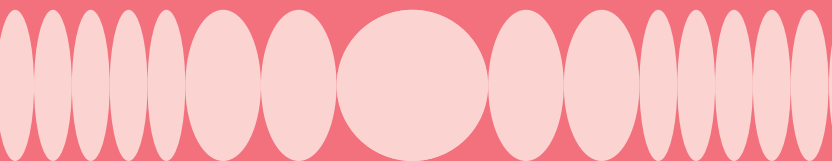




Outubro 2026

Sesc Guarulhos

Guia de Programação





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.

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

	Livre		12 anos
	6 anos		14 anos
	10 anos		16 anos
			18 anos

Legendas de Acessibilidade

abafadores

acessível*

audiodescrição

braille

cão-guia*

dublagem

formato alternativo

legenda *closed caption*

legenda *open caption*

legendas

LIBRAS

recursos táteis

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

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.**

Funcionamento

Terça a sexta, 9h às 21h30.

Sábados: 9h às 20h.

Domingos e feriados: 9h às 18h.

Dias 4 e 13/10 (domingo e terça) - Unidade fechada.

Se houver 2º turno, as atividades serão suspensas em 25/10 e a unidade estará fechada.

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
2 a 4/10	22/9	23/9
9 a 11/10	29/9	30/9
16 a 18/10	13/10	14/10
23 a 25 e 31/10	13/10	14/10
30/10 e 1/11	20/10	21/10

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.

Capa: Tasha & Tracie

Foto: Divulgação

6	Experimenta! Comida, Saúde e Cultura
9	VEM - Venha Experimentar Música
14	Circuito Sesc de Corridas
18	Shows e Espetáculos
21	Cinema
24	Cursos, Oficinas e Encontros
34	Esporte e Atividade Física
40	Crianças
43	Pessoas Idosas
43	Turismo Social
44	Agenda de Destaques

Editorial

Deem boas-vindas a outubro, o mês mais brincante do calendário! E aqui, no Sesc Guarulhos, aquele que traz uma programação repleta de atividades para as crianças curtirem com a família, e onde a brincadeira chega a todos os espaços!

No Ginásio, vai ser possível escolher uma modalidade para “Brincar e Jogar Juntos”: Pickleball, Voleibol, Badminton, Basquete e Tênis de Mesa, - ou experimentar todas elas - em ações durante toda a semana da criança.

A Praça de Convivência segue como nosso espaço de apresentações artísticas para a família. O destaque vai para os espetáculos “Pé de cachimbo”, no dia 11, e “Construtores”, no dia 12. Mas também tem espaço para “Brinca Yoga Família”, na manhã do dia 12.

No Centro de Educação Ambiental, o convite é para trabalhar o reaproveitamento de shape de skate em oficinas que ensinam a fazer MiniSkate de dedo e ioiô. Na Biblioteca, a



Espectáculo Pé de Cachimbo

mediação de leitura “Ayrumã Mirim – Espalhando Sementes” reúne histórias, cantigas, brincadeiras e leituras de autores indígenas, inspiradas na cosmovisão Guarani e na tradição oral dos povos originários. Unindo sustentabilidade e literatura, a “Feira de Troca de Livros” ocupa o Jardim Interno.

Para o Teatro, preparamos uma minitemporada “Banda Estralo canta Os Saltimbancos”, com apresentações dias 10, 11 e 12.

O Espaço de Brincar se transforma no “Jardim dos Sentidos”, um ambiente repleto de estímulos sensoriais, onde bebês e crianças até 6 anos exploram cores, texturas, sons e diferentes materiais em uma estrutura lúdica e acolhedora.

E nossa programação não para por aí! Tem o projeto “Experimenta! Comida, saúde e cultura”; o espetáculo “A Filha Perdida”, baseado no livro de Elena Ferrante e com Chris Couto, Juliana Araujo e Alex Huszar; o “VEM – Vem Experimentar Música” e ainda mais. Confira nas próximas páginas!



Experimenta! Comida, Saúde e Cultura

O projeto Experimenta! Comida, Saúde e Cultura convida o público a refletir sobre o universo da alimentação, busca promover a Alimentação Adequada e Saudável e ampliar a autonomia em torno das escolhas alimentares. Temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias, valorização das diversas expressões das culturas alimentares, abordagem do sistema alimentar na sua integralidade, entre outros, pautam as ações.

Intervenção

DE OLHO NA COMIDA

Cia Núcleo

Como transformar um simples rótulo em ponto de partida para uma conversa sobre saúde, consumo e qualidade de vida? Nesta intervenção artística, atrizes convidam o público a descobrir o que os alimentos revelam, estimulando escolhas mais conscientes por meio da interação e do humor.

**17/10, sábado,
10h às 10h30,
12h às 12h30,
13h30 às 14h e
15h às 15h30**

Diversos espaços
Todas as idades
Grátis



Intervenção De Olho na Comida

Oficina

MACARRONADA DE DOMINGO: MEMÓRIAS, AFETO E MASSA ARTESANAL

Com o Nutricionista Adolfo Mendonça

A atividade propõe um encontro culinário que resgata a tradição da cozinha afetiva e da preparação coletiva dos alimentos. Inspirada nas lembranças das macarronadas de domingo em família, a atividade convida os participantes a colocarem literalmente a mão na massa, vivenciando o preparo artesanal do macarrão fresco.

**18/10, domingo,
14h30 às 17h30**
Sala 3

Todas as idades
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Oficina

PEQUENOS DETETIVES NA COZINHA

Com a nutricionista Cris Costa

Aprenda a desvendar os rótulos e fazer escolhas mais saudáveis! Nesta oficina lúdica, as crianças vão identificar excessos de açúcar, sal e gordura e colocar a mão na massa no preparo de receitas práticas, valorizando alimentos in natura e minimamente processados de forma divertida e consciente.

**17/10, sábado,
14h30 às 16h**
Sala 3

De 5 a 10 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.



Oficina Pequenos Detetives na Cozinha

Divulgação

Oficina

OFICINA DE PANIFICAÇÃO NATURAL COM PANCs

Com a Che Mariana Galhardo

Ensinares como criar um fermento natural do zero, cuidar dele e como utilizá-lo para fazer pães em casa. Também será explicado como incorporar PANCs nas receitas de pães. Abordaremos os passos completos da produção de dois tipos de pão de fermentação natural: pães rústicos e pães macios

**24/10, sábado,
15h às 17h**
Sala 3

A partir de
14 anos
Grátis - Retirada
de senhas com
30 minutos de
antecedência.

HÁ 80 ANOS,

A VIDA ACONTECE

COM O SESC.

Desde sua origem, o Sesc acompanha diferentes gerações, promovendo experiências em educação, saúde, cultura e lazer.

Criado em 13 de setembro de 1946 e mantido pelos empresários do comércio de bens, serviços e turismo, o Sesc nasceu voltado aos trabalhadores e trabalhadoras do setor e suas famílias.

Hoje, o Sesc está presente em todo o Brasil. No Estado de São Paulo são mais de 40 unidades que reúnem pessoas, atividades e possibilidades na capital, no interior e no litoral.

Nos dias **11, 12 e 13 de setembro** o Sesc São Paulo comemora seus 80 anos com uma programação especial e gratuita em todas as unidades do Estado.

MUITOS ROSTOS,

MUITAS HISTÓRIAS,

MUITAS FORMAS DE VIVER

o SESC.



Saiba mais em
[sescsp.org.br/](http://sescsp.org.br/80anos)
80anos

VEM - Venha Experimental Música

Shows, oficinas, vivências, instalações e bate-papos para todas as pessoas que desejam ter contato com a prática musical.

Show

ÓPERA POR MINUTO

Com o Duo Mesquita's

Projeto musical que propõe intervenções líricas curtas, dinâmicas e acessíveis, levando ao público trechos icônicos de algumas das óperas mais famosas da história. A proposta rompe com a ideia de que a ópera é longa ou inacessível, apresentando-a em formatos condensados, emocionantes e de fácil fruição.

**14/10, quarta,
12h às 12h20,
13h às 13h20 e
14h às 14h20**

Praça de
Convivência
Todas as idades
Grátis

Oficina

RODA - RITMO E TRADIÇÃO

Com Alessandra Noronha, Educadora
em Atividades Musicais

Um encontro musical dedicado à prática coletiva, à troca de saberes e ao aprofundamento de ritmos da cultura popular brasileira. A atividade reúne o público espontâneo e participantes de diferentes cursos, para compartilhar repertórios, aperfeiçoar técnicas, esclarecer dúvidas e fortalecer processos de aprendizagem, criação e convivência por meio da musicalidade.

**7 a 28/10,
quartas,
14h às 15h**

Estúdio 14
Todas as idades
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.



Oficina Roda - Ritmo e Tradição

Vivência

PIANO NA PRAÇA**Venha Experimentar me Tocar!**

Que tal conhecer um piano de perto e ainda tocar algumas notas ou músicas? Durante alguns momentos da programação do VEM 2026, um piano ficará disponível na Praça de Convivência para o público experimentar, brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez esse instrumento.

**15/10, quinta,
11h às 16h**

Praça de
Convivência
Todas as idades
Grátis

Vivência

EMBARCAÇÕES SONORAS**Com Alessandra Noronha, Educadora
em Atividades Musicais**

Vivência que integra percussão, escuta, movimento e relaxamento, inspirada nas culturas populares afro-brasileiras e indígenas. Por meio de experiências sonoras coletivas, os participantes são convidados a explorar o ritmo como ferramenta de expressão, presença e bem-estar.

**15/10, quinta,
14h às 15h**

Sala 4 - Auditório
Todas as idades
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Vivência

PROCURA-SE VOCALISTA - VEM 2026**Com a Equipe de Educação Musical
do Centro de Música**

Experiência musical interativa onde você canta acompanhado por uma banda ao vivo! Escolha sua música favorita no cardápio, sinta a energia do palco e viva a emoção de ser a estrela do show. Nesta edição especial do projeto Venha Experimentar Música, o repertório é voltado às crianças e adultos com saudade da infância!

**17/10, sábado,
11h30 às 12h30**

Sala 4 - Auditório
A partir de 5 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Vivência

ZEQUINHA DE ABREU, UM CONCERTO DIDÁTICO**Com Gregori Benedito e Fernanda Dias,
Educadores em Atividades Musicais**

Vivência musical voltada à apreciação e contato com a obra de Zequinha de Abreu, destacando a riqueza melódica, o virtuosismo e a importância cultural de suas composições para a música brasileira, por meio da escuta e da contextualização histórica das obras e da carreira desse compositor.

**15/10, quinta,
17h às 18h**

Praça de
Convivência
Todas as idades
Grátis

Vivência

VEM PRA RÁDIO**Com Tita Reis, Educador em Atividades Musicais**

Vivência que apresenta, de forma prática e simples, como funciona uma rádio. Os participantes vão conhecer os principais elementos, como locução, música, informação e vinhetas. A atividade mostra o uso da voz, a escolha das músicas, a leitura de informações e a importância das vinhetas. É indicada para quem tem curiosidade e quer entender melhor como o rádio funciona.

**16/10, sexta,
10h30 às 12h**

Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de 12
anos
Grátis

Vivência

BATUQUE ABERTO**Com Alessandra Noronha e Guilherme dos Santos, Educadores em Atividades Musicais**

Vivência de percussão voltada à experimentação de ritmos da cultura popular brasileira. Por meio da prática com instrumentos, do corpo e do canto, os participantes compartilham uma experiência coletiva que desperta a escuta, a coordenação, a criatividade e o prazer de tocar em conjunto.

**16/10, sexta,
14h às 15h**

Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva
Todas as idades
Grátis

Vivência

CIRCUITO SONORO**Com Fernanda Dias e Ana Marion, Educadoras em Atividade Musicais**

Vivência de musicalização para crianças e suas famílias, que percorrem estações de ritmos, timbres e melodias de forma livre e colaborativa. O percurso inclui movimentos, exploração intuitiva da escala musical e criação de paisagens sonoras, sempre valorizando a escuta sensível, a curiosidade e o prazer de fazer música juntos.

**16/10, sexta,
16h às 17h**

Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de 4 anos

Oficina

HIP HOP - CRIAÇÃO COLETIVA DO GROOVE**Com Matheus Coelho, Educador em Atividades Musicais**

A atividade propõe uma imersão nos fundamentos rítmicos e estéticos do Hip Hop, explorando a construção coletiva de grooves por meio da interação entre instrumentos e DJ. Uma experiência prática que valoriza a criatividade e a colaboração.

**16/10, sexta,
19h às 20h**

Estúdio 2 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de 14
anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Oficina

MUSICALIZAÇÃO PARA CRIANÇAS COM CONFEÇÃO DE GANZÁ

Com Malu Santana e Beto Madureira

O ganzá é um instrumento básico e fundamental para todo o aprendizado de ritmo e percussão. Nesta oficina, as crianças vão produzir seu próprio ganzá e também tomar contato com os fundamentos da musicalização, contribuindo para ativar áreas como a sensibilidade ao toque nas mãos e dedos, melhorar a escuta e a compreensão da música.

**17/10, sábado,
11h às 12h e
12h às 13h**

Estúdio 13 - Sala
C.M. Coletiva

A partir de 7 anos
Uma criança
e um(a)
acompanhante.
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.



Oficina Musicalização para Crianças com Confeção de Ganzá

Divulgação

Oficina

ESTÚDIO ABERTO EDIÇÃO SAMBA CONVIDA AJEUM RODA DE SAMBA!

Nesta edição do Estúdio Aberto dedicado ao samba, o Centro de Música recebe integrantes da Ajeum Roda de Samba! No estúdio aberto, cada participante faz parte de uma grande e democrática roda de samba, onde o batuque, o cavaquinho, e o pandeiro se encontram em harmonia com outros instrumentos. Aberto a quem souber e quiser tocar!

**17/10, sábado,
13h às 15h**

Praça de
Conveniência
A partir de 12
anos
Grátis

Show

SOPRO BRASILEIRO

Venha conhecer os metais!

Nesta atividade o grupo Sopro Brasileiro apresenta um repertório focado na música brasileira, revelando a riqueza rítmica e melódica que compõe a identidade cultural do país. Ao longo do concerto, o grupo apresenta as famílias de instrumentos e suas características principais, exibindo um a um os sons peculiares de cada tipo de sopro, tornando a experiência musical plural e envolvente.

**18/10, domingo,
11h às 12h30**

Praça de
Convivência

AL

Grátis



Show Sopro Brasileiro

Divulgação

Oficina

SOPRANDO RITMOS

**Com a Equipe de Educação Musical
do Centro de Música**

Oficina musical que convida os participantes a experimentar a flauta doce soprano e o xilofone como instrumentos melódicos. A atividade propõe a construção coletiva de canções com o uso de instrumentos de sopro, teclas e percussão, promovendo escuta, interação e o prazer de fazer música em grupo.

**18/10, domingo,
13h às 14h**

Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de 6 anos
Grátis

Vivência

ESTÚDIO ABERTO - EDIÇÃO VEM 2026

**Com a Equipe de Educação Musical
do Centro de Música**

O VEM - Venha experimentar música 2026 apresenta uma edição especial do Estúdio Aberto, proporcionando aos participantes a experiência de tocar em uma "jam session", no formato de banda, em um palco de verdade! Venha conhecer outros saberes musicais, estilos e ideias, fazer amizades, criar laços e descobrir afinidades, tendo a música como plano de fundo!

**18/10, domingo,
14h às 17h**

Sala 4 - Auditório
A partir de 12
anos
Grátis

Circuito Sesc de Corridas

Projeto composto por uma série de provas para pedestres com percursos e distâncias variadas, realizada em diferentes cidades do estado de São Paulo, objetivando estimular a prática de esporte e atividade física. O evento também é uma oportunidade de exercício da cidadania, de descoberta de um bem-estar e da possibilidade de uma melhor qualidade de vida, além de promover a inclusão e a integração de diversos grupos e pessoas.

Vivência

ATENÇÃO PLENA PARA QUEM CORRE

Com Professora Ale Dotto

A prática apresenta técnicas de mindfulness aplicadas à corrida, explorando respiração, foco atencional e consciência corporal. Os participantes experimentarão estratégias que podem contribuir para uma vivência mais equilibrada, prazerosa e consciente do movimento.

14/10, quarta,

9h às 10h e

19h às 20h

Praça de
Convivência

17/10, sábado,

9h30 às 10h30

Ginásio

A partir de 12 anos

Grátis

Vivência

PREPARANDO O CORPO:

MOBILIDADE E ALONGAMENTO PARA

CAMINHANTES E CORREDORES

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Integrando a programação do Circuito Sesc de Corridas - Etapa Guarulhos, as aulas de Mobilidade e Alongamento propõem preparação corporal para caminhantes e corredores, com exercícios acessíveis que contribuem para melhorar o movimento, prevenir desconfortos e qualificar a experiência na prática, antes, durante e após a corrida.

14/10, quarta,

9h30 às 10h30,

17h30 às 18h30

e 19h às 20h

17/10, sábado,

13h às 14h

Ginástica

A partir de 12 anos

Grátis

Vivência

FORTELECIMENTO PARA

CAMINHANTES E CORREDORES

Com Pessoas Educadoras do Sesc

As aulas abertas promovem exercícios de fortalecimento voltados a caminhantes e corredores, contribuindo para melhorar desempenho, estabilidade e resistência, além de prevenir lesões e qualificar a prática de forma segura e acessível.

15/10, quinta,

9h30 às 10h30,

17h30 às 18h30

e 19h às 20h

17/10, sábado,

11h às 12h

Ginástica

A partir de 12 anos

Grátis

Vivência

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CAMINHADA E CORRIDA

Com Pessoas Educadoras do Sesc

As aulas de treinamento funcional propõem exercícios dinâmicos voltados a caminhantes e corredores, contribuindo para o desenvolvimento de força, coordenação e agilidade, além de melhorar a eficiência do movimento e qualificar a prática de forma segura e integrada.

16/10, sexta,
9h30 às 10h30,
17h30 às 18h30
e 19h às 20h
17/10, sábado,
14h às 15h

Ginástica
A partir de 12 anos
Grátis

Demonstração

NUTRIÇÃO PARA A CORRIDA DE RUA: ESTRATÉGIAS ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO

Com o nutricionista e educador físico Eduardo Chaves

Um workshop que propõe uma abordagem prática e acessível, unindo educação alimentar, demonstração culinária e degustação, permitindo que os participantes conheçam estratégias nutricionais aplicáveis aos treinos e provas de corrida, priorizando soluções caseiras e naturais baseadas em evidências científicas.

16/10, sexta, 19h
às 21h30
17/10, sábado,
14h30 às 16h

Ginásio
A partir de 18 anos
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Vivência

TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL

Com Espaço Corredor

Ativação esportiva que avalia o desempenho dos participantes por meio do sistema profissional Jump System Duo. Utilizando tapetes com sensores de pressão, mede em tempo real o tempo de voo, o tempo de contato, a altura do salto e a potência muscular, apresentando resultados precisos e instantâneos. Venha testar sua impulsão.

17/10, sábado,
10h às 17h

Ginásio
A partir de 16 anos
Grátis

Vivência

TESTE DE AGILIDADE

Com Espaço Corredor

Mede a capacidade de realizar mudanças rápidas de direção, velocidade e coordenação de movimentos. Você terá indicadores importantes sobre o desempenho físico, contribuindo para o acompanhamento da aptidão e para a adoção de estratégias que favoreçam a saúde e a qualidade de vida.

17/10, sábado,
10h às 17h

A partir de 16 anos

Vivência

BIOIMPEDÂNCIA

Com Espaço Corredor

Permite conhecer a composição corporal de forma rápida e prática, com informações sobre percentual de gordura, massa muscular, água corporal e taxa metabólica basal. Uma oportunidade para compreender melhor seu corpo e obter orientações que podem auxiliar na adoção de hábitos mais saudáveis e na prática de atividades físicas.

**17/10, sábado,
10h às 17h**

Ginásio

A partir de 16 anos
Grátis

Vivência

TESTE DE VELOCIDADE

Com Espaço Corredor

Permite conhecer melhor seu desempenho físico, acompanhar a evolução e identificar potencialidades relacionadas à rapidez, coordenação e condicionamento, contribuindo para uma prática esportiva mais consciente e eficiente. Participe de uma avaliação prática que mede a capacidade de deslocamento em alta velocidade por curtas distâncias.

**17/10, sábado,
10h às 17h**

Ginásio

A partir de 16 anos
Grátis

Vivência

TESTE DE PISADA

Com Espaço Corredor

Descubra as características da sua pisada por meio de uma avaliação rápida e orientada. A atividade auxilia na identificação de padrões de apoio dos pés durante a caminhada ou corrida, contribuindo para a prevenção de desconfortos, a escolha adequada de calçados e a prática de atividades físicas com mais segurança e conforto.

**17/10, sábado,
10h às 17h**

Ginásio

A partir de 16 anos
Grátis

Vivência

BATE PAPO E VIVÊNCIA COM ATLETA

Com Caio Bonfim

Participe de um encontro especial com Caio Bonfim, medalhista de prata nos Jogos Olímpicos de Paris 2024 e referência da marcha atlética brasileira. Em um bate-papo inspirador, o atleta compartilhará sua trajetória de superação, dedicação e conquistas. A atividade também contará com uma vivência prática, proporcionando ao público a oportunidade de conhecer e experimentar os fundamentos da marcha.

**17/10, sábado,
15h às 17h**

Ginásio

Todas as idades
Grátis

Torneios e campeonatos

ETAPA GUARULHOS - CIRCUITO SESC DE CORRIDAS

A etapa Guarulhos do Circuito Sesc de Corridas contempla provas de 5 e 10 km, além de caminhada de 5 km, promovendo a participação de diferentes públicos. A programação inclui ações culturais, educativas e socioambientais, incentivando a prática esportiva, a convivência e a ocupação qualificada da cidade. A retirada dos kits acontecerá no Ginásio do Sesc Guarulhos, nos dias 16/10 das 17h às 21h e 17/10 das 10h às 17h.

**18/10, domingo,
7h às 13h**

Ação externa -
concentração no
Ginásio

A partir de 16 anos
Inscrições
encerradas.

Mutirão

**PLOGGING: CAMINHADA COM RECOLHIMENTO DE RESÍDUOS
Com Moacyr Turuzawa, Agente de Educação Ambiental**

Caminhada coletiva que une atividade física, integração comunitária e o cuidado com o Meio Ambiente, cuja prática está no recolhimento dos resíduos sólidos das vias públicas durante o deslocamento. Aos participantes que concluírem o percurso haverá entrega de medalha sustentável desenvolvida a partir de uma iniciativa de valorização social e uma muda de jambu.

**18/10,
domingo,
7h40**

Ação externa -
concentração
no Centro
de Educação
Ambiental
Livre
Grátis

Vivência

**ENTRE PASSOS E PAUSAS: PRÁTICAS DE RECUPERAÇÃO PARA CORREDORES
Com Pessoas Educadoras do Sesc**

Vivência voltada à recuperação do corpo após a corrida, explorando mobilidade suave, respiração consciente, automassagem, relaxamento e práticas contemplativas. A atividade convida os participantes a desacelerar, ampliar a percepção corporal e experimentar estratégias de autocuidado que favorecem o bem-estar, a regeneração do movimento e uma relação mais sustentável com a prática da corrida.

**25/10, domingo,
9h30 às 11h**

Praça de
Convivência
A partir de 12
anos
Grátis

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

JADSA

Big Buraco

Lançado em 2025, o disco 'Big Buraco' marcou um novo capítulo na trajetória da artista baiana, Jadsa, recebendo aclamação da crítica e uma nomeação para os Grammys Latinos na categoria de Melhor Álbum de Rock ou Alternativo em Língua Portuguesa.

**9/10, sexta,
20h às 21h**

Teatro

AL

Ingresso

● R\$50,00

■ R\$25,00

▲ R\$15,00

Show

BANDA ESTRALO CANTA OS SALTIMBANCOS

Neste espetáculo, a Banda Estralo apresentará uma adaptação musical de Os Saltimbancos, baseada na versão lançada por Chico Buarque em 1977. O show apresenta ao público um repertório da música popular brasileira voltado para todas as idades, com momentos de interação entre os artistas e a plateia.

**10 a 12/10,
domingo a
segunda, 17h30
às 18h30**

Teatro

AL

Crianças até 12
anos é gratuito.

Ingresso

● R\$40,00

■ R\$20,00

▲ R\$12,00

Show

FITTI CANTA NEY

Nesse espetáculo, o cantor e compositor Fitti apresenta um show dedicado ao repertório de Ney Matogrosso, destacando a força autoral e interpretativa de um dos nomes mais emblemáticos da música brasileira.

**16 e 17/10,
sexta e sábado,
20h às 21h**

Teatro

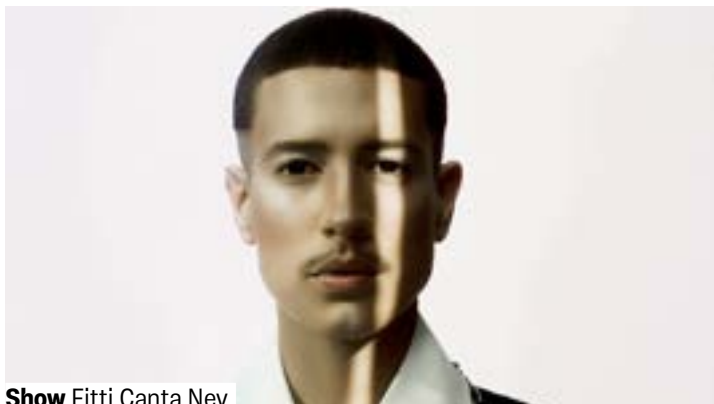
AL

Ingresso

● R\$60,00

■ R\$30,00

▲ R\$18,00



Show Fitti Canta Ney

Show

CASTELLO BRANCO**Revisita 'Serviço'**

Castello Branco apresenta o repertório que deu origem à sua trajetória, em uma apresentação com banda completa que celebra a força e a permanência de Serviço, o trabalho apresenta uma poética delicada, espiritual e profundamente afetiva.

**18/10, domingo,
18h às 19h**

Teatro

AL

Ingresso

● R\$50,00

■ R\$25,00

▲ R\$15,00

Show

ALINE RISSUTO

O show "O Outro Lado" traz uma experiência única e envolvente aos fãs de MPB, uma oportunidade de se conectar com a música e a mensagem da cantora, pianista e compositora Aline Rissuto. Quarto álbum de sua carreira, o trabalho expressa a autenticidade de sua jornada como mulher e artista. Além de músicas autorais, o repertório inclui releituras especiais de grandes sucessos.

**23/10, sexta,
20h às 21h**

Sala 4 - Auditório

AL

Grátis - Retirada
de ingressos
com 1h de
antecedência.

Show

SUGAR KANE

Por Nossa Paz - 25 Anos

A banda brasileira de hardcore/hardcore melódico Sugar Kane está celebrando o marco de 25 anos do lançamento de seu icônico álbum "Por Nossa Paz", lançado originalmente nos primeiros anos da banda. Para celebrar este aniversário que a consolidou no cenário nacional, a banda apresenta turnê especial tocando o disco na íntegra.

**24/10, sábado,
20h às 21h15**

Teatro

A14

Ingresso

● R\$50,00

■ R\$25,00

▲ R\$15,00

**Show** Sugar Kane

Show

**MÔNICA SALMASO E ANDRÉ
MEHMARI - TRIBUTOS ELIS & TOM**

Gravado por Elis Regina e Tom Jobim em fevereiro e março de 1974, em Los Angeles, o LP "Elis & Tom" é um dos discos mais consagrados da música popular brasileira. Em comemoração a esse álbum histórico, Mônica Salmaso e André Mehmari apresentam um show homenagem, celebrando o repertório do disco.

**30/10, sexta,
20h às 21h15**

Teatro

AL

Ingresso

● R\$60,00

■ R\$30,00

▲ R\$18,00

Show

**TASHA & TRACIE
Serena & Venus**

As gêmeas, Tasha e Tracie, expressam em suas letras, roupas e atitude o orgulho da periferia, da negritude e da autonomia feminina. E neste show apresentam seus projetos como Serena & Venus, Rouff e Diretoria.

**31/10, sábado,
20h às 21h**

Ginásio

A16

Ingresso

● R\$60,00

■ R\$30,00

▲ R\$18,00

**Show** Tasha & Tracie

Divulgação

CIRCO

Espetáculo

**CONSTRUTORES
Com Coletivo Vertigem**

A concepção dramática surge do cotidiano dos construtores no seu dia a dia no local de trabalho, a imagética do espetáculo é a cidade em obras. Com acrobacias variadas, destacando às verticais e as elaboradas em trampolim.

**12/10, segunda,
16h às 17h**Praça de
Convivência

AL

Grátis

Espetáculo

ESFERA

Com Pauline Zoé

Espetáculo une dança, bambolê, roda Cyr e acrobacia, transportando o público para um estado de sensibilidade profunda. Releitura sob a direção de Fernanda Paquelet, a montagem evoluiu ao incorporar novas camadas de texto e filosofia, explorando o simbolismo do círculo através de movimentos fluidos e coreografias poéticas.

**17 e 18/10,
sábado e
domingo, 16h
às 16h40**

Praça de
Convivência

AL

Grátis

Espetáculo

CABARÉ SÓRISAL

O espetáculo reúne a pesquisa e o talento de palhaças do litoral sul de São Paulo e um trio de mulheres musicistas da região, apresentando números de palhaçaria, mágica, mulher-banda, força e habilidades surpreendentes, que culminam em um espetáculo repleto de charme e o irresistível gingado marítimo.

**24/10, sábado,
16h às 17h**

Praça de
Convivência

AL

Grátis

Espetáculo

EL GRAN CIRCO

No picadeiro, a união explosiva de uma mulher banda e uma palhaça-mágica - a primeira e única mulher banda preta do Brasil! Com músicas autorais que são pura alma, mágica que encanta e um ritmo contagiante, este espetáculo de rua convida você a ser parte ativa da magia.

**31/10, sábado,
15h às 16h**

Praça de
Convivência

AL

Grátis

Cinema

Exibição

A FESTA DE LÉO

Dir. Luciana Bezerra e Gustavo

Melo, Brasil, 2024, 86 min

Na Favela do Vidigal, Rita prepara uma festa para Léo, seu filho que fará 12 anos. No dia da comemoração, ela descobre que Dudu, pai do menino, roubou o dinheiro da festa e tem dívidas na comunidade que podem lhe custar a vida. Rita precisa arrumar o dinheiro para salvar Dudu e realizar o sonho de comemorar o aniversário do filho.

**7/10, quarta,
19h30 às 21h**

Teatro

12

Grátis - Retirada
de ingressos 1h
antes no local.

Exibição

LUIZ MELODIA - NO CORAÇÃO DO BRASIL

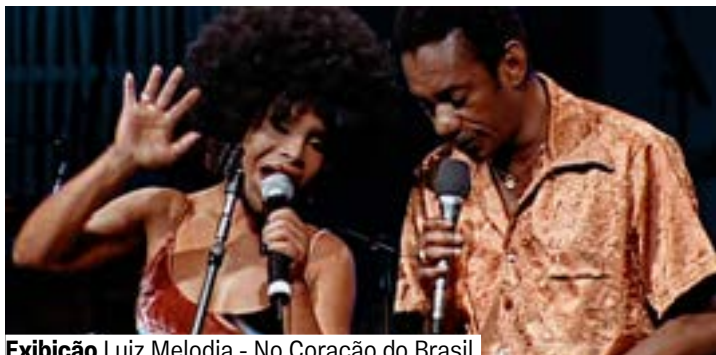
Dir. Alessandra Dorgan, Brasil, 2024, 75 min

Uma viagem sonora e visual, com materiais raros e inéditos de arquivo, que retrata a vida e obra do grande cantor e compositor brasileiro Luiz Melodia. O documentário musical é guiado pela própria voz do artista, que, ao abraçar sua liberdade e originalidade, desafiou muitas normas no mercado fonográfico e cultural brasileiro.

**14/10, quarta,
19h30 às 21h**
Teatro

12

Grátis - Retirada de ingresso no local com 1h de antecedência.



Exibição Luiz Melodia - No Coração do Brasil

Divulgação

Exibição

AMAZÔNIA GROOVE

Dir. Bruno Murtinho, Brasil, 2019, 84 min

Cruzando a amazônia paraense, amazônia groove revela artistas e tradições musicais que pulsam numa região pouco conhecida dos próprios brasileiros. As extraordinárias vidas dos protagonistas e a intangível força do lugar estão em cada fotograma do filme. Tal força, fruto de antigas culturas, faz emanar uma sonoridade única, diferente de tudo que a maioria de nós já experimentou nos cinemas.

**21/10, quarta,
19h30 às 21h**
Teatro

L

Grátis - Retirada de ingresso no local com 1h de antecedência.

Exibição

A PRAGA

Dir. José Mojica Marins, Brasil, 2021, 52 min

Jovem casal, Juvenal e Mariana vão viajar. Juvenal faz algumas fotos de uma estranha senhora idosa (interpretada por Wanda Kosmo), que se revela uma bruxa sinistra. Ela lança uma maldição sobre o homem por tê-la fotografado. Uma ferida começa a abrir na sua barriga, que tem uma angustiante fome de carne crua que deve constantemente ser alimentada para parar a dor.

**28/10, quarta,
19h30 às 21h**
Teatro

16

Grátis - Retirada de ingresso no local com 1h de antecedência.

TEATRO

Espectáculo

A FILHA PERDIDA**Com Chris Couto, Juliana Araujo e Alex Huszar**

Leda, professora universitária e tradutora de 47 anos, decide passar as férias sozinha em um balneário. Ao observar a jovem Nina, à vontade com a filha pequena, é atravessada por memórias e se vê obrigada a encarar o passado e sua relação conflituosa com a maternidade, com as filhas e com a própria mãe.

2 e 3/10, sexta e sábado, 20h às 21h10

Teatro

16

Ingresso

● R\$60,00

■ R\$30,00

▲ R\$18,00

Espectáculo

OS COLORIDOS**Com Cia. Os Crespos**

O espetáculo apresenta personagens inspirados em mitos afro-brasileiros e convida o público a celebrar a diversidade. Duas araras, azul e amarela, disputam a importância de suas cores até a chegada da arara vermelha, que revela a história da arara de muitas cores, mostrando a beleza de serem coloridos.

3/10, sábado, 16h às 17h

Praça de Convivência

L

Grátis

Espectáculo

QUASE DE VERDADE**Com a Cia. Los Lobos Bobos**

Narrada pelo cachorro Ulisses e escrita por sua tutora, Clarice Lispector, a história revela os acontecimentos no quintal vizinho. Atento e sensível, ele observa como a inveja e as más influências podem gerar consequências negativas, ao relatar o ocorrido com uma figueira em meio a um ambiente cheio de vida e descobertas.

10/10, sábado, 16h às 16h45

Praça de Convivência

L

Grátis

DANÇA

Espectáculo

PÉ DE CACHIMBO**Com Vívá Cia. de Dança (RJ)**

Dança contemporânea que convida o público a mergulhar nas memórias da cultura popular brasileira. Ritmos como samba de roda, forró, baião, maracatu, catira e quadrilha se entrelaçam a brincadeiras e jogos tradicionais, além de lendas e mitos do folclore, criando uma experiência sensorial, lúdica e afetiva.

11/10, domingo, 16h às 17h

Praça de Convivência

AL

Grátis

Cursos, Oficinas e Encontros

SAÚDE

Vivência

ARTE: EXPRESSÃO QUE CURA

Coletivo Cafuzas

Entre fios, histórias e imaginação, crianças e cuidadores são convidados a conhecer as trajetórias de Dona Ivone Lara, Nise da Silveira, Stella do Patrocínio e Arthur Bispo do Rosário. Em uma contação de histórias sensível e poética, o Coletivo Cafuzas articula arte, literatura e saúde mental, explorando emoções, escuta, imaginação e expressão de forma lúdica e participativa.

**17/10 a 7/11,
sábados, 14h
às 15h**

Biblioteca
Todas as idades
Grátis

LITERATURA

Vivência

AYRUMÃ MIRIM - ESPALHANDO SEMENTES

Com Coletivo Ayrumã

Mediação literária que reúne histórias, cantigas, brincadeiras e leituras de autores indígenas, inspiradas na cosmovisão Guarani e tradição oral dos povos originários. A atividade convida o público a vivenciar experiências de escuta, imaginação e troca de saberes, valorizando a bibliodiversidade e os conhecimentos ancestrais indígenas.

**10 a 12/10,
domingo a
segunda, 12h
às 15h**

Biblioteca
A partir de 3 anos
Grátis



Vivência Ayrumã Mirim - Espalhando Sementes

Divulgação

Encontro

ESQUENTA LITERÁRIO

Com Pétala e Isa Souza

Um encontro mensal para quem gosta de uma boa leitura (ou quer começar a gostar), fortalecer o hábito leitor, trocar ideias e criar conexões a partir de livros que dialogam com temas sociais, culturais e identitários.

**24/10, sábado,
15h30 às 17h30**

Biblioteca
A partir de 16
anos
Grátis

AÇÕES PARA CIDADANIA

Vivência

**MEDIAÇÃO DE LEITURA: LE'E RÍ
MA'SA - PESSOAS QUE LEEM
com Coletivo Kari**

A partir de uma abordagem visual e crítica, a mediação propõe uma imersão no universo das culturas indígenas, apresentando diferentes etnias e vivências para ampliar o olhar do público sobre a diversidade dos povos originários.

**3/10, sábado,
14h às 15h**

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

TECNOLOGIA E ARTES

Instalação

**ARQUITETURAS POSSÍVEIS: ROSÁRIO
DOS HOMENS PRETOS DE GUARULHOS
Por Damany Santos e Guilherme
Bretas (Arquiteturas Possíveis)**

Na obra "Homens Pretos de Guarulhos", Damany Santos e Guilherme Bretas propõe a criação de uma janela para a memória da cidade de Guarulhos, através de relatos orais e paisagens reimaginadas.

9 a 24/10**Dia 9 a partir das
19h.****Disponível para
visitação durante
o horário de
funcionamento
da unidade.**

Jardim Interno
Livre
Grátis

Oficina

**DESENHE SE PUDER!
Com Pessoas Educadoras do Sesc**

Que tal colocar o olhar em movimento e o lápis para correr? Nesta oficina, os participantes encaram uma sequência de desafios de desenho de observação, em que o tempo para desenhar vai ficando cada vez mais curto. A proposta é experimentar o desenho de forma leve e dinâmica, estimulando a percepção, a rapidez do traço e a confiança no processo criativo.

**3 a 31/10,
sábados,
14h às 15h.
Exceto 17/10**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
A partir de 6 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Oficina

**CONSTRUINDO MEU MINI PINBALL
Com Camila Jordão Atelier**

Que tal construir seu próprio jogo de pinball? Os participantes colocarão a mão na madeira para criar um pinball em miniatura totalmente funcional. Entre cortes, montagens, encaixes e acabamentos, exploraremos técnicas de marcenaria e construção, transformando peças de madeira em um jogo divertido e cheio de personalidade.

**11, 18/10 e 1/11,
domingos e
12/10 e 2/11,
segundas,
14h às 16h**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
A partir de 7 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência

QUEM DECIDE O QUE É TECNOLOGIA?

Curso

CUMBUCA EM CERÂMICA**Com Coletivo 308**

Um convite para sujar as mãos e começar na cerâmica! Os participantes vão ter o primeiro contato com o fazer cerâmico, explorando a técnica do belisque. A ideia é experimentar, sentir o material e entender como ele responde ao toque enquanto se cria uma cumbuca. Não é preciso experiência.

**6 a 27/10, terças,
19h às 21h30.**

Exceto dia 13/10

Sala 6

A partir de 16
anos

Inscrição

● R\$50,00

■ R\$25,00

▲ R\$15,00

Bate-papo

QUEM DECIDE O QUE É TECNOLOGIA?**Com Guilherme Bretas, Damany Santos,
Guinho Nascimento e mediação de Jorge
Buffalo, educador de Tecnologias e Artes**

O bate-papo converge para uma pergunta comum: quem teve o direito de inventar, e o que foi feito com quem não teve? A definição sobre o que é tecnologia nunca foi neutra e por muito tempo apagou mulheres, povos originários e culturas afrodiaspóricas.

**9/10, quinta,
19h às 21h**

Jardim Interno

A partir de 16
anos

Grátis

Bate-papo

**TECNOLOGIAS FEMINISTAS: ENCRUZILHADAS,
YABÁS E FUTUROS DIGITAIS****Com Larissa Macêdo**

Como as tecnologias ancestrais afrodiaspóricas de Exu e das Yabás podem nos ajudar a imaginar outros futuros digitais? A roda de conversa busca como reimaginar o presente e os futuros das tecnologias digitais. É proposta uma reflexão crítica sobre as relações entre artes, tecnologias e saberes tradicionais de mulheres.

**24/10,
sábado,
14h30 às 16h**

Jardim Interno

A partir de 16
anos

Grátis

Ateliê

**L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO
DE TECNOLOGIAS E ARTES****Com Pessoas Educadoras do Sesc**

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.

**7 a 28/10,
quartas, 14h às 19h
11 a 25/10,
domingos,
10h às 12h**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab BA partir de 16 anos
Grátis

Vivência

JOGOS DE MESA

com Camila Jordão Ateliê

Venha jogar, conversar e curtir uma trilha sonora especial com a Mumma in Dub! Nesta vivência, os jogos de mesa se tornam um convite para encontros, trocas e momentos de diversão compartilhada.

**12/10,
segunda,
12h30**

Espaço de Brincar
Externo

Todas as idades
Grátis

Curso

SÍMBOLOS URBANOS EM ROUTER CNC

**Com Rhay, artista visual e Jorge Buffalo,
Educador em Tecnologias e Artes**

A partir da observação e do registro fotográfico de símbolos presentes na arquitetura afro-brasileira, os participantes aprenderão técnicas de vetorização, modelagem 3D e fabricação digital. Inspirado nos Adinkras e em suas relações com a ancestralidade africana, o curso propõe transformar elementos encontrados na paisagem urbana em objetos produzidos por meio de Router CNC.

**15/10 a 5/11,
quintas, 19h
às 21h30**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
A partir de 14
anos

Inscrição

● R\$40,00

■ R\$20,00

▲ R\$12,00

Vivência

LER KRENAK: NARRATIVAS E PINTURA COM GEOTINTAS

Com Janaína Silva e Dani Rampe

Mediação de leitura e artes visuais, a partir das obras Futuro Ancestral, de Ailton Krenak, e Kuján e os Meninos Sabidos, organizado por Rita Carelli. Por meio da apresentação do universo e de conversas, experimentações e oficina de geotintas, crianças e adultos são convidados a refletir sobre diferentes formas de perceber o tempo, a natureza, o território e os saberes ancestrais.

**16 a 18/10,
sexta a domingo,
13h às 15h**

Jardim Interno

A partir de 7 anos
Grátis

Curso

SOUND SYSTEM E CONSTRUÇÃO DE CAIXAS ACÚSTICAS**com Casa Madiba**

O curso apresentará um panorama do universo dos sistemas de som, unindo a introdução à cultura sound system e atividades de construção de caixas acústicas. Conduzida por Diego Carvalho (Diego Jahman), fundador da Casa Madiba, o curso compartilha conhecimentos desenvolvidos ao longo de mais de uma década de atuação na construção de sistemas de som no Brasil e no exterior.

17 a 31/10, sábados, 10h às 13h

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

● R\$40,00

■ R\$20,00

▲ R\$12,00

Curso

CANVA PARA EDUCADORES: EDUCOMUNICAÇÃO E INTRODUÇÃO AO DESIGN**Com Camila Rhodes e Lidia Martiniano, Educadora de Tecnologias e Artes**

Um curso prático para educadores que querem dominar ferramentas digitais e desenvolver olhar visual para o cotidiano pedagógico. Com fundamentos de educomunicação, design gráfico e estudos fotográficos, os participantes criam materiais reais usando o Canva - plataforma acessível e intuitiva - para planejar aulas, relatórios e muito mais.

20 e 27/10, terças, 14h às 17h

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

Bate-papo

SOUND SYSTEM COMO TECNOLOGIA SONORA DE COMUNIDADE**com Mapa Sound System Brasil**

No sound system, cada equipamento tem um papel: amplificar o som, espalhar a mensagem e reunir gente. É tecnologia, cultura de rua e experiência coletiva em um só lugar. Este bate-papo convida o público a mergulhar na relação entre som, tecnologia e cultura sound system.

31/10, sábado, 13h às 14h

Jardim Interno
A partir de 16 anos
Grátis

**Bate-papo** Sound system como tecnologia sonora de comunidade

MEIO AMBIENTE

Vivência

ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS E SEMENTES**Com Monica Fontes e Moacyr Turuzawa,
Agentes de Educação Ambiental**

Tem plantinhas em casa e quer aumentar a diversidade delas? Ou tem tantas plantas que já não tem mais espaço? O encontro busca por meio das plantas e mudas a trocas de experiências, saberes, práticas e cuidados que contribuam para a conservação da biodiversidade. Aproveite esse momento para descartar de forma correta pilhas e baterias. Traga suas plantas, mudas e sementes para compartilhar!

**3/10, sábado,
13h às 16h**Jardim Interno
Todas as idades
Grátis**Vivência** Encontro de Troca de Plantas e Sementes

Divulgação

Oficina

BIOJOIAS A PARTIR DE SHAPE DE SKATES**Com Radamés Góis, skatista artesão**

Apresenta a criação artesanal de acessórios produzidos a partir do reaproveitamento de shapes descartados. A atividade demonstra como materiais que seriam descartados podem ser transformados, abordando técnicas de confecção, design sustentável, e reciclagem, demonstrando como materiais que seriam descartados podem ser transformados em peças únicas.

**9/10, sexta,
15h às 17h**Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 16
anos
Inscrição
● R\$30,00
■ R\$15,00
▲ R\$10,00

Feira

FEIRA DE TROCA DE LIVROS INFANTIS**Com Livraria Simples**

A banca de troca de livros é um espaço de intercâmbio e sensibilização para experiências literárias, fazendo resistência à dinâmica de mercado orientada pelo ciclo de consumo e descarte. A banca é um convite a repensar o significado do livro, dos hábitos de consumo e de leitura.

**10 a 12/10,
domingo a
segunda, 12h
às 15h**Jardim Interno
Todas as idades
Grátis

CURSOS, OFICINAS E ENCONTROS

Oficina**MINI SKATE DE DEDO****Com Radamês Góis, skatista artesão**

Mini skate de dedo ou fingerboard, é um brinquedo surgido nos anos 1980 que reproduz as manobras do skate em escala reduzida. Produzidos com o reaproveitamento de shapes de skate, madeira de paletes e outros materiais reutilizados, os mini skates evidenciam as possibilidades de transformação da madeira descartada.

**10 a 12/10,
domingo a
segunda, 12h30
às 14h30**

Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 10 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Oficina**IOIÔ DE SHAPE DE SKATE****Com Radamês Góis, skatista artesão**

Ioio de shape de skate resgata um dos brinquedos mais antigos do mundo, tradicionalmente feito de madeira. Utilizando shapes de skate descartados, a proposta destaca o reaproveitamento da madeira e suas possibilidades criativas. Além de estimular coordenação motora, equilíbrio e concentração, promove reflexões sobre sustentabilidade e reutilização de materiais.

**10 a 12/10,
domingo a
segunda, 15h
às 17h**

Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 10 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Curso**LABORATÓRIO DE MONSTRINHOS: CRIAÇÃO DE
PELÚCIAS ATRAVÉS DE RESÍDUOS TÊXTEIS****Com Laboratório de Roupas**

Neste minicurso vamos realizar a confecção de bichos e personagens de pelúcia por meio do reaproveitamento de resíduos têxteis, com ênfase no upcycling de retalhos de tecidos de moletom, soft e pelúcias.

**16 e 23/10,
sextas, 14h
às 17h**

Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 12 anos
Inscrição
● R\$30,00
■ R\$15,00
▲ R\$10,00

Oficina**VOCÊ CONHECE O LOBO GUARÁ?****Com Monica Fontes, Agente
de Educação Ambiental**

Você conhece o lobo-guará? Considerado um dos animais mais emblemáticos do Brasil, ele é homenageado no 12 de outubro. Venha descobrir curiosidades sobre essa espécie fascinante e soltar a criatividade na confecção de uma máscara inspirada nele.

**17/10, sábado,
11h às 12h**

Centro de
Educação
Ambiental
De 5 a 12 anos
Entrega de senhas
no local com
30 minutos de
antecedência.

CURSOS, OFICINAS E ENCONTROS

Palestra

**A HISTÓRIA DE GUARULHOS
COM O USO DE MAPAS**
**Com Moacyr Turuzawa, Agente
de Educação Ambiental**

Venha conhecer um pouco mais sobre a história e as principais questões socioambientais de nossa amada cidade, onde o público poderá desvendar diversas curiosidades do município, além de poder contribuir com suas histórias e experiências na cidade.

**17/10, sábado,
15h às 16h30**
Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 14 anos
Grátis

Cinema

MOSTRA ECOFALANTE - O URSO INCONVENIENTE
Jack Weisman, Gabriela Osio Vanden
- EUA, Canadá, RU, 2026, 89 min

Por milhares de anos, os ursos polares migraram pelas margens da Baía de Hudson, no norte do Canadá. Hoje, esse ritmo milenar colide com um mundo humano de turismo, vigilância e controle. O documentário mergulha na experiência de um urso polar forçado a navegar entre agentes de proteção à vida selvagem e caçadores, enquanto as mudanças climáticas atrasam cada vez mais o congelamento das águas.

**18/10, domingo,
15h às 16h30**
Centro de
Educação
Ambiental
 14
Grátis

Bate-papo

**MOSTRA ECOFALANTE - QUANDO
O CLIMA MUDA: DIÁLOGOS COM
"O URSO INCONVENIENTE"**
Com Agentes de Educação Ambiental

Vamos debater, a partir do filme "O Urso Inconveniente", como as mudanças climáticas impactam a vida dos diversos seres na Terra e o que está sendo feito para mitigar esses efeitos. A atividade faz parte da Mostra Ecofalante - evento audiovisual da América do Sul dedicado a questões socioambientais.

**18/10, domingo,
16h30**
Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 14 anos
Grátis

Oficina

**MONSTRINHOS: CRIAÇÃO DE PELÚCIAS
ATRAVÉS DE RESÍDUOS TÊXTEIS**
Com Laboratório de Roupas

Que tal criar seu próprio monstrinho de pelúcia? Nesta oficina, vamos reaproveitar materiais e tecidos que seriam descartados, para um novo uso: criar um ser totalmente novo! Com técnicas de costura manual, sem o uso de máquinas, sendo acessível para pessoas de todas as idades.

**24/10, sábado,
14h às 17h**
Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 7 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Vivência

CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA

Com Moacyr Turuzawa, Agente de Educação Ambiental

Com o objetivo de gerar a autonomia para a prática de plantar alimentos orgânicos ou plantas ornamentais, estimulando o processo de cultivo em ambientes residenciais e espaços públicos e sensibilizar sobre a importância socioambiental da ação do cultivo.

30/10 a 18/12, sextas, 16h às 18h.

Exceto 6/11

Centro de Educação Ambiental Externo
A partir de 14 anos
Grátis

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO: TÁ NA MESA!

Com Monica Fontes, 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. Todo último final de semana do mês.

31/10 a 2/11, segunda a domingo, 14h às 17h

Centro de Educação Ambiental
A partir de 7 anos
Grátis

MÚSICA

Vivência

EMBARCAÇÕES SONORAS

Com Alessandra Noronha, Educadora em Atividades Musicais

Vivência que integra percussão, escuta, movimento e relaxamento, inspirada nas culturas populares afro-brasileiras e indígenas. Por meio de experiências sonoras coletivas, os participantes são convidados a explorar o ritmo como ferramenta de expressão, presença e bem-estar.

1 a 29/10, quintas, 14h às 15h.

Exceto 15/10

Estúdio 14 - Sala C.M. Coletivo
Todas as idades
Livre
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Vivência

ZEQUINHA DE ABREU EM CONCERTO

Com Gregori Benedito e Fernanda Dias, Educadores em Atividades Musicais

Uma vivência musical voltada à apreciação da obra de Zequinha de Abreu, destacando a riqueza melódica, o virtuosismo e a importância cultural de suas composições para a música brasileira, por meio da escuta atenta e da contextualização histórica das obras.

1 a 29/10, quintas, 17h às 18h. Exceto 15/10

Jardim Interno
Todas as idades
Livre

Vivência

PROCURA-SE VOCALISTA

Com a Equipe de Educação Musical do Centro de Música

Experiência musical interativa onde você assume o microfone e canta acompanhado por uma banda ao vivo! Escolha sua música favorita no cardápio, sinta a energia do palco e viva a emoção de ser a estrela do show. Diversão garantida, sem precisar ser profissional!

3 e 31/10, sábados, 11h30 às 12h30

Estúdio 2 - Sala C.M. Coletiva
A partir de 10 anos
Grátis

Vivência

ESTÚDIO ABERTO - EDIÇÃO SAMBA!

Com a Equipe de Educação Musical do Centro de Música

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

3 a 31/10, sábados, 14h às 16h

Estúdio 2 - Sala C.M. Coletiva
A partir de 12 anos
Grátis

Vivência

AVENTURA MUSICAL

Com Gregori Benedito, Educador em Atividades Musicais

A realização de uma oficina de música voltada especificamente para crianças neurodivergentes justifica-se pela necessidade de oferecer um espaço sensível, estruturado e acolhedor, em que a experiência musical seja adaptada às particularidades de cada participante.

6 a 27/10, terças, 16h às 17h.

Exceto 13/10
Estúdio 01 - Sala C.M. Coletivo
De 7 a 12 anos
Grátis

Vivência

PIANO ENCANTADO PARA CRIANÇAS

com Marion Loyola, Educadora em Atividades Musicais

A Vivência propõe uma experiência sonora, visual e prática a partir de uma contação de história. O roteiro interage com a ambientação visual do espaço e é enriquecido por um percurso sonoro que vai desde brinquedos de teclas diversos até o piano acústico, explorando assim todas as sonoridades disponíveis.

6 a 27/10, terças, 16h às 17h.

Exceto 13/10
Estúdio 14 - Sala C.M. Coletivo
De 4 a 12 anos
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

CURSOS, OFICINAS E ENCONTROS

Oficina**DESCOBRINDO A VOZ****Com Hellen Sabino, Educadora em Atividades Musicais**

Introdução aos fundamentos do canto, explorando e ampliando as habilidades das pessoas que desejam aperfeiçoar a sua voz. Nos encontros, abordaremos temáticas fundamentais para potencializar a produção vocal, por meio da consciência corporal, percepção auditiva, afinação, ritmo e repertório direcionado.

**6 a 27/10, terças,
17h às 18h**

Estúdio 14 - Sala
C.M. Coletivo
De 18 a 59 anos
Grátis

Encontro**DISCOLADOS****Com Tita Reis, Educador em Atividades Musicais**

Encontro para amantes de vinil que promove escuta coletiva, troca de experiências e descoberta musical. Os participantes compartilham discos, histórias e estilos diversos, valorizando o ritual do vinil e a conexão humana através da música. Um espaço para ouvir, aprender e se conectar.

**11/10, domingo,
10h às 12h**

Sala 4 - Auditório
A partir de 12
anos
Grátis

Vivência**ESTÚDIO ABERTO - ENCONTROS MÚSICAIS****Com a Equipe de Educação Musical do Centro de Música**

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 plano de fundo.

**11/10, domingo,
14h às 17h**

Estúdio 2 - Sala
C.M. Coletiva
A partir de 12
anos
Grátis - Sem
retirada de
ingressos.

Show**MUMMA IN DUB****Com Rude Mamma**

Projeto e movimento cultural multidisciplinar focado no empoderamento materno dentro da música Reggae e da arte independente. Idealizado e realizado de mães para mães, o evento propõe a criação de um espaço de acolhimento seguro e encontrem momentos de descontração, livre de julgamentos. Nesta edição, criaremos um espaço de discotecagem e acolhimento para toda a família!

**12/10, segunda,
12h30 às 14h30**

Espaço de Brincar
Externo
Todas as idades
Grátis

Esporte e Atividade Física

Vivência

FUT FAMÍLIA

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Vamos nos divertir com o futebol de um jeito especial! Temos jogos adaptados e atividades alternativas para todos participarem, desde crianças até os mais velhos. É uma ótima chance para brincar em família, porque aqui o futebol é para todos e a diversão é garantida!

3 a 31/10,
sábados e
domingos, 13h30
às 15h30
12/10, segunda,
13h30 às 15h30
Campo de Grama
Sintética
Livre
Grátis

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL

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

3 a 31/10,
sábados e
domingos, 16h
às 17h30
Campo de Grama
Sintética
De 10 a 15 anos
Grátis

Vivência

TREINO FUNCIONAL: FORÇA E MOBILIDADE ARTICULAR PARA CORREDORES

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Atividade com enfoque no desenvolvimento da força, melhoria da flexibilidade e da mobilidade das articulações. A partir das experiências corporais dos participantes, seus limites e possibilidades, o treino contribui para a melhoria da saúde e a ampliação da sensação de bem-estar.

3 a 31/10,
sábados,
10h às 11h
Exceto 17/10.
Praça de
Convivência
A partir de 12 anos
Grátis

Vivência

ÁGUA, AFETO E MOVIMENTO

Com Pessoas Educadoras do Sesc

A matroginástica aquática convida crianças e seus responsáveis para vivências lúdicas na água. Com brincadeiras, desafios motores e atividades cooperativas, fortalece vínculos afetivos, promove momentos de diversão compartilhada e estimula a confiança, a autonomia e o bem-estar de todos em um ambiente acolhedor e divertido.

3 a 31/10,
sábados,
14h às 15h
12/10, segunda,
14h às 15h
Piscina Coberta
Todas as idades
Grátis - Necessário
credencial
plena e exame
dermatológico
válido.

Vivência

TÊNIS DE MESA

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Vivência recreativa para famílias, em partidas dinâmicas e acessíveis. É necessária a participação de um adulto acompanhando cada criança a partir de 10 anos.

**3 a 31/10,
sábados, 9h15
às 12h**

Exceto em 17/10

Ginásio

A partir de 10 anos

Grátis

Vivência

PICKLEBALL

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Venha se divertir praticando e jogando o Pickleball. Trata-se de um esporte dinâmico que combina elementos do Tênis, Badminton e Tênis de Mesa, em uma quadra menor com raquetes e bolas leves. Com disponibilização de bola e placares.

**3 a 31/10,
sábados, 9h15
às 12h**

Exceto em 17/10

Ginásio

A partir de 13 anos

Grátis

Vivência

BASQUETE

Com Pessoas Educadoras do Sesc

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

**4 a 25/10,
domingos, 12h
às 15h**

**12/10, segunda,
12h às 15h**

Exceto em 18/10

Ginásio

A partir de 13 anos

Grátis

Vivência

ESPORTES DE REBATER

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Diverta-se enquanto pratica e desenvolve suas habilidades! Venha experimentar diversos esportes de rebater, brincar e fazer amigos, em um ambiente inclusivo e acolhedor. Nesta atividade, você poderá vivenciar Mini Tênis, Peteca, Pickleball, Touch Tennis, Badminton e muitas outras possibilidades de esportes de rebater.

**4 a 25/10,
domingos, 13h às
17h30**

**12/10, segunda,
13h às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

A partir de 3 anos

Grátis

Vivência

MULTIMODALIDADES

Com Pessoas Educadoras do Sesc

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!

**4 a 25/10,
domingos, 9h15
às 13h**

**12/10, segunda,
9h15 às 13h**

Quadra

Poliesportiva

A partir de 3 anos

Grátis

Vivência

NADO ORIENTADO

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Nado orientado é uma prática destinada a pessoas com noções básicas de natação. A atividade orientada pelos educadores oferece orientações técnicas e organização de séries, respeitando ritmos individuais, com foco em autonomia, segurança, bem-estar e continuidade da prática no meio aquático.

4 a 25/10, domingos, 9h30 às 10h30

Exceto 18/10

Piscina Coberta
A partir de 12 anos
Necessário credencial plena e exame dermatológico válido.
Grátis

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Exercícios que utilizam diversas técnicas corporais orientais e ocidentais, com movimentos que trabalham força, flexibilidade, ritmos, respiração, concentração, e que colaboram com o autoconhecimento.

6 a 27/10, terças, 9h às 10h.

Exceto 13/10

Praça de Convivência
A partir de 12 anos
Grátis

Vivência

NADANDO SEM MEDO

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Esta atividade propõe a vivência inicial no meio aquático para pessoas com receio da água. Por meio de atividades lúdicas e progressivas, a ação estimula a confiança, a segurança e o cuidado com o corpo, respeitando os tempos individuais e promovendo uma relação acolhedora com a piscina.

3 a 31/10, sábados, 10h30 às 11h30

Exceto 17/10

Piscina Coberta
A partir de 12 anos
Necessário exame dermatológico válido.
Grátis - Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência.

Vivência

BRINCAR EM DUPLA - MATROGINÁSTICA

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Vivência de matroginástica voltada à interação entre crianças e seus responsáveis, com atividades lúdicas que exploram movimentos, equilíbrio e cooperação. A proposta valoriza o brincar em conjunto, fortalecendo vínculos afetivos e incentivando a participação ativa das famílias no Mês das Crianças.

**8/10, quinta, 9h às 11h e 14h às 16h
9/10, sexta, 14h às 16h e 16h às 18h**

Ginásio
De 6 a 12 anos
Grátis

Vivência

BRINCAR E JOGAR JUNTOS - VOLEIBOL

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Atividades recreativas de voleibol adaptado para famílias, promovendo a vivência do esporte de forma inclusiva e colaborativa. A proposta convida adultos e crianças a jogar juntos, fortalecendo vínculos, com a presença obrigatória de um adulto para cada criança a partir de 10 anos.

**10/10, sábado,
12h30 às 17h30**

Ginásio

A partir de 10
anos

Grátis

Vivência

BRINCAR E JOGAR JUNTOS - PICKLEBALL

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Recreação em família com o pickleball, combinação de elementos do tênis, badminton e tênis de mesa, proposta de forma leve e divertida. A prática estimula a interação e o aprendizado em conjunto, com participação obrigatória de um adulto acompanhando cada criança a partir de 10 anos.

**10/10, sábado,
9h15 às 12h**

Ginásio

A partir de 10
anos

Grátis

Vivência

SKATE DE DEDO - FINGERBOARD

Com a Equipe Inove Fingerboards

Em comemoração ao Dia das Crianças, preparamos uma vivência especial de Fingerboard (skate de dedos) para crianças, jovens e toda a família. Será uma oportunidade para conhecer esse universo divertido, desenvolver coordenação motora, criatividade e concentração, além de aprender manobras, explorar obstáculos e compartilhar momentos de muita diversão.

**11 e 12/10,
domingo e
segunda, 15h30
às 17h30**

Ginásio

A partir de 6 anos
Grátis



Vivência Skate de Dedo - Fingerboard

Vivência

BRINCAR E JOGAR JUNTOS - BASQUETE

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Vivência recreativa de basquete para famílias, com atividades adaptadas que favorecem a inclusão e o jogo coletivo. A proposta estimula o brincar e a cooperação entre adultos e crianças, sendo necessária a participação de um adulto para cada criança a partir de 10 anos.

**11/10, domingo,
12h às 15h**

Ginásio

A partir de 10
anos

Grátis

Vivência

AULA ABERTA DE CORRIDA

Com pessoas educadoras do Sesc

Venha participar da nossa aula aberta de corrida, ideal para iniciantes e amantes do esporte. Traga disposição e descubra o prazer de correr com a gente, venha experimentar treinos dinâmicos, orientação profissional e muita energia ao ar livre. Ponto de encontro na Praça dos Mamonas no Parque CECAP.

**11/10, domingo,
7h30 às 9h30**

Ação externa:

Praça Mamonas
Assassinhas, Cecap
A partir de 16 anos
Grátis

Vivência

BRINCAR E JOGAR JUNTOS - BADMINTON

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Recreação com badminton voltada para famílias, com jogos leves e dinâmicos que favorecem a participação de todos. A prática conjunta entre adultos e crianças estimula a coordenação e a diversão, exigindo um adulto acompanhando cada criança a partir de 10 anos.

**11/10, domingo,
9h15 às 11h30**

Ginásio

A partir de 10
anos

Grátis

Vivência

CORPO INTELIGENTE PARA CORRER:

ESTABILIDADE, RESPIRAÇÃO E

CONSCIÊNCIA CORPORAL

Com Professora Ale Dotto

Vivência baseada na Estabilização Neuromuscular Dinâmica (DNS) e em práticas de consciência corporal que exploram respiração, estabilidade, mobilidade e percepção do movimento. A atividade propõe uma preparação integral para a corrida, favorecendo maior eficiência, conforto e conexão entre corpo, mente e movimento.

**11/10, domingo,
9h30 às 11h30**

Praça de

Convivência

A partir de 12
anos

Grátis

Vivência

BRINCA YOGA FAMÍLIA

Com Renata Von Poser

Aulas abertas de Brinca Yoga para toda família. Didática lúdica, com jogos, histórias, músicas, dinâmicas de grupo, massagem e brincadeiras capazes de conduzir o grupo a um saudável desenvolvimento emocional, afetivo e corporal.

**7/10, quarta,
13h às 15h
12/10, segunda,
10h às 12h**

Praça de
Convivência
A partir de 5 anos
Grátis

Corrida

DESAFIO DE CORRIDA NA ESTEIRA

Com Pessoas Educadoras do Sesc

Prepare-se para viver uma experiência única de resistência, superação e energia!

Vem aí o Desafio de Corrida na Esteira: 5 e 10 km percorridos em esteiras ergométricas, em um ambiente eletrizante, cheio de música, incentivo e conexão entre os participantes.

**13/10, terça,
17h30 às 18h30
14/10, quarta,
19h às 20h
15/10, quinta,
9h30 às 10h30
16/10, sexta,
7h30 às 8h30**

Ginástica
A partir de 12 anos
Grátis

Vivência

ESPAÇO DO AUTOCUIDADO

Com Espaço Corredor

No Espaço de Autocuidado, experimente a liberação miofascial como aliada da sua corrida. Com rolos, bolas e outros materiais, você aprende a aliviar tensões, melhorar a mobilidade e potencializar a performance sem perder força. Uma prática simples e eficaz para aquecer, recuperar e prevenir lesões, promovendo mais conforto e eficiência em cada passo.

**17/10, sábado,
10h às 17h
18/10, domingo,
7h30 às 11h30**

Ginásio
A partir de 16 anos

Crianças

Oficina

BRINQUEDOS TRADICIONAIS

com Pessoas Educadoras do Espaço de Brincar

Antes do fim de semana chegar, que tal criar um brinquedo novo para se divertir? Adultos e crianças são convidados a confeccionar um brinquedo tradicional, conhecido por todas as gerações.

**2 a 30/10,
sextas,
10h30 às 11h30
2 a 23/10,
sextas,
15h às 16h**

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

Vivência

RENDAS E CHITAS

Com Pessoas Educadoras do Espaço de Brincar

Um ambiente lúdico e sensorial inspirado em elementos da cultura popular brasileira e criado especialmente para bebês e suas famílias. Vamos brincar com tramas de renda, as cores da chita, o trançado dos balaies e com os sons das alfaias e xequerês.

**3 a 31/10,
sábados, das
14h às 15h30**

Sala 4 - Auditório
Até 2 anos
Grátis

Oficina

GIRA, ROLA, EMPURRA!

Com Pessoas Educadoras do Programa Curumim

Pode um pneu virar brinquedo? Quando usamos a imaginação qualquer material se transforma em uma brincadeira divertida. Em nossos encontros apresentaremos algumas brincadeiras tradicionais com objetos que giram ou rolam.

**4 e 25/10,
domingos, das
14h às 15h30
24 e 31/10,
sábados, das
14h às 15h30**

Pista de
Caminhada
De 6 a 12 anos
Grátis

Vivência

JARDIM DOS SENTIDOS: CANTIGAS E SENSAÇÕES DO BRINCAR

Com Baque CT

Em um ambiente repleto de estímulos sensoriais, bebês e crianças exploram cores, texturas, sons e diferentes materiais em uma estrutura lúdica e acolhedora. A experiência desperta os sentidos de forma divertida e segura, enquanto artistas cantam músicas e cantigas infantis, tornando a vivência ainda mais envolvente e encantadora.

**10 a 12/10,
sábado a segunda,
10h às 17h30**

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

Oficina

BRINQUEDOS DE OLHAR - CALEIDOSCÓPIO Com Coletivo Aqui

O caleidoscópio, esse brinquedo de observar belezas, encanta pela magia das formas, cores e imagens que se transformam a cada movimento. Nesta atividade, as crianças são convidadas a explorar diferentes jogos de ilusão óptica e experimentações visuais. Cada participante construirá seu próprio caleidoscópio, descobrindo novas formas de observar o mundo.

**10 a 12/10,
segunda a
domingo, 14h
às 16h**

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

Exibição

CINE CURUMIM

Com Pessoas Educadoras do Programa Curumim

Que tal vir com toda família e amigos para curtir uma sessão de Cine Curumim? Os curtas escolhidos fazem parte do acervo da Mostra Sesc de Cinema. O Cine Curumim nasce como uma ação mensal dos educadores do Programa Curumim, onde as crianças assistem filmes contextualizados com as atividades que estão desempenhando nas ações regulares do Programa.

**10 a 24/10,
sábados, das
17h15 às 18h15**

Sala 4 - Auditório
De 7 a 12 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Vivência

QUINTAL DE BRINCADEIRAS

Com Pessoas Educadoras do Espaço de Brincar

Venha correr e se divertir com as brincadeiras tradicionais que atravessam gerações! Um encontro de resgate à cultura popular e memórias afetivas através de brincadeiras que foram palco de muitas infâncias. (Alguma canção para conectar a todos, em seguida as brincadeiras: Pato, pato ganso, Coelhinho sai da toca, Amarelinha, Pular corda)

**11 e 12/10,
domingo e
segunda, das
11h às 12h**

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

Oficina

AUTO DE BARQUINHOS

Com Mestre Roquinho

Regido pela alegria de brincar essa atividade propõe o encontro de adultos e crianças, para investigar, se inteirar e transformar a Natureza em Barquinhos. Um encontro entre adultos e crianças, por meio da experiência e de reflexões, buscando trazer a infância que mora nos adultos, para brincar no presente.

**17/10, sábado,
14h às 16h**

Centro de
Educação
Ambiental Externo
De 7 a 12 anos
Grátis

Vivência

BRINCANTIGA

Com Pessoas Educadoras do Espaço de Brincar

Brincar, cantar, cantigas, antigas! Todo mundo tem uma memória de criança com alguma música, principalmente quando falamos das cantigas que ora faziam parte da brincadeira, ora eram parte dos embalos na hora de dormir ou contar uma história. Convidamos as famílias a relembrar as cantigas de roda com suas crianças transformando esse momento em uma nova memória afetiva.

**18/10, domingo,
das 11h às 12h**

Sala 4 - Auditório
Até 6 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Oficina

PEQUENOS MUNDOS IMAGINÁRIOS

Com Mestre Roquinho

Já pensou em criar em seu próprio mundo imaginário? Imagens, pedras, folhas, galhos, flores, sementes e pequenos achados em um passeio pela natureza servirão para a criação do mundo que cada participante deseja construir.

**18/10, domingo,
14h às 16h**
Sala 2 - Curumim
De 7 a 12 anos
Grátis

Pessoas Idosas

Oficina

PRÁTICAS CIRCENSES 60+

Com Lucas Branco, Fernanda

Nascimento e Hugo dos Santos

Nesta oficina, malabarismo, acrobacias, equilibrismo e palhaçaria são convites à diversão e a reviver as memórias da infância, enquanto estimulam a coordenação motora, o equilíbrio e a cognição.

**7 e 9/10,
quarta e sexta,
13h30 às 15h30
14 e 16/10,
quarta e sexta,
10h às 12h**
Sala 4 - Auditório
A partir de 60 anos
Grátis - Entrega
de senhas no local
com 30 minutos
de antecedência.

Reunião

PONTO DE ENCONTRO

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

Junte-se a nós para o encontro 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.

**28/10, quarta,
13h30 às 15h30**
Sala 4 - Auditório
A partir de 60
anos

Turismo Social

Turismo Social

**CANOAGEM NO RIO JAGUAREGUAVA
- BERTIOGA (SP)**

Neste passeio, por meio da remada nas águas calmas do Rio Jaguareguava, você poderá conhecer trechos de mangue, caminhar em praias que se formam nas marés baixas a cada curva do rio e banhar-se em suas águas cristalinas. O roteiro inclui transporte rodoviário, acompanhamento de guia de turismo credenciado, almoço, aluguel de equipamentos e guiamento de especialistas em canoagem e ecoturismo.

**28/11, sábado,
7h às 14h**
Livre
Inscrição
16/10, 14h -
Credencial
18/10, 14h -
Remanescentes
Ingresso
● R\$284,00
■ R\$208,00
▲ R\$189,00

AGENDA DE DESTAQUES

Divulgação



TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

Instalação

Arquiteturas

Possíveis:

Rosário dos

Homens Pretos

de Guarulhos

6

7

Exibição

A Festa de Léo

8

Vivência

Brincar em Dupla

- Matroginástica

Divulgação



SEGUNDA

12

Show

Mumma In Dub

13

Unidade fechada

14

Show

Ópera por Minuto

15

Vivência

Fortalecimento

para Caminhantes

e Corredores

Divulgação



20

21

Exibição

Amazônia Groove

22

Divulgação



27

28

Reunião

Ponto de Encontro

Exibição

A Praga

29

SEXTA
2

Teatro

A Filha Perdida

SÁBADO
3

Teatro

A Filha Perdida

DOMINGO
4

Unidade fechada



Divulgação

9

Bate-papo

Quem Decide o
que é Tecnologia?

10

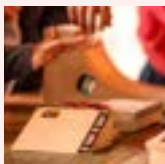
Feira

Troca de Livros
Infantis

11

Vivência

Skate de Dedo
- Fingerboard



Divulgação

16

Vivência

Ler Krenak:
Narrativas e
Pintura com
Geotintas

17

Intervenção

De Olho na Comida

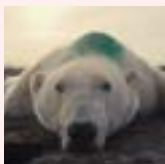
18

Exibição

O Urso
Inconveniente

Esporte

Circuito Sesc de
Corridas - Etapa
Guarulhos



Divulgação

23

Palestra

Alimentação
e Corpo em
Tempo de IA

Show

Aline Rissuto

24

Encontro

Esquenta Literário

Show

Sugar Kane



Divulgação

30

Vivência

Clube de Plantio
e Agroecologia

31

Show

Tasha & Tracie



Divulgação

* Se houver 2º turno, as atividades serão suspensas e a unidade estará fechada.

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/agorاناتv

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

As Lojas Sesc estão presentes em 42 unidades no estado de São Paulo, com produtos que prolongam a experiência vivida dentro do Sesc além de seus limites físicos.

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com 80 anos de atuação, o Sesc – Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

Mantido por empresas do setor, o Sesc é uma entidade privada que atende cerca de 30 milhões de pessoas por ano. Hoje, aproximadamente 50 organizações nacionais e internacionais do campo das artes, esportes, cultura, saúde, meio ambiente, turismo, serviço social e direitos humanos contam com representantes do Sesc São Paulo em suas instâncias consultivas e deliberativas.

Informações e horários

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
*Compra de refeição pelo APP -
Credencial Sesc SP.

Espaço de Brincar

Terça a sexta: 10h às 17h30.
Sábado, domingo e feriado:
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\$ 9. Hora adicional: R\$ 3
Público geral. Primeira hora: R\$ 15
Hora adicional: R\$ 5

Ginástica Multifuncional

Terça a sexta: 7h15 às 21h30
Sábado: 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.
Telefone: (11) 2475-5712.
E-mail: 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

