mandalas em gesso durante os domingos do mês, já os bebês, participarão de vivências com almofadinhas aromáticas, sachês, exercícios de massagem, respiração e



Espectáculo O Mágico Di Ó

relaxamento às sextas, no **Espaço de Brincar**. No mesmo local aos domingos, a produção será de sinos de vento.

O Laboratório de Direitos Humanos: Refúgio e Migração, que ocorrerá no dia 13, das 15h às 17h, conta com a participação de **Marifer Vargas**, a fim de refletir sobre os desafios, histórias e direitos das pessoas em situação de migração e refúgio pelo mundo.

As pessoas idosas serão contempladas com as atividades **Versos de vida: poéticas da memória feminina por Eveline de Souza; Tecer e prosear: o feminino e as interseccionalidades** com **May Agontinmé** e o **Ponto de Encontro**, uma reunião mensal do programa **Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc Guarulhos**.

Ainda em março, temos a retomada do **Tecer Comunitário no Espaço de Tecnologias e Artes** e propõe o fazer coletivo das técnicas de crochê e tricô. A programação de esporte e atividades físicas traz o bate-papo **Mulher em Movimento: Conversas sobre Saúde e Ciclos da Vida**, no dia 6, sexta, das 19h às 21h na Praça de Convivência. O bate-papo conta com profissionais de **Educação Física, Ginecologia e Nutrição** sobre os ciclos de vida da mulher e suas variações hormonais. Essa atividade é gratuita, venha participar!

Venha celebrar a presença, bem como, a existência de tantas mulheres geniais, potentes e admiráveis que fazem diferença diariamente no funcionamento da Unidade e nas ações que todos participam. **Confira a programação completa no Portal Sesc SP e nas redes sociais.**



Centro de Música 2026

Localizados nas unidades Consolação, Guarulhos e Vila Mariana, os Centros de Música caracterizam-se como programas voltados ao desenvolvimento do pensamento, da pesquisa, da prática e da criação musicais, por meio de aulas de iniciação musical, práticas de repertório, cursos livres, palestras, oficinas, vivências e apresentações musicais.

De 3/3 a 8/3 - Inscrição no site centralrelacionamento.sescsp.org.br ou no aplicativo **Credencial Sesc SP**.

Credencial Plena: das 14h de 3/3 (terça-feira) até 8/3 (domingo).

Público Geral: das 14h de 4/3 (quarta-feira) até 8/3 (domingo).

Vivência

ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA E ENCONTROS MUSICAIS

Com pessoas educadoras do Centro de Música Sesc

O Estúdio 2 do Centro de Música abre suas portas como um espaço de socialização e desenvolvimento musical em grupo, propiciando aos participantes a experiência do tocar em uma "jam session", no formato de banda, em um espaço propício para se conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, estimulando a formação de laços e afinidades, tendo a música como pano de fundo.

De 1/3 a 28/6.

**Domingos,
14h às 17h.**

Estúdio 02 - Sala
C.M. Coletiva
Grátis

12

Oficina

ESTÚDIO ABERTO - EDIÇÃO SAMBA!

Com pessoas educadoras do Centro de Música Sesc

Em março o Estúdio Aberto chega cheio de ritmo, alegria e boas histórias! Em uma edição especial do projeto, o Centro de Música abre suas portas para o Samba! Nesta atividade, cada participante faz parte de uma grande e democrática roda de samba, onde o batoque, o cavaquinho, e o pandeiro se encontram em harmonia com outros instrumentos.

De 7/3 a 25/4.

**Sábados,
14h às 16h.**

Estúdio 02 - Sala
C.M. Coletiva
Grátis

12



Oficina Estúdio Aberto - Edição Samba!

Oficina

TEORIA MUSICAL: LEITURA, RITMO E PERCEPÇÃO - INICIAÇÃO

Com Marina Gama, pessoa educadora do Centro de Música Sesc

Compreender a linguagem musical é um passo essencial para tocar, compor e apreciar música com mais profundidade. Este curso apresenta os fundamentos da leitura de partituras e da percepção melódica e rítmica, desenvolvendo escuta, coordenação e entendimento dos principais elementos da escrita musical.

De 17/3 a 30/6.
Terças,
10h às 12h.
Exceto dia 21/4.

Sala 3.

A partir de 15 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

VIOLÃO - DO ZERO À CANÇÃO

Com Tita Reis, educador do Centro de Música Sesc

Curso introdutório voltado para quem deseja aprender a tocar violão desde os primeiros acordes até a execução de músicas simples, de forma prática, acessível e prazerosa. Ideal para iniciantes de todas as idades, o curso oferece um ambiente acolhedor e motivador, onde cada participante pode descobrir o prazer de fazer música e compartilhar essa experiência com os outros. O Sesc fornecerá o violão para as aulas.

De 17/3 a 30/6.
Terças,
10h às 12h.
Exceto dia 21/4.

Estúdio 13 - Sala C.M. Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12

Curso

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

Com Fernanda Dias, educadora do Centro de Música Sesc

Este curso busca promover experiências lúdicas e significativas, onde as crianças são incentivadas a criar e improvisar, desenvolvendo habilidades motoras, sociais e cognitivas, além de ritmo e melodia. A prática coletiva estimula confiança, pensamento criativo e memória, em um ambiente acolhedor e participativo.

De 17/3 a 30/6.
Terças,
14h às 15h.
Exceto dia 21/4.

Estúdio 1 - Sala C.M. Coletiva
De 4 a 7 anos.

Inscrição

Grátis

Curso

VIOLÃO - INICIAÇÃO

Com Guilherme dos Santos, educador do Centro de Música Sesc

Curso de iniciação ao violão que apresenta fundamentos técnicos e musicais do instrumento. O público aprende afinação, postura, dedilhado e batidas, construção de acordes e exploração do braço do violão. Inclui leitura de cifras e tablaturas, noções de escalas, intervalos e ritmo, além de orientações para estudo autônomo e desenvolvimento de repertório. O Sesc fornecerá o violão para as aulas.

De 17/3 a 30/6.

Terças,

16h às 18h.

Exceto dia 21/4.

Estúdio 13 - Sala

C.M. Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12



Curso Violão - Iniciação

Curso

PIANO PARA CRIANÇAS - INICIAÇÃO

Com Fernanda Dias, educadora do Centro de Música Sesc

Curso de iniciação ao piano para crianças de 7 a 12 anos. As aulas propõem a descoberta das teclas e das possibilidades sonoras do instrumento, com introdução às notas musicais, improvisação e escuta coletiva, estimulando o potencial criativo por meio de atividades lúdicas e musicais. As aulas são ministradas com o uso de teclados eletrônicos disponibilizados pelo Sesc.

De 17/3 a 30/6.

**Terças,
16h às 17h30.**

Exceto dia 21/4.

Estúdio 14 - Sala

C.M. Coletiva

De 7 a

12 anos.

Inscrição

Grátis

Curso

PANDEIRO - INICIAÇÃO

Com Alessandra Noronha, educador do Centro de Música Sesc

Curso introdutório de pandeiro que desenvolve técnica, coordenação e percepção rítmica por meio de práticas coletivas. O público aprende postura, toques básicos, variações e ritmos como samba, choro, coco e maracatu. Com metodologia dinâmica, as aulas estimulam escuta ativa e valorizam o pandeiro como expressão da cultura brasileira. O Sesc disponibiliza o instrumento para as aulas.

De 17/3 a 30/6.

**Terças,
16h às 18h.**

Exceto dia 21/4

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletiva

De 16 a

59 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00



Curso Pandeiro - Iniciação

Curso

TROMPA E TROMPETE - PRIMEIRAS NOTAS **Com Gregori Benedito, educador do Centro de Música Sesc**

A aula de trompete e trompa para iniciantes, oferece a crianças e adolescentes uma introdução divertida e gradual ao mundo dos metais. Por meio de práticas musicais simples, jogos sonoros e atividades em grupo, os alunos aprendem os fundamentos da respiração, emissão sonora e leitura musical, desenvolvendo a escuta, a coordenação e o prazer de fazer música.

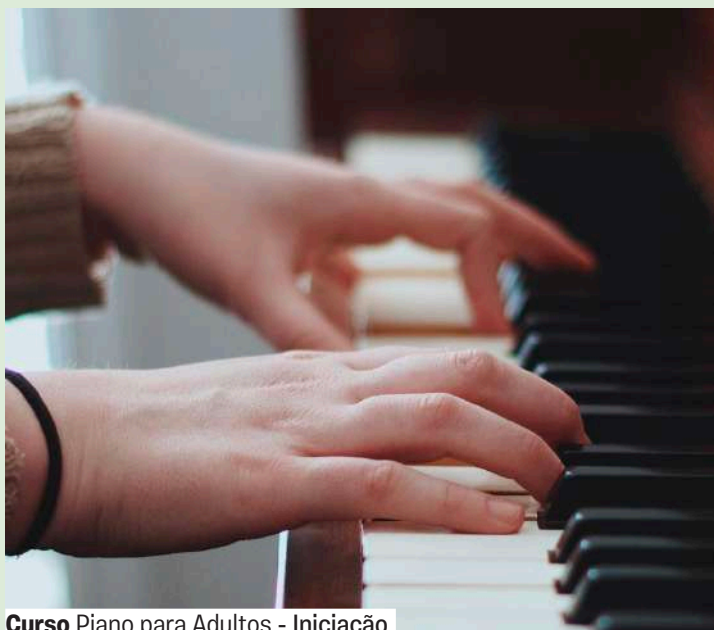
De 17/3 a 30/6.
Terças,
19h30 às 21h30.
Exceto dia 21/4
Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva
De 12 a
17 anos.
Inscrição
▲ R\$ 40,00
■ R\$ 20,00
● R\$ 12,00

Curso

PIANO PARA ADULTOS - INICIAÇÃO **Com Marion Loyola, educadora do Centro de Música Sesc**

Curso com objetivo de introduzir os participantes ao instrumentos de teclado de forma colaborativa e prática, desenvolvendo percepção musical, coordenação motora, noções básicas de leitura de partitura e repertório para tocar em grupo. As aulas são ministradas com o uso de teclados eletrônicos disponibilizados pelo Sesc.

De 17/3 a 30/6.
Terças,
19h30 às 21h30.
Exceto dia 21/4
Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva
De 18 a
59 anos.
Inscrição
▲ R\$ 40,00
■ R\$ 20,00
● R\$ 12,00



Curso Piano para Adultos - Iniciação

Curso

CANTO ADULTO - INICIAÇÃO

Com Hellen Sabino, educadora do Centro de Música Sesc

O curso apresenta uma introdução estruturada aos fundamentos do canto, voltada a pessoas interessadas em ampliar suas habilidades vocais e construir uma prática mais consciente e saudável. A proposta combina técnica, percepção e expressão, oferecendo ferramentas para o desenvolvimento progressivo da voz e para uma performance mais segura e expressiva.

De 17/3 a 30/6.

**Terças,
19h30 às 21h30.**

Exceto dia 21/4

Estúdio 1 - Sala
C.M. Coletiva

De 18 a

59 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

VIOLINO - INICIAÇÃO TURMA I

Com Marina Gama, educadora do Centro de Música Sesc

Tocar violino está ao seu alcance! Neste curso, você aprende os princípios essenciais - postura, manejo do arco e afinação - enquanto vivencia exercícios práticos e toca pequenas melodias com o grupo. É um espaço para despertar sensibilidade musical, coordenação e criatividade, mesmo para quem nunca teve contato com o instrumento. O Sesc disponibilizará o instrumento para as aulas.

De 18/3 a 24/6.

**Quartas,
13h às 15h.**

Estúdio 1 - Sala

C.M. Coletiva

A partir de

15 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00



Curso Violino - Iniciação

Curso

UKULELE - INICIAÇÃO**Com Tita Reis, educador do Centro de Músic Sesc**

O curso de iniciação ao Ukulele apresenta os fundamentos indispensáveis para quem deseja ingressar no universo musical de forma leve e acessível. Ao longo das aulas, participantes exploram postura, afinação, acordes básicos, ritmos característicos, batidas tradicionais do instrumento e técnicas iniciais de dedilhado, sempre com foco na prática e na autonomia para tocar repertórios populares.

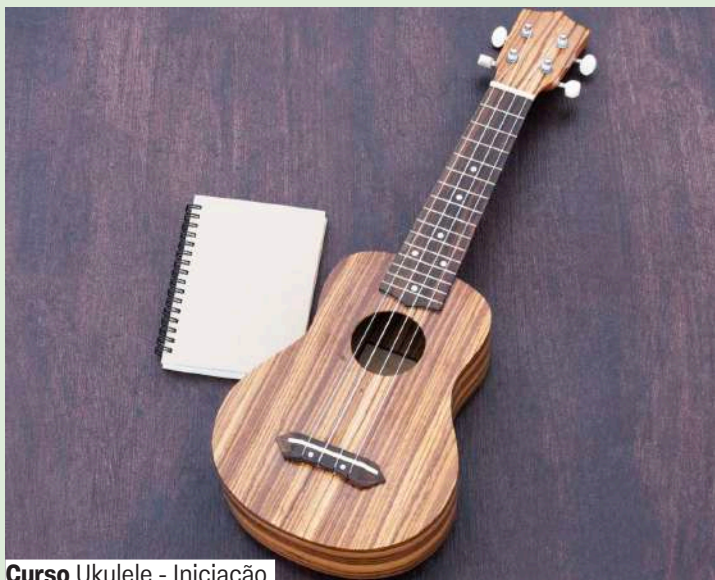
De 18/3 a 24/6.**Quartas,
13h30 às 15h30.**Estúdio 13- Sala
C.M. Coletiva**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12

**Curso** Ukulele - Iniciação

Divulgação

Curso

GUITARRA ELÉTRICA - INICIANTE**Com Matheus Coelho, educadora do Centro de Músic Sesc**

O curso procura desenvolver técnicas básicas do instrumento, como postura, afinação, digitação, leitura de cifras, acordes e suas aplicações em diversos estilos musicais, aplicação de escalas; padrões melódicos, licks e clichês; arpejos, progressões harmônicas, entre outras técnicas, sempre em grupo, com exercício práticos e teóricos. O aluno deve possuir o instrumento.

De 18/3 a 24/6.**Quartas.****16h às 18h.**Estúdio 14- Sala
C.M. Coletiva**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12

Curso

PERCUSSÃO - PRIMEIROS TOQUES

Com Alessandra Noronha, educadora do Centro de Música Sesc

O curso de Iniciação à Percussão oferece um percurso formativo que introduz participantes aos fundamentos musicais por meio de práticas rítmicas acessíveis e envolventes. As atividades combinam experimentação sonora, exercícios corporais e prática coletiva, criando um ambiente que favorece a troca de saberes e o desenvolvimento progressivo da musicalidade.

**De 18/3 a 24/6.
Quartas,
16h às 18h.**

Estúdio 2- Sala
C.M. Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12

Curso

CAVAQUINHO - INICIAÇÃO

Com Guilherme dos Santos, educadora do Centro de Música Sesc

O curso de iniciação ao cavaquinho apresenta os fundamentos técnicos e musicais do instrumento em um formato coletivo, ideal para quem deseja começar a tocar de maneira estruturada. As aulas trabalham afinação, postura, empunhadura e técnicas de palhetada, além da execução rítmica aplicada a gêneros como samba, choro e outros ritmos brasileiros. O Sesc fornecerá o cavaquinho para as aulas..

**De 18/3 a 24/6.
Quartas,
16h às 18h.**

Estúdio 13- Sala
C.M. Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12



Curso Cavaquinho - Iniciação

Curso

CANTO CORAL PARA PESSOAS IDOSAS

Com Marion Loyola e Fernanda Dias, educadoras do Centro de Música Sesc

O curso de Coral para Idosos propõe uma experiência musical coletiva que integra técnica vocal, consciência corporal e estímulo à memória musical afetiva. A formação é voltada ao desenvolvimento de vozes maduras, com exercícios específicos que priorizam saúde vocal, conforto, respiração adequada e emissão equilibrada, sempre respeitando as características individuais de cada participante.

De 18/3 a 24/6.

**Quartas,
16h às 18h.**

Sala 4 - Auditório
A partir de
60 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

LUTHERIA DE REGULAGEM E PEQUENOS REPAROS - CONTINUIDADE

Com João Roberto San Giacomo, educador do Centro de Música

Curso de continuidade ao de Luthieria de Reparo e Manutenção, indicado para quem completou o curso, mas também a músicos, hobbystas e entusiastas de instrumentos de corda que já tenham conhecimento básico da área e queiram aprimorar técnicas e aprender, na prática, processos essenciais de manutenção, regulagem e reparos mais complexos.

De 18/3 a 24/6.

**Quartas,
19h30 às 21h30.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

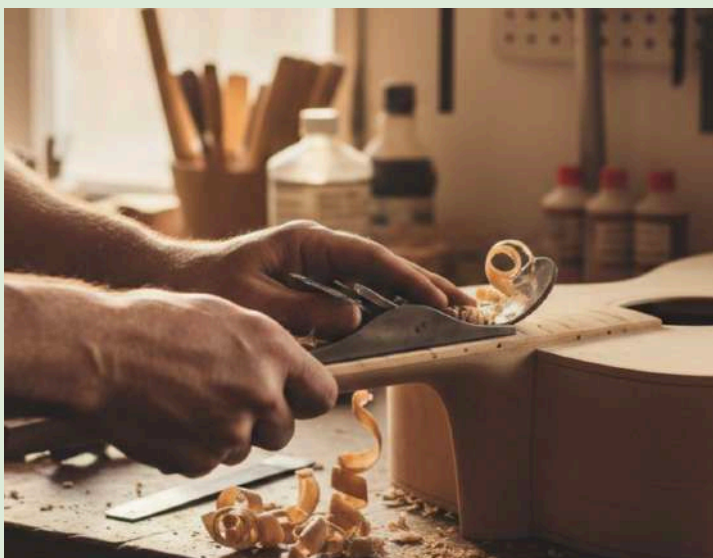
Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

16



Curso Lutheria de Regulagem e Pequenos Reparos - Continuidade

Curso

CONTRABAIXO ELÉTRICO - INICIAÇÃO**Com Matheus Coelho, educador do Centro de Música Sesc**

Curso de iniciação que apresenta o contrabaixo por meio de práticas acessíveis e dinâmicas, que combinam técnica, escuta ativa e criação musical. A proposta introduz os fundamentos essenciais para quem deseja começar a tocar, trabalhando afinação, postura, organização do instrumento e técnicas de pizzicato, palhetada e dedilhado. É recomendável que o aluno tenha o próprio instrumento.

De 18/3 a 24/6.**Quartas,
19h30 às 21h30.**Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

14

**Curso** Contrabaixo Elétrico - Iniciação

Divulgação

Curso

EUFONIO, TROMBONE E TUBA - PRIMEIRAS NOTAS NOS METAIS GRAVES**Com Gregori Benedito, educador do Centro de Música Sesc**

O curso para iniciantes de trombone, eufônio e tuba introduz o universo dos metais graves por meio de um percurso que integra técnica instrumental, musicalidade e prática coletiva. O curso trabalha postura, embocadura, respiração diafragmática e produção sonora, respeitando as especificidades de cada instrumento e favorecendo desenvolvimento seguro e progressivo.

De 18/3 a 24/6.**Quartas,
19h30 às 21h30.**Estúdio 13 - Sala
C.M. ColetivaDe 12 a
17 anos**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

CANTO CORAL ADULTO

Com Hellen Sabino e Marion Loyola, pessoas educadoras do Centro de Música Sesc

O curso de Canto Coral é destinado a pessoas de todos os níveis que desejam aprimorar habilidades vocais e participar de uma prática artística coletiva. A proposta integra técnica, escuta e expressão, valorizando o canto em grupo como espaço de convivência musical e criação compartilhada.

De 18/3 a 24/6.

**Quartas,
19h30 às 21h30.**

Sala 4 - Auditório
De 18 a 59 anos

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

VIOLINO - INICIAÇÃO TURMA II

Com Marina Gama, educadora do Centro de Música Sesc

Tocar violino está ao seu alcance! Neste curso, você aprende os princípios essenciais - postura, manejo do arco e afinação - enquanto vivencia exercícios práticos e toca pequenas melodias com o grupo. É um espaço para despertar sensibilidade musical, coordenação e criatividade, mesmo para quem nunca teve contato com o instrumento. O Sesc disponibilizará o instrumento para as aulas.

De 19/3 a 25/6.

**Quintas,
10h às 12h.**

**Exceto
dia 4/6.**

Estúdio 1 - Sala
C.M. Coletiva

A partir de
15 anos

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

PERCUSSÃO BRASILEIRA - MÚSICA, RITMO, CORPO E ANCESTRALIDADE NA CULTURA POPULAR

Com Tita Reis, educador do Centro de Música Sesc

O curso apresenta ritmos tradicionais brasileiros por meio da prática percussiva, explorando instrumentos como pandeiro, congas, agogô, tamborim e alfaia. Os participantes conhecem técnicas, contextos culturais e repertórios como samba, maracatu, baião, jongo e coco. A atividade destaca o trabalho coletivo e culmina em uma apresentação final que integra os conteúdos aprendidos.

De 19/3 a 25/6.

**Quintas,
10h às 12h.**

**Exceto
dia 4/6.**

Estúdio 2 - Sala
C.M.

Coletiva

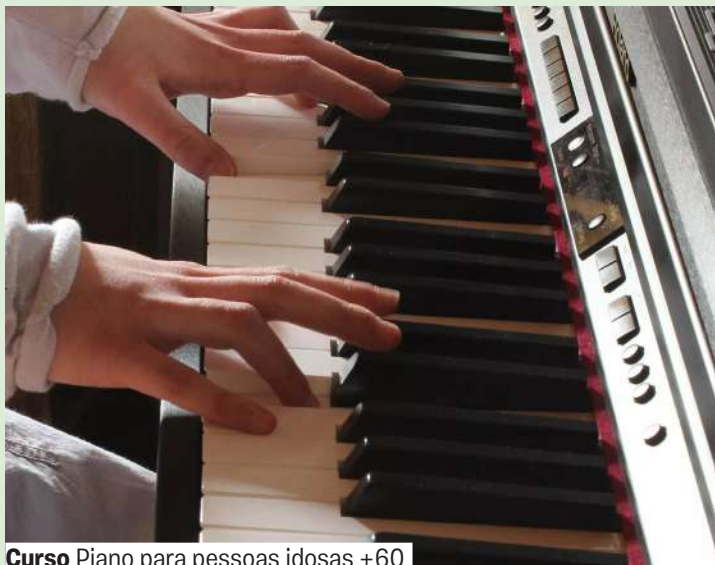
Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12



Curso Piano para pessoas idosas +60

Divulgação

Curso

PIANO PARA PESSOAS IDOSAS

Com Fernanda Dias, educadora do Centro de Música Sesc

O curso de iniciação em piano propõe uma vivência musical de descoberta das teclas e das possibilidades sonoras do instrumento, voltado para pessoas idosas. Através da prática com repertório popular, os participantes exploram o instrumento, estimulam a coordenação, o potencial criativo, criando uma base para tocar e experimentar com liberdade sonora.

De 19/3 a 25/6.

**Quintas,
13h30 às 15h30.**

**Exceto
dia 4/6.**

Estúdio 14 - Sala
C.M.

Coletiva
A partir de
60 anos

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

PIANO - INICIAÇÃO

Com Marion Loyola, pessoa educadora do Centro de Música Sesc

Curso com objetivo de introduzir os participantes ao instrumentos de teclado de forma colaborativa e prática, desenvolvendo percepção musical, coordenação motora, noções básicas de leitura de partitura e repertório para tocar em grupo. As aulas são ministradas com o uso de teclados eletrônicos disponibilizados pelo Sesc.

De 19/3 a 25/6.

**Quintas,
16h às 18h.**

Exceto dia 4/6.

Estúdio 14 - Sala
C.M.

Coletiva
De 12 a 59

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

CANTO PARA CRIANÇAS - INICIAÇÃO

Com Hellen Sabino, educadora do Centro de Música Sesc

O curso apresenta o canto como espaço de descoberta, convidando crianças a explorar a própria voz por meio de jogos, movimento e escuta ativa. As aulas trabalham respiração, postura, percepção sonora, afinação e ritmo de forma lúdica, estimulando sensibilidade artística, expressão corporal e o prazer de cantar em grupo.

De 19/3 a 25/6.
Quintas,
16h às 18h.
Exceto
dia 4/6.

Estúdio 1 - Sala
C.M.

Coletiva
De 9 a
15 anos.

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

PRÁTICA DE SAMBA

Com Alessandra Noronha e Guilherme dos Santos, educadoras do Centro de Musica Sesc

Prática de Samba é um curso voltado para amantes da música brasileira que desejam mergulhar na diversidade rítmica e cultural do samba. Ao longo do processo, o público será conduzido por uma jornada musical que atravessa diferentes vertentes do gênero, explorando instrumentos percussivos e melódicos. O Sesc disponibiliza os instrumentos para as aulas.

De 19/3 a 25/6.
Quintas,
16h às 18h.

Exceto
dia 4/6.

Estúdio 13 - Sala
C.M.

Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

12



Curso Prática de samba

Curso

BATERIA PARA JOVENS - INICIAÇÃO**Com Matheus Coelho, educadora do Centro de Música Sesc**

Curso voltado para crianças e adolescentes, com foco na prática musical e na vivência coletiva da bateria. Os participantes serão introduzidos, de forma progressiva e acessível, aos fundamentos técnicos do instrumento, à construção de grooves e à exploração de diferentes estilos musicais, valorizando a escuta ativa e a criatividade.

De 19/3 a 25/6.**Quintas,
16h30 às 18h30.****Exceto
dia 4/6.**Estúdio 2 - Sala
C.M.Coletiva
De 12 a
17 anos**Inscrição**

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

Curso

**ORQUESTRA DE METAIS - TROMPETE, TROMPA,
EUFÔNIO, TROMBONE E TUBA****Com Gregori Benedito, educadora do Centro de Música Sesc**

O curso apresenta os fundamentos técnicos e musicais dos instrumentos trompete, flugelhorn, trompa, trombone, eufônio e tuba, oferecendo uma formação inicial abrangente. As aulas combinam prática e teoria, abordando respiração, postura, embocadura, emissão sonora, articulação, afinação, projeção do som e leitura musical. O Sesc disponibilizará os instrumentos para o curso.

De 19/3 a 25/6.**Quintas,
19h30 às 21h30.****Exceto
dia 4/6.**Estúdio 13 - Sala
C.M.

Coletiva

Inscrição

▲ R\$ 40,00

■ R\$ 20,00

● R\$ 12,00

18

**Curso** Orquestra de Metais

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

CAIPIRA CAIÇARA

Com grupo Pequeno Coração Caipira

O espetáculo "Caipira Caiçara" promove um encontro entre os universos caipira e caiçara, convidando o público a mergulhar nas tradições orais e sonoras que compõem a identidade cultural do nosso povo, por meio de canções, causos, modinhas, adivinhas, simpatias e trava-línguas. Um show para crianças de todas as idades - que diverte, emociona e desperta memórias afetivas em toda a família.

Dia 8.
Domingo,
16h às 17h.

Praça de
Convivência



Grátis



Show Caipira Caiçara

RAÍZES E RESSONÂNCIAS

Show

VESPAS MANDARINAS**Polaroide**

Neste show, a banda apresenta seus maiores hits da carreira e as canções de seu novo EP, Polaroid, que dá nome ao show.

Dia 27.**Sexta,
20h às 21h.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00



Show

VESPAS MANDARINAS TRIBUTO A DAVID BOWIE

Num repertório variado, que contempla várias de suas fases, o Vespas Mandarininas homenageia David Bowie, considerado um dos músicos e artistas mais inovadores e influentes de todos os tempos.

Dia 28.**Sábado,
20h às 21h.**

Teatro

Ingresso

▲ R\$ 50,00

■ R\$ 25,00

● R\$ 15,00

**Show** Vespas Mandarininas tributo a David Bowie

TEATRO

Espetáculo

O JARDIM**Com Dudu Galvão e Jhoao Junnior**

O Jardim é um espetáculo de teatro para crianças que narra a história de um menino que está descobrindo o mundo a sua volta brincando no jardim de sua avó. Aos poucos a paisagem urbana vai mudando e ele percebe que os jardins estão sumindo da rua e das casas. É aí que começa a sua aventura para tentar salvar o jardim da avó e para isso ele tem como parceiros dessa aventura os insetos e plantas.

Dias 1 e 7/3.**Domingo e****sábado,****16h às 17h.**

Praça de Convivência

 Libras

Grátis



Espetáculo

AO VIVO [DENTRO DA CABEÇA DE ALGUÉM]**Com Companhia Brasileira de Teatro**

A peça se passa dentro da cabeça de uma artista. Da Renata, da Nina, da Bianca, da Bárbara, do Bolzan, do Rafael, de todas que criaram esse trabalho. Como se pudéssemos perceber outras consciências, outras subjetividades, coisas que são, e de repente já não são mais. Coisas que se revelam, e desaparecem, algo que vejo e de repente, já não está mais ou já não é.

De 6 a 15/3.**Sextas e sábados,****20h às 21h30.****Domingos,****18h às 19h30.**

Teatro

AD) audiodescrição



Libras

Ingresso

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00

**Espetáculo** AO VIVO [dentro da cabeça de alguém]



Debora Peccin

Espetáculo O Mágico Di Ó

Espetáculo

O MÁGICO DI Ó

O espetáculo propõe uma viagem pela cultura nordestina com as aventuras de Dorotéia, Mamulengo, Cabra-de-Lata e Leão pela estrada de tijolinhos. Versos de cordel dão asas à imaginação da garota, fazendo com que realidade e fantasia se misturem neste divertido enredo.

Dia 22.
Domingo,
11h30 e 17h30.

Teatro
 Libras

Ingresso
 ▲ R\$ 40,00
 ■ R\$ 20,00
 ● R\$ 12,00




Espetáculo

OBOMPÓ-ROPONGÁ

Jhoao Junnior e Rosana Araújo

Partindo de um conto bantu, de Camarões (África), a peça conta como as árvores e as florestas se espalharam pelo mundo. A encenação evoca a força da ancestralidade, a partir da figura mítica da e uma avó como detentora do saber.

De 22 e 5/4.
Domingos,
16h e 17h.

Praça de
Convivência
Grátis
 Libras



DANÇA

Espetáculo

ANTES DA CHUVA CHEGAR

Trilogia da Chuva

Sendo a primeira parte da Trilogia da Chuva, o espetáculo usa as danças urbanas para conduzir o público às brincadeiras de quintal e ao ritmo da espera, nos lembrando dos dias em que o céu se fecha e anuncia a mudança do tempo.

Dia 14.
Sábado,
16h às 17h.
Praça de
Convivência
Grátis


Espetáculo

QUANDO O TROVÃO VIRA MÚSICA

Trilogia da Chuva

O que fazer quando a tempestade chega? No segundo capítulo da Trilogia da Chuva, histórias pessoais são traduzidas em ritmos criados a partir do sapateado, revelando maneiras de passar o tempo entre pingos, trovões, silêncios e músicas.

Dia 21.
Sábado,
15h às 17h.
Praça de
Convivência
Grátis



Espetáculo

EM NOITE ESTRELADA... DANÇO

Trilogia da Chuva

Depois da tempestade, sempre vem a calmaria. No terceiro e último capítulo da Trilogia da Chuva, técnicas da dança como sapateado e breaking nos transportam para o momento em que o céu se abre após a chuva, onde as estrelas surgem e o corpo encontra novas formas de contar memórias.

Dia 28.
Sábado,
16h e 17h.
Praça de
Convivência
Grátis



Espetáculo

CORPOS VELHOS - PRA QUE SERVEM?

Com Célia Gouvêa, Fábio Villardi, Iracity Cardoso, Luis Arrieta, Lumena Macedo, Marika Gidali, Mônica Mion, Neyde Rossi e Yoko Okada

Neste encontro da geração pioneira da dança cênica brasileira, cada corpo traz sua dança possível, cheia dos erros necessários do saber no tempo e no espaço do eterno presente. Este é, por si só, um ato político, poético e subversivo. Haverá bate-papo com o elenco logo após o espetáculo.

Dia 29.
Domingo,
18h e 19h30.
Teatro
Ingresso
▲ R\$ 50,00
■ R\$ 25,00
● R\$ 15,00



Espetáculo *Corpos Velhos - Pra Que Servem?*

CIRCO

Espetáculo

A VIAGEM DO JILÓ

Com Trupe Los Trapaceros

Jiló está de malas prontas e bike equipada rumo a investigar a "tal fake news" de que a maior festa do Brasil, o carnaval de Olinda, não existe mais. Logo no início do trajeto ele ganha como parceiro um Cão Caramelo, aparentemente comum, mas que vai se revelando pouco a pouco muito importante para tornar essa viagem mais diversa, leve e, claro, divertida!

De 15 e 29/3.

Domingos,
16h às 17h.

Praça de
Convivência

Grátis

 Libras



Circo A Viagem do Jiló

Herbert Baratella

Cursos, Oficinas e Encontros

MEIO AMBIENTE

Curso

UPCYCLING COM RESÍDUOS TÊXTEIS

Com a artista Tatiani Schmitz

O curso propõe introduzir os participantes ao universo da moda consciente, utilizando como matéria-prima uniformes descartados do próprio Sesc Guarulhos. A partir de técnicas acessíveis de costura criativa e reaproveitamento têxtil, cada participante irá produzir sua própria bolsa, transformando resíduos em peças funcionais e autorais.

De 7, 14, 21,
28/03 e 4/4.

Sábados, 10h às
12h

Centro de
Educação
Ambiental

Inscrição

▲ R\$ 30,00

■ R\$ 15,00

● R\$ 9,00

A partir de 14 anos

Vivência

CAIXAS DE EXPERIMENTAÇÃO: DESCOBRINDO INSETOS

**Com Moacyr Turuzawa, Agente de
Educação Ambiental**

Vivência mediada dedicada ao público infantil sobre o maravilhoso mundo dos insetos.

Quais são os pequenos insetos que habitam os jardins e canteiros do Sesc Guarulhos? Podemos coexistir em harmonia? Qual a função ecológica dos principais representantes da classe insecta? Venha descobrir essas e outras respostas, a partir de uma aventura pelos jardins e horta do Sesc Guarulhos.

Dia 8.

**Domingo,
15h às 16h30.**

Centro de
Educação
Ambiental Externo
Grátis
A partir de
7 anos.

Oficina

CULTIVANDO MICROVERDES

Com Zum Zum Verde

Você já ouviu falar de microverdes? Convidamos os participantes a descobrirem como pequenas plantas podem gerar grandes impactos ambientais. De forma prática e rápida, vamos aprender a plantar, cuidar e colher microverdes, entendendo seu potencial nutricional, seu baixo consumo de recursos e como esse cultivo sustentável pode ser incorporado ao dia a dia para promover alimentação saudável.

Dias 14 e 15/3.

**Sábado e
domingo,
15h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis - Entrega
de sementes no local
com 30 minutos
de antecedência
A partir de 16 anos

Curso

AROMATERAPIA E ANCESTRALIDADE FEMININA

Com Silvia Batista da Chama Verde

Vamos explorar aromas que não só envolvem os sentidos, mas também carregam consigo a sabedoria ancestral e a potência das plantas. Se você busca uma conexão profunda com a natureza e sua ancestralidade feminina e deseja aprender a arte milenar da perfumaria botânica, esses encontros são para você!

De 20/3 a 17/4.

**Sextas,
15h às 18h.**

Exceto dia 3/4.

Centro de
Educação
Ambiental
Inscrição

▲ R\$ 60,00

■ R\$ 30,00

● R\$ 18,00

A partir de 14 anos



Feira É dia de feira!

Monica Fontes

Feira

É DIA DE FEIRA! - MOSTRA AGROECOLÓGICA E DE SUSTENTABILIDADE

Durante a Mostra Agroecológica e de Sustentabilidade o público terá contato com diferentes produtores que apresentam seus trabalhos, produtos e ideias em agroecologia e sustentabilidade. Nesta edição, o destaque será para iniciativas criadas ou conduzidas por mulheres. Tragam suas sacolas retornáveis!

Dia 22.

**Domingo,
11h às 17h.**

Praça de
Convivência.

Grátis.

Livre

Curso

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO Com Natacha Sales, Agente de Educação Ambiental

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.

Dias 28 e 29.

**Sábado e
domingo,
13h às 17h.**

Centro de
Educação
Ambiental.
Grátis.

A partir de 7 anos.

TÉCNOLOGIAS E ARTES

Oficina

CARTAZES COM ESTÊNCIL E SILK Com Bruno Perê

O Silk Estêncil explora a junção entre as técnicas de serigrafia e estêncil, inspirado nos icônicos pôsteres de Chicha do Peru, uma prática gráfica popular que utiliza o estêncil para produzir tiragens personalizada.

A partir dessa combinação, os participantes irão experimentar processos criativos e práticos, desenvolvendo sua própria série de trabalhos.

De 7 a 28/3.

**Sábados.
14h às 16h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis -

Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

A partir de 5 anos

Oficina

TEAR**Com La Petite Moue**

Nesta oficina utilizaremos um tear reto que será confeccionado pelos participantes que irão aprender a montar o tear, inserir os fios e tramar.

De 8 a 29/3.
Domingos,
14h às 16h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
- Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
A partir de 8 anos.

ATELIÊ**L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES****Com pessoas educadoras do Espaço Tecnologias e Artes**

No Laboratório Aberto de Tecnologia e Artes (L.A.T.A.) o Espaço de Tecnologias e Artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias.

De 4/3 a 14/6.
Quartas,
14h às 19h.
De 8/3 a 21/6.
Domingos,
10h às 12h.

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis
A partir de 16 anos

L . A . T . A .

Laboratório Aberto de Tecnologia e Arte

Ateliê L.A.T.A. - Laboratório Aberto de Tecnologias e Artes

**Oficina** Tecer Comunitário

Oficina

TECER COMUNITÁRIO

Com pessoa educadora do espaço Tecnologias e Artes

O Tecer Comunitário propõe o fazer coletivo das técnicas de crochê e tricô. Por meio da convivência entre pessoas interessadas nessas técnicas, histórias são tecidas e as linhas são unidas, materializando peças de inverno a serem doadas para quem mais precisa.

**De 5 a 18/6.
Quintas,
13h às 15h.**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Grátis
A partir de
12 anos

ARTES VISUAIS

Vivência

MÁSCARAS ANDINAS: UMA JORNADA DE CRIATIVIDADE E DESCOBERTA

Com Cholitas da Babilônia

Venha se juntar a nós nessa jornada de criatividade e descoberta! Nesta oficina, as crianças aprenderão a criar máscaras de bichos andinos, como condor, lhama e vicunha, usando materiais reciclados e naturais. Além disso, aprenderão sobre a importância da fauna na cultura e na tradição andina.

**De 7 a 28/3.
Sábados,
14h às 16h.**

Sala 2 - Curumim
Grátis -
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.
De 7 a 12 anos.



Curso Brincos e anéis em cerâmica

Curso

BRINCOS E ANÉIS EM CERÂMICA

Com Dandara Sevilha

Neste curso, participantes criam joias em cerâmica por meio de técnicas manuais de modelagem em argila e noções básicas de montagem de acessórios. A proposta também inclui um mergulho poético na cerâmica como linguagem artística, estimulando a criação de peças autorais e a exploração desse universo ainda pouco difundido na joalheria. **ATENÇÃO:** parte dos materiais necessários deverá ser providenciada pelas pessoas inscritas.

De 10 a 31/3.

Terças,

10h às 13h.

Sala 6

Inscrição

▲ R\$ 100,00

■ R\$ 50,00

● R\$ 30,00

A partir de 14 anos

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Palestra

LABORATÓRIO DE DIREITOS HUMANOS:

REFÚGIO E MIGRAÇÃO

Com Marifer Vargas

O laboratório tem como tema Refúgio e Migração, e busca reunir pessoas atuantes e interessadas no assunto a refletir sobre os desafios, histórias e direitos das pessoas em situação de migração e refúgio pelo mundo.

Dia 13.

Sexta,

15h às 17h.

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis -

Entrega de senhas

nolocal com

30 minutos de

antecedência

Livre

JUVENTUDES

Oficina

TRAMAS DO INFINITO: FILTRO DOS SONHOS

Com pessoas educadoras do

Programa Juventudes

Criação de filtros dos sonhos, símbolos de proteção e boa energia. Cada laço conecta nossas raízes à liberdade de voar, permitindo que os jovens, ao tecer e criar, transformem matéria e imaginação.

De 7 a 28/3.

Sábados,

15h às 17h.

Juventudes

De 13 a 29 anos.

Grátis -

Entrega de senhas

no local com

30 minutos de

antecedência.

Livre

LITERATURA

Bate-papo

LEITURAS CIRCULANTES: ITAMAR VIEIRA JÚNIOR

Com mediação de Alex Francisco

Autor premiado e um dos escritores mais lidos do país, Itamar Vieira Júnior conversará com o público sobre o livro *Coração Sem Medo* (2025), última parte da Trilogia da Terra, composta também por *Torto Arado* (2019) e *Salvar o Fogo* (2023). O bate-papo tem mediação de Alex Francisco, escritor, jornalista e professor universitário.

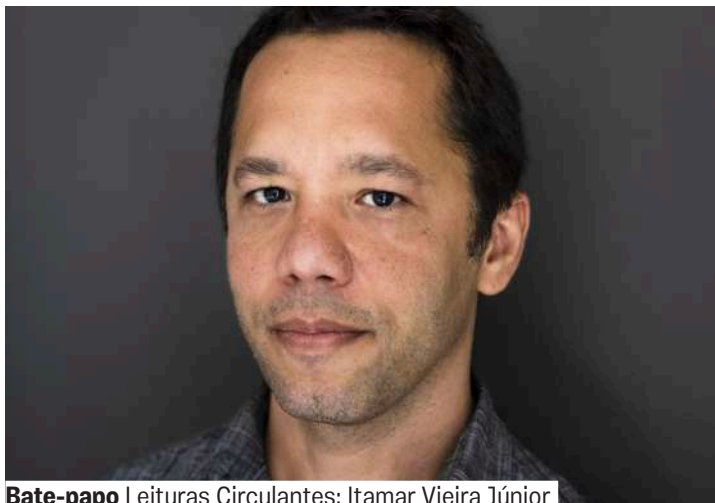
Dia 18.

Quarta, 19h30 às 21h.

Teatro

Grátis.

Retirada de convites com 1h de antecedência. A partir de 16 anos.



Bate-papo Leituras Circulantes: Itamar Vieira Júnior

Renato Parada

Esporte e Atividade Física

Vivência

MULTIMODALIDADES

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 1 a dia 29/3.

Sábados, 9h15 às 12h.

Domingo, 9h15 às 15h.

Quadra

Poliesportiva

Grátis

A partir de

3 anos.

Vivência

CORPO EM MOVIMENTO: PERCURSOS DE ESPAÇO E PRESENÇA

Com pessoas educadoras Sesc

Uma prática de dança e movimento consciente que investiga a relação entre corpo, espaço e atenção. A partir de deslocamentos, pausas e variações de ritmo, a vivência convida à ampliação da presença e à percepção de como o corpo ocupa e se transforma no espaço.

De 1 a 29/3.

**Sábados,
9h30 às 11h.**

**Domingos,
9h30 às 10h30.**

Praça de
Convivência.

Grátis

A partir de
12 anos.

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL

Com pessoas educadoras Sesc

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação da equipe educativa Sesc Guarulhos.

De 1 a 29/3.

**Sábados,
13h30 às 15h30.**

**Domingos,
11h30 às 15h30.**

Campo de Grama
Sintética

De 10 a 15 anos



Vivência Fut 7 Infanto Juvenil

Vivência

ESPORTES DE REBATER

Com pessoas educadoras Sesc

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 1 a 29/3.

**Domingo,
15h30 às 17h30.**

Quadra
Poliesportiva

Grátis.

A partir de 3 anos

Curso

CICLOS EM MOVIMENTO: AULA ABERTA DE DANÇA E CONEXÃO

Com pessoas educadoras Sesc

Uma aula aberta de dança e movimento consciente que convida você a dançar as transformações da vida feminina. Por meio de movimentos que alternam intensidade, pausa e fluidez, vamos explorar as mudanças hormonais e corporais que revelam força, sensibilidade e reinvenção. Celebre sua história, acolha o presente e descubra a liberdade de ser quem você é, hoje.

Dia 8/3.

Domingo, 9h30 às 11h.

Praça de Convivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

Curso

CAMINHADA COMUNITÁRIA

Com pessoas educadoras Sesc

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 4 a 27/3.

Quarta e sexta, 8h às 8h50.

Praça de Convivência
Grátis.

A partir de 16 anos.

Inscrições mediante preenchimento do **Par-Q** e

Termo de Adesão, diretamente com os Educadores.

Bate-papo

MULHER EM MOVIMENTO: CONVERSAS SOBRE SAÚDE E CICLOS DA VIDA

Um bate-papo com profissionais de Educação Física, Ginecologia e Nutrição sobre os ciclos de vida da mulher e suas variações hormonais. Vamos discutir como essas fases influenciam a rotina, a prática de exercícios, a alimentação e o bem-estar, trazendo orientações para uma vida mais equilibrada em todas as etapas.

Dia 6.

Sexta, 19h30 às 21h.

Praça de Convivência
Grátis.

A partir de 12 anos.

**Bate-papo** Mulher em Movimento

Divulgação

Vivência

Fut7 Adulto Feminino**Com pessoas educadoras Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação da equipe educativa Sesc Guarulhos.

De 7 a 28/3.**Domingos, 9h15 às 11h30.**

Campo de Grama Sintética
Grátis.

A partir de
16 anos.

Vivência

Fut7 Adulto Masculino**Com pessoas educadoras Sesc**

Com disponibilização de bola e coletes, além da mediação da equipe educativa Sesc Guarulhos.

De 7 a 28/3.**Sábados, 9h15 às 13h30.**

Campo de Grama Sintética

De 16 a
99 anos.
Grátis.

Aula aberta

Basquete 3x3**Com pessoas educadoras Sesc**

Com disponibilização de bolas e coletes, além da mediação da equipe educativa Sesc Guarulhos.

De 7 a 28/3.**Sábados, 12h às 17h30.**

Quadra Poliesportiva

A partir de
13 anos.

Aula aberta

Treino Funcional e Fortalecimento de CORE para Mulheres

Com pessoas educadoras Sesc

Exercícios dinâmicos que trabalham diversos músculos do corpo ao mesmo tempo. Esse tipo de treino utiliza o peso do próprio corpo para realizar as atividades, além do uso de acessórios e pequenos pesos extras, sendo um exercício de baixo impacto físico, que desenvolve o fortalecimento do CORE (região central do corpo), com ênfase no equilíbrio, melhora da postura e força muscular geral.

De 10 a 13/3.
Terça, quinta e sexta, 19h às 20h.

De 14 a 28/3.
Sábados, 10h às 11h

Praça de Convivência
Grátis
A partir de 12 anos.



Bate-papo Treino Funcional para Mulheres

Divulgação

Crianças

Vivência

MINIAVENTURAS

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Que tal criar um pequeno mundo cheio de aventuras e descobertas? Casas, florestas, oceanos e até cidades inteiras em forma de miniaturas. Vamos brincar de criar, imaginar e inventar universos a partir dos materiais que podem construir pequenos mundos, mas cheios de possibilidades.

De 1 a 15/3.
Domingos.

11h às 12h30.

Espaço de Brincar Externo
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.
Até 6 anos

Vivência

CÉU ESTRELADO

Com educadoras do Espaço de Brincar

Olhar para o céu, contemplar o brilho das estrelas, o silêncio da madrugada e, simplesmente, relaxar... Numa sala em que a noite é a inspiração, convidamos bebês e suas pessoas adultas acompanhantes a brincar com diferentes possibilidades e estímulos.

De 7 a 28/3.

Sábados.

14h às 15h30.

Sala 3

Grátis -

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. Até 2 anos.

Vivência

MANDALAS: O CÍRCULO DA CALMA E DAS CORES

Com pessoas educadoras do Programa Curumim

As mandalas, círculos sagrados originários da Índia, simbolizam equilíbrio e harmonia. Criadas a partir do centro, revelam sentimentos além de promoverem um mergulho interior em busca da calma e inspiração. A atividade propõe a confecção de mandalas em gesso, um convite à criatividade e autoconhecimento transformando cores e formas em reflexos da própria essência de cada participante.

De 1 a 29/3.

Domingos, 14h às 16h.

Sala 2 - Curumim

Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência. De 7 a 12 anos



Vivência Mandalas: O Círculo da Calma e das Cores

Vivência

SER SUTIL

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Sachês, almofadinhas aromáticas, exercícios de massagem, respiração e relaxamento compõem essa vivência que é um convite para o bem-estar e o fortalecimento de vínculo entre bebês, crianças e suas famílias.

De 6 a 27/3.

Sextas, 10h30 às 11h30 e 15h às 16h.

Espaço de Brincar
Sujeito à lotação do espaço.
Grátis
Até 6 anos

Oficina

SINO DOS VENTOS

Com pessoas educadoras do Espaço de Brincar

Vamos criar sinos que tocam com o vento? Com materiais simples e muita criatividade cada um vai montar seu próprio sino cheio de sons pra renovar as energias. Com conchas, pedras e outros elementos naturais vamos dar vida as melodias que surgem pelo ar e encantam naturalmente.

De 22 a 29/3.

Domingos, 11h às 12h30.

Sala 3.

Grátis -

Entrega de senhas no local com 30 minutos antecedência. Até 6 anos

Pessoas Idosas

Curso

VERSOS DE VIDA: POÉTICAS DA MEMÓRIA FEMININA

Com Eveline de Souza

Nesse curso, as mulheres idosas são convidadas a transformar memórias em poesia. Ao longo de quatro encontros, exploram estilos literários, partilham suas vivências, celebram memórias, laços e a força de suas histórias.

De 4 a 12/3.

Quartas e quintas, 14h às 16h.

Sala 3

A partir de 50 anos

Grátis -

Inscrições: 25 a 26/02

Vivência

TECER E PROSEAR: O FEMININO E AS INTERSECCIONALIDADES

Com May Agotinné

Que tal prosear um tantinho enquanto crochetas as mantas para o Tecer Comunitário? Vamos falar sobre diversos assuntos! A cada mês um artista do crochê conduz o bate-papo e compartilha novos pontos: de crochê e de vista. Tema de março: O Feminino e as Interseccionalidades.

Dia 18.

Quarta, 14h às 16h.

Sala 3

A partir de 50 anos

Grátis

Reunião

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 25/3.

Quarta, 14h às 15h.

Sala 4 - Auditório

A partir de 60 anos

Grátis.

Sarau

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.

Dia 25/3.

Quarta.

15h às 16h.

Sala 4 - Auditório

A partir de

60 anos

Grátis.

Turismo Social

Excursão

ENTRE A SERRA E O MAR: COLÔNIA DE FÉRIAS SESC BERTIOGA

Em Bertioiga conheceremos história, cultura, riquezas naturais e comunidades que vivem na cidade e em seu entorno. Localizado entre a Mata Atlântica e o mar, o Centro de Férias Sesc Bertioiga possui vocação natural para o desenvolvimento de ações socioambientais, nas quais a biodiversidade e a cultura local são abordadas por meio de passeios, vivências e oficinas.

Valores:

Credencial Plena por Pessoa Quarto Duplo: R\$ 585,00

MIS por Pessoa Quarto Duplo: R\$ 1330,00

Não Credenciado pro Pessoa Quarto Duplo: R\$ 1694,00

Inscrições no Portal On-line em
20/03/26 a partir às 14h00

De 23 a 26/4.

Quinta a domingo.



Turismo Colônia de Férias Sesc Bertioiga

TERÇA

QUARTA

QUINTA

Divulgação



3

Vivência
Multimodalidades

4

Vivência
Fut 7 Adulto
Feminino

5

Ateliê
Tecer Comunitário

Divulgação



10

Aula Aberta
Treino Funcional
e Fortalecimento
de CORE para
Mulheres

11

Vivência
Fut7 Adulto
Masculino

12

Curso
Trompa e Trompete
- Primeiras Notas

Carol Curti



17

Curso
Pandeiro -
Iniciação

18

Bate-papo
Leituras
Circulantes: Itamar
Vieira Júnior

19

Curso
Percussão
Brasileira - Música,
ritmo, corpo e
ancestralidade na
cultura popular

Alexandre Leopoldino



24

Crianças
Brincantes

25

Pessoas Idosas
Vozes da
Experiência:
Microfone Aberto

26

Vivência
Experimentações
Juventudes

Divulgação



30

Curso
Piano para
Crianças -
Iniciação

31

Curso
Brincos e anéis
em cerâmica

SEXTA**6****Espectáculo**

AO VIVO [dentro da
cabeça de alguém]

13**Palestra**

Laboratório
de Direitos
Humanos: Refúgio
e Migração

20**Curso**

Aromaterapia e
ancestralidade
feminina

27**Show**

Vespas
Mandarinas

SÁBADO**7****Oficina**

Estúdio Aberto -
Edição Samba!

14**Espectáculo**

Antes da
chuva chegar

21**Show**

Quando o Trovão
Vira Música

28**Oficina**

Cartazes com
estêncil e silk

DOMINGO**1****Espectáculo**

O Jardim

8**Show**

Caipira Caiçara

15**Espectáculo**

A Viagem do Jiló

22**Feira**

É dia de
feira! - Mostra
Agroecológica e de
Sustentabilidade

29**Oficina**

Tear



Felipe Kautz



Divulgação



Hebert Baratella



Divulgação



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 sescsp.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 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 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

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

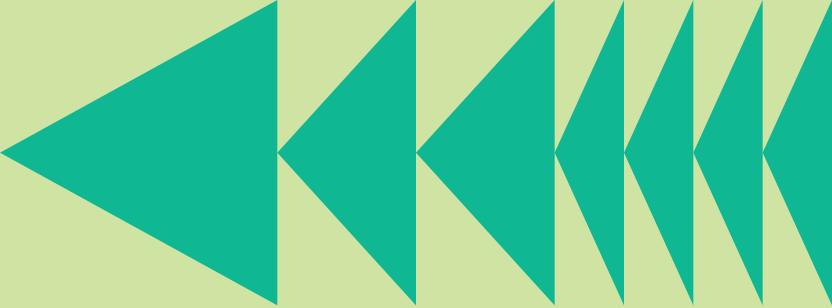
Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado, domingo e feriado:
9h às 17h30

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



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA **VENDA PROIBIDA**

SESC GUARULHOS

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

  /sescguarulhos

sescsp.org.br/guarulhos

