

Janeiro 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação



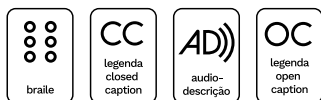
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente ou autoclassificada

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

Legendas de Acessibilidade



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.

Funcionamento

Terça a sexta: 9h às 21h30.
Sábado: 9h às 20h.
Domingo e feriado: 9h às 18h.

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
1 a 12/1	17/12	18/12
17 a 19/1	7/1	8/1
24 a 25/1	14/1	15/1

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.**
- Capa:** Imagem aérea das quadras e piscina externa do Sesc Guarulhos.

6	Sesc Verão
18	Shows e Espetáculos
22	Cursos, Oficinas e Encontros
33	Esporte e Atividade Física
36	Crianças
39	Pessoas Idosas
39	Turismo Social
40	Agenda de Destaques

Editorial

Com a chegada de **janeiro** de 2025, além de um novo ano, também se aproxima a **30ª edição do Sesc Verão**. Esta edição busca incentivar todas as pessoas a praticarem esportes e atividades físicas de forma contínua, por meio de uma ampla variedade de atividades que valorizam o convívio social, a inclusão e a diversidade, contribuindo para a construção de legados que promovam a prática esportiva. O Sesc Verão 2025 chega à Unidade de Guarulhos trazendo muitos atletas, vivências, aulas abertas, apresentações esportivas e, claro, divertidos e desafiantes jogos para todas as pessoas.

Na programação de janeiro do Sesc Verão, destacam-se as apresentações da constelação de medalhistas da ginástica brasileira representadas por **Flávia Saraiva** (12/01), **Lorrane Oliveira** (18/01) e **Chico Barreto** (19/01). Já nas piscinas, teremos as ilustres presenças da campeã mundial de Remo **Fabiana Beltrame** (24/01) e da nadadora multicampeã paralímpica **Carol Santiago** (25/01). Nas lutas, teremos **Capoeira, Taekwondo, Kung Fu e Karatê**.

Para ajudar a amenizar o calor desse período, vamos chamar as crianças para se divertir com o **Refresca! Brincando na Água, Banho de Balde para Bebês e Splash! Brincadeiras com Água**. Outro destaque da área é a **Oficina Máscaras do Cavalo Marinho** nos dias 19 e 26/01. Neste último dia, inclusive, teremos a

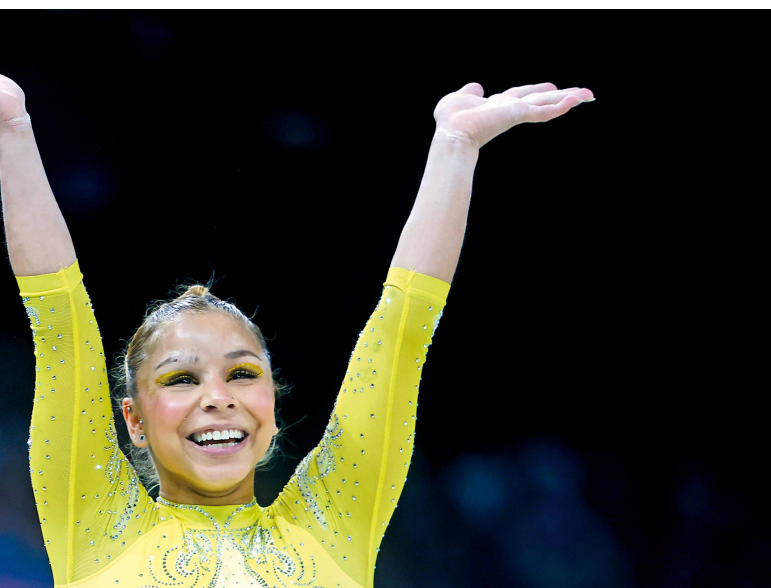


marcante presença do **Mestre Agnaldo**, de Pernambuco, que se apresentará com o grupo **Cavalo Marinho Boi da Garoa** - Essa belíssima apresentação mistura e traz elementos da dança, da música e da poesia popular da zona da mata norte de Pernambuco.

No Centro de Música, janeiro é tempo de experimentar, acessar e conhecer! O projeto **Férias no Centro de Música** promove, de maneira gratuita, oficinas, vivências e apresentações musicais de 18/01 a 02/02. Ainda na música, **Pedro Mariano** traz ao palco do Teatro, nos dias 04 e 05/01, seu show *Recapitulando*. No repertório, Pedro relembra canções que fizeram sucesso em sua carreira. Teremos também o empolgante grupo **Tiquequê** com o show *Bailamos* nos dias 18 e 19/01. Composto por música, dança e encenação, este show transforma em arte os eventos do universo infantil.

Por fim, a arte ainda nos brinda com o espetáculo teatral **JANDIRA - Em Busca do Bonde Perdido** com **Isabel Teixeira** nos dias 10, 11 e 12/01. A peça discute a tomada de consciência da finitude, da fragilidade humana e do inevitável confronto com a morte.

Para mais programações, acompanhe o Portal Sesc SP e nossas redes sociais!



Sesc Verão 2025

30ª Edição, realizado desde 1995, nos meses de janeiro e fevereiro, em todas as Unidades do Sesc, tem o objetivo de sensibilizar a comunidade para a importância da continuidade das práticas esportivas e atividades físicas. Além de atividades como cursos, oficinas, clínicas, apresentações de atletas e festivais esportivos, são realizadas instalações, ambientações cenográficas e uma campanha temática que busca promover a cultura esportiva, bem como motivar as pessoas para a inclusão de esportes e atividades na vida diária, com foco no bem-estar e na qualidade de vida.

ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA



Foto: Divulgação

Bate-papo Apresentação Voleibol Vedacit / Guarulhos

Bate-papo

**APRESENTAÇÃO VOLEIBOL
VEDACIT / GUARULHOS**

Treino oficial aberto ao público da equipe de voleibol Vedacit / Guarulhos, bate-papo e vivência de voleibol.

Dia 4. Sábado.**14h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis.

A partir de 13 anos

Aula aberta

YOGAR COM A MAHA BANDA**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Aula de yoga voltada para a vivência de variadas práticas, com atividades acessíveis a todos os públicos. Os participantes terão a oportunidade de explorar posturas físicas (*asanas*), exercícios de respiração (*pranayama*), meditação e técnicas de relaxamento, promovendo equilíbrio e bem-estar integral.

Dia 5. Domingo.**9h30 às 11h30**

Praça de

Convivência

Grátis.

A12

Vivência

PICKLEBALL**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Venha se divertir aprendendo, praticando e jogando o *Pickleball*. Trata-se de um esporte dinâmico que combina elementos do Tênis, *Badminton* e Tênis de Mesa, sendo jogado em uma quadra menor com raquetes e bolas leves.

Dia 5. Domingo.**9h15 às 11h30 e****15h30 às 17h30****De 7 a 10.****Terça a sexta.****11h às 14h****e 15h às 18h**

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A10



Foto: Divulgação

Vivência Pickleball

Vivência

BASQUETE 3X3**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Uma tarde de programação de Basquete 3x3 que contará com desafios emocionantes, habilidades, festivais, com música animada e interação com o público. Atividade para jovens e adultos que apreciarão a modalidade e terão a oportunidade de vivenciar essa prática, combinando competição e entretenimento.

Dia 5. Domingo.**12h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis.

A partir de 13 anos

Aula aberta

EXPLORANDO OS 4 ESTILOS**Com Danilo Zoppi**

Com esta atividade que permeia os 4 estilos de nado que compõe o nado *medley*.

De 5 a 19.**Domingos. 9h30****às 10h30****Dia 26. Domingo.****9h30 às 12h**

Piscina Coberta

Grátis. Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos.

A12

Aula aberta

ANIMÁGUA VERÃO

Com educadores de atividades físico-esportivas

Exercícios físicos com caráter recreativo utilizando a água como meio para a busca do condicionamento físico aliado ao elemento lúdico.

De 5 a 26.

Sábados e domingos.

14h às 15h

Piscina

Descoberta

Grátis. Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A12

Vivência

DARKPICKLEBALL

Com educadores de atividades físico-esportivas

Venha se divertir aprendendo, praticando e jogando um esporte dinâmico que mistura elementos de Tênis, Badminton e Tênis de Mesa. Uma experiência única, com as cores reluzentes das raquetes, bolinhas e marcas da quadra iluminando o jogo.

De 7 a 9.

Terça a quinta.

**11h às 14h e
18h às 21h**

Teatro

Grátis. Senhas 30 min. antes.

A10

Vivência

MINI VÔLEI COM BOLAS GIGANTES

Focado em trabalho em equipe, cooperação e coordenação, esta atividade usa bolas de diferentes tamanhos para desenvolver habilidades individuais e coletivas. As bolas leves facilitam o aprendizado dos fundamentos do jogo, tornando as atividades lúdicas e desafiadoras.

De 7 a 10.

Terça a sexta.

**10h às 12h e
14h às 16h**

Ginásio

Grátis.

A partir de 6 anos

Vivência

CAPOEIRA

Você será desafiado a aplicar as gingas e os golpes da Capoeira num jogo estimulante e divertido. Mostre suas habilidades com meia lua e martelo, ou venha aprender e se divertir com as gingas e golpes da Capoeira. Participe e prove que você é do Paranaue!

De 7 a 11.

Terça a sábado.

**10h às 11h30
14h às 15h30 e
19h às 20h30**

Espaço Expositivo
Grátis.

AL

Aula aberta

BASQUETE 3X3

Atividade prática para jovens, visando aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. Os alunos melhorarão suas experiências competitivas e desenvolverão habilidades essenciais para o jogo.

De 8 a 31.

Quartas e sextas.

16h30 às 17h50

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

De 13 a 16 anos

Aula aberta

NADANDO COM ESTILO

Com educadores de atividades físico-esportivas

Atividade complementar Explorando os 4 Estilos, aos domingos com técnico especialista do nado *medley*.

De 7 a 23.

Terças e quintas.

9h30 às 10h30

Exceto 14 e 16.

Dias 15 e 21.

Quarta e terça.

20h30 às 21h30

Dia 17. Sexta.

8h30 às 9h30

Piscina Coberta
Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

AL

Aula aberta

TREINOS COLETIVOS ABERTOS - GMF

Com educadores de atividades físico-esportivas

Aulas em grupo com ênfase no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, utilizando metodologias e temáticas variadas como, circuito funcional, ciclismo *indoor*, ritmos, alongamento, entre outros.

De 8 a 24.

Quartas e sextas.

9h30 às 10h30

e 19h às 20h.

Exceto dias

29 e 31.

De 11 a 26.

Sábados e

domingos.

10h às 11h

Praça de
Convivência
Grátis.

A12

Vivência

CIRCUITO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Atividade aberta ao público com aparelhos adaptados como Argolas, Trave de Equilíbrio, Barras fixas e *Tumble Track*. Proporciona aprendizado dos fundamentos da modalidade, incluindo saltos, giros, equilíbrios, acrobacias, força e flexibilidade, de forma lúdica.

De 11 a 19.

Sábados e

domingos. 10h30

às 17h30

De 14 a 17.

Terça a sexta.

10h às 12h e

14h às 16h

Ginásio
Grátis.

A partir de 3 anos

Aula aberta

COREOPILATES

Com o professor Antônio Benega

Uma prática corporal restaurativa com objetivo no autoconhecimento através da reeducação do movimento. Tem como proposta principal unir, sob um enfoque somático de cuidados com o corpo, os exercícios precisos do método Pilates clássico com os movimentos fluidos e criativos da dança.

De 11 a 25.

Sábados.

15h30 às 17h

Sala 5

Grátis.

A12

Vivência

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Com Flávia Saraiva

A atleta medalhista olímpica fará um bate-papo e apresentação. Será uma oportunidade de o público interagir com uma das melhores atletas da atualidade na modalidade.

Dia 12. Domingo.

15h30 às 17h30

Ginásio

Grátis.

A partir de 3 anos

AL

Aula aberta

TAEKWONDO

Participe e conheça esta tradicional luta oriental. Experimente a velocidade e os malabarismos desta prática sul-coreana tão popular mundialmente. Suba no tatame e percorra "o caminho dos pés e das mãos".

14 a 17.

Terça a domingo.

10h, 14h e 19h.

Dias 18 e 19.

Sábado e domingo.

10h e 15h30

Espaço Expositivo

Grátis.

AL

Vivência

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Com Lorrane Oliveira

A medalhista olímpica fará uma apresentação especial e um bate-papo inspirador, oferecendo ao público a oportunidade de aprender, se motivar e interagir com uma das maiores referências da modalidade.

Dia 18. Sábado.

10h30 às 12h30

Ginásio

Grátis.

A partir de 3 anos

AL

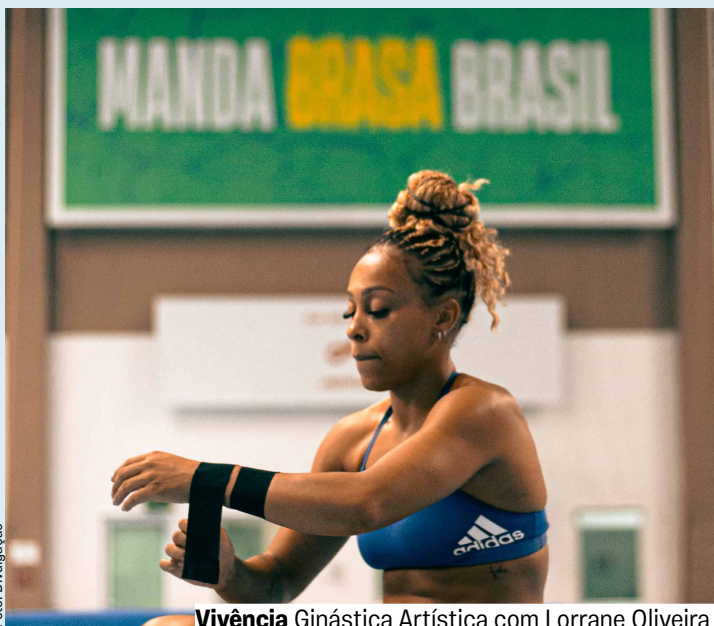




Foto: Divulgação

Vivência Ginástica Artística com Chico Barreto

Vivência

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Com Chico Barreto

Bate-papo e prática com o atleta da seleção brasileira, que compartilhará sua trajetória e seus conhecimentos técnicos.

Dia 19. Domingo.

15h30 às 17h30

Ginásio

Grátis.

A partir de 3 anos.

Vivência

RECREANDO MINI TÊNIS EM FAMÍLIA

Com educadores de atividades físico-esportivas

Adaptação do tênis convencional, perfeita para espaços reduzidos, que torna a prática mais acessível e divertida.

De 21 a 24.

Terça a sexta.

10h às 12h e

14h às 16h

Ginásio

Grátis.

A partir de 6 anos

AL

Aula aberta

ESPORTES DE RAQUETE

Vivência de esportes como *Pickleball*, Badminton, Tamboréu e Tênis. Inclui a prática, o aprendizado de regras, técnicas, e estratégias, além da interação social e competitiva.

De 21 a 24.

Terça a sexta.

10h às 12h e

14h às 16h

Quadra de Tênis

Grátis.

A10

Aula aberta

KUNG FU

Participe e conheça esta tradicional luta chinesa. Aprenda técnicas de *wushu* – arte marcial com combate e acrobacias – e descubra como o Kung Fu promove saúde e bem-estar, além de ensinar autodefesa.

De 21 a 24.

Terça a sexta.

10h, 14h e 19h.

Dias 25 e 26.

Sábado e domingo.

10h e 15h30

Espaço Expositivo
Grátis.

AL

Vivência

REMANDO COM FABIANA BELTRAME

Desafio de remo estacionário que trará a disputa de uma modalidade aquática, mas que, neste caso, fora da água.

Dia 24. Sexta.

17h30 às 21h

Piscina

Descoberta

Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

A12

Torneios e campeonatos

FESTIVAL DE NADOS

Com educadores de atividades físico-esportivas

Festival de Natação com alunos dos cursos de Práticas Aquáticas e participação de atleta paraolímpico.

Dia 25. Sábado.

10h às 12h

Piscina

Descoberta

Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos. A partir
de 6 anos

A12

Torneios e Campeonatos

FESTIVAL REI E RAINHA DOS ESPORTES DE RAQUETE

Festival de esportes de raquete com *Pickleball*, *Badminton*, *Tamboréu* e *Tênis*. Um evento que reúne jogadores para disputar o título de "rei" e "rainha", promovendo a diversidade esportiva e a competição amigável entre os participantes.

Dia 25. Sábado.

9h30 às 17h30

Quadra de Tênis

Grátis.

A partir de 13 anos

AL

Vivência

NADANDO SEM MEDO

Com Maria Carolina Santiago e Leonardo Tomasello

Um bate-papo com a atleta paraolímpica sobre como foi o início na natação, os medos, desafios, barreiras e como foi a superação. Completando também esta ação, seu treinador falará um sobre as rotinas de treino da atleta.

**Dia 25. Sábado.
9h às 12h**

Piscina Coberta
Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

A12

Vivência

NADANDO COM ESTILO

Com Maria Fernanda Costa (Mafê)

Atividade que permeia os 4 estilos de nado que compõe o nado *medley* com a atleta olímpica Maria Fernanda Costa.

**Dia 26. Domingo.
9h30 às 12h**

Piscina Coberta
Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

A12



Vivência Nadando com Estilo com Mafê

Vivência

DESAFIO CAROL MELIGENI DOS ESPORTES DE RAQUETE

Bate-papo e desafio aos diferentes esportes de raquete como *Pickleball*, *Badminton*, *Tamboréu* e *Tênis* pelos Rei e Rainha da quadra do Sesc Guarulhos e atividade prática com o público.

**Dia 26. Domingo.
15h30 às 17h30**

Quadra de Tênis
A partir de 13 anos

L

Aula aberta

RUGBY

Com Rafaela Turola e Mari Ramalho

O *Rugby* é um esporte que incentiva a união, o espírito de equipe e o respeito mútuo. Sob a orientação de Rafaela, técnica da Seleção Brasileira Juvenil Feminina, e Mari, ex-atleta olímpica, os participantes terão a chance de explorar os fundamentos do jogo, incluindo regras, técnicas e táticas. A atividade reforça princípios como disciplina, cooperação, superação e ética.

Dias 28 e 29.
Terça e quarta.
10h às 12h e
14h às 16h

Ginásio
Grátis.

A10

Aula aberta

POWERLIFTING (TREINO DE FORÇA)

Com Lilian Monteiro

Venha conhecer a modalidade de treinamento de força, a partir do levantamento de peso básico (agachamento, supino e levantamento terra), com orientação da atleta Lilian Monteiro. A atividade promove a melhora da consciência corporal e coordenação motora.

De 28 a 31.

Terça a sexta.
8h às 9h30 e
20h às 21h30.
Dia 31. Sexta.
8h às 9h30.

Aula aberta

KARATÊ

Você conhece a sublime "arte das mãos vazias"? Nessa atividade você conhecerá os princípios do karatê, as principais técnicas de autodefesa e os princípios éticos dessa tradicional luta japonesa.

De 28 a 31.

Terça a sexta.
10h, 14h e 19h
Espaço Expositivo
Grátis.

AL

Aula aberta

RUGBY EM CADEIRA DE RODAS

Com Gigantes Rugby

Atividades práticas e demonstrativas para introduzir e engajar as pessoas nesse esporte adaptado em cadeira de rodas. Serão ensinadas as regras e técnicas do rúgbi, e também será discutido como promover a inclusão de pessoas com deficiência nos esportes.

Dias 30 e 31.

Quinta e sexta.
10h às 12h e
14h às 16h.
Dia 2/2. Domingo.
15h30 às 17h30

Ginásio
Grátis.

A10

Aula aberta

TREINO DE FORÇA

Com Arthur Zanetti

Como fazer um treino diferenciado, focando em força? Ninguém melhor que o campeão olímpico e mundial para compartilhar técnicas e experiências sobre como desenvolver a força nos treinamentos funcionais.

Dia 31. Sexta.
19h30 às 21h30
 Ginástica
 Multifuncional
 Grátis.

A12

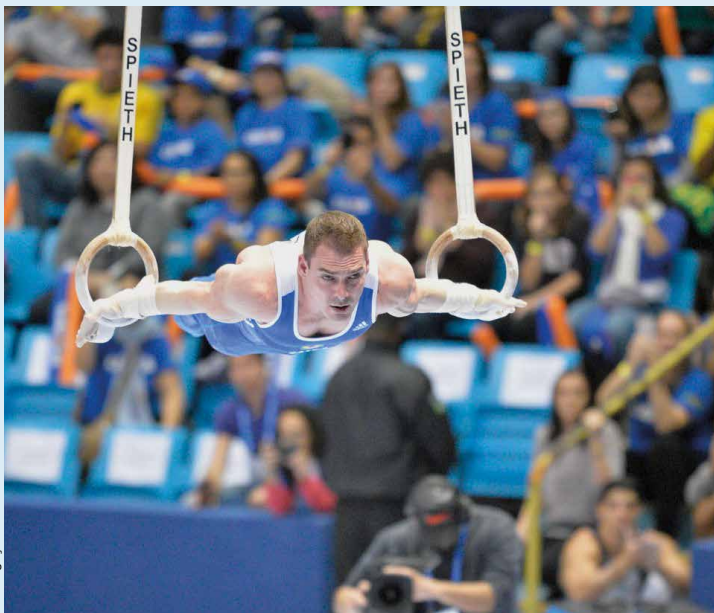


Foto: Divulgação

Aula aberta Treino de Força com Arthur Zanetti

TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: NEON

Com educadores do Sesc Guarulhos

Espaço para testar e conhecer diversos materiais e técnicas! O público poderá customizar acessórios para participação na atividade *DarkPickeball*. Serão utilizados diversos materiais refletivos e luminosos para visualização dos implementos da modalidade.

Dias 4 e 5.
Sábado e domingo.
10h às 12h
De 7 a 9.
Terça a quinta.
14h às 15h e
17h às 18h

Ginásio

A10



Foto: Vinny Coast

Vivência Nas Quebras

DANÇA

Vivência

NAS QUEBRAS

Bases do *Breaking*

O Projeto Nas Batalhas convida *Bgirls* e *Bboys* para demonstrar as bases do *Breaking*, dança que nasceu nos anos 1970 nos Estados Unidos e faz parte da cultura *Hip Hop*. Além da apreciação da dança, o público poderá participar de uma vivência descontraída de uma batalha de dança.

Dia 11. Sábado.

16h às 17h30

Praça de
Convivência
Grátis.

Todas as idades

AL

Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

RASHID

Portal

O rapper apresenta seu novo projeto e quinto álbum de estúdio, *Portal*, em que aborda suas origens e trajetória até ser reconhecido como um dos maiores MCs do país.

Dia 3. Sexta.

20h às 21h

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL



Foto: Leo Aversa

Show MPB4

Show

PEDRO MARIANO

Recapitulando

Pedro Mariano, com 29 anos de carreira e no auge de sua forma vocal, leva aos palcos seu show *Recapitulando*. No repertório, Pedro relembra canções que fizeram sucesso durante sua carreira como *Voz no Ouvido* (Jair Oliveira), *Quase Amor* (Jorge Vercillo), *Miragem* (Dani Black) e *Um Pouco Mais Perto* (Ana Carolina, Chiara Civello e Edu Krieger).

Dia 4. Sábado.

20h às 21h30

Dia 5. Domingo.

18h às 19h30

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

GABRIEL ELIAS**Várias Ondas**

Inspirado por influências costeiras, Gabriel Elias traz no seu repertório uma mistura de pop, *reggae* e *surf music* e apresenta o disco *Várias Ondas*, além dos seus hits de carreira.

Dia 17. Sexta.

20h às 21h30

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

TIQUEQUÊ**Bailamos**

Composto por música, dança e encenação, o show do álbum *Bailamos* transforma em arte eventos do universo infantil e as alegrias causadas por pequenas ações.

Dias 18 e 19.

Sábado e domingo.

17h30 às 18h30

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

AL

Show

MPB4

Neste show, o MPB4 trará algumas das canções do álbum *60 anos de MPB*, completadas por outras que marcaram a trajetória do grupo, traçando, assim, um amplo panorama da MPB que, assim como o MPB4, completou 60 anos em 2024.

Dias 24 e 25.

Sexta e sábado.

20h às 21h

Dia 26. Domingo.

18h às 19h

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

LIO CANTA MARISA MONTE

Neste show, Lio (Tuyo) apresenta o resultado da pesquisa pelo universo musical de Marisa Monte, no formato voz e violão, acompanhada por Moi Guimarães e com um setlist que abrange desde os maiores hits até faixas lado B.

Dia 31. Sexta.

20h às 21h

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

ACATUM - ORQUESTRA DE PERCUSSÃO E VOZES**Vem Batucar com a Gente**

O Grupo ACATUM convida todos para uma roda musical, criando um balaio sonoro em tempo real. Misturam ritmos, melodias e letras da cultura popular da América Latina e do mundo. Guiados por Gui Augusto Baccarin, o público participa cantando e batucando, construindo essa experiência coletiva e rica.

Dia 31. Sexta.

14h às 15h

Praça de

Convivência

Grátis.

AL



Foto: Divulgação

Espetáculo JANDIRA**TEATRO**

Espetáculo

JANDIRA - EM BUSCA DO BONDE PERDIDO**Com Isabel Teixeira**

Um diagnóstico inesperado desencadeia o maior dos dramas humanos, que a todos iguala: a tomada de consciência da finitude, da fragilidade humana e do inevitável confronto com a morte.

Mas, se o tema é transitoriedade e vulnerabilidade, para além disso há uma narrativa de paixão pelo próprio ofício, pelas pessoas, vivências e, sobretudo, uma declaração de amor à vida.

Dias 10 e 11.**Sexta e sábado.****20h às 21h.****Dia 12. Domingo.****18h às 19h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A12

CIRCO

Espetáculo

RAIOW RAINHAS**Com Cia. Rainhas do Radiador**

Espetáculo feito por três excêntricas palhaças que executam números de habilidade como luta livre, acrobacias, coreografias e música cômica. As artistas trazem para a cena a diversidade e a potência de serem mulheres, mostrando que as mulheres podem ocupar qualquer lugar com maestria.

Dias 18 e 19.**Sábado e****domingo.****16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis.

AL

Espetáculo

REI NA RUA

Com Bando Golíardes

Quem não conhece a história do tecido que só as pessoas inteligentes poderiam ver? *Rei na Rua* traz para a cena, de forma popular, um espetáculo paródia, uma paródia espetacular, sobre os dias atuais... quer dizer... Sobre os tempos medievais. Um espetáculo paródia; uma paródia espetacular!

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Espetáculo

MESTRE AGNALDO E CAVALO

MARINHO BOI DA GAROA

Com Cavalinho Marinho Boi da Garoa

O Cavalinho Marinho é uma manifestação popular originária da zona da mata de Pernambuco, que mistura dança, música e poesia. As figuras do Cavalinho Marinho se dividem entre humanas, fantásticas e animais, sempre entrando na roda anunciadas pelas toadas cantadas pelo banco. Com participação de Mestre Agnaldo de Aliança (PE).

Dia 25. Sábado.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis.

AL

Dia 26. Domingo.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis.

AL



Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

MÁSCARAS DO CAVALO MARINHO

Com Fernando Corrêa

Venha confeccionar as máscaras utilizadas pelas personagens do Cavalo Marinho! Com materiais e técnicas simples, pessoas de diversas idades poderão fazer as máscaras de figuras icônicas desse folgado popular. No dia 26, haverá a presença de Mestre Agnaldo de Aliança (PE).

Dias 19 e 26.

Domingos.

13h às 15h

Jardim Interno

Grátis. Senhas

30 min. antes

A partir de 6 anos

AL

FÉRIAS NO CENTRO DE MÚSICA

Vivência

EXPERIMENTE TOCAR UM INSTRUMENTO!

Para tocar uma bateria completa, contrabaixo, guitarra e piano, não precisa ter nenhum conhecimento prévio! Os equipamentos estarão disponíveis para uso livre, permitindo brincar, praticar ou simplesmente tocar pela primeira vez.

De 18 a 31.

Terças a sábados.

11h às 21h

Domingos.

11h às 17h

Bateria

Estúdio 11 - Sala

C.M. Individual

Contrabaixo

Estúdio 4 - Sala

C.M. Individual

Guitarra

Estúdio 3 - Sala

C.M. Individual

Piano

Estúdio 12 - Sala

C.M. Individual

Agendamento no
Centro de Música.
Todas as idades

AL

Vivência

POR DENTRO DE UMA BATERIA DE ESCOLA DE SAMBA!

Com Douglas Costa, Airton de Oliveira e Emerson Machado, ritmistas do Carnaval de São Paulo

Venha conhecer e ter a experiência de tocar em uma mini-bateria de escola de samba com ritmistas do Carnaval de São Paulo. Nosso estúdio estará aberto para pessoas de todas as idades tocarem um instrumento percussivo de forma descontraída e lúdica, permitindo um contato inicial com o universo da percussão brasileira.

De 8 a 29.

Domingos.

14h às 16h

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletiva

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Todas as idades

AL

Vivência

BRINQUEDOS SONOROS

Com o Ateliê Passarada

Exploração para bebês a partir de sonoridades existentes em brinquedos tradicionais, possibilitando descobertas de instrumentos musicais inesperados, instrumentos excêntricos inventados, em diálogo com instrumentos tradicionais.

De 19/1 a 2/2.

Domingos.

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

De 6 meses

a 2 anos,

acompanhados por um responsável.

AL



Foto: Divulgação

Vivência Experimente Tocar um Instrumento!

Vivência

ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA E ENCONTROS MÚSICAIS

Com Juan De Las

O estúdio do Centro de Música abre suas portas como um espaço de socialização e desenvolvimento musical em grupo, propiciando aos participantes a experiência do tocar e conhecer estilos e ideias, estimulando a formação de laços com a música como plano de fundo. Não é necessário trazer o próprio instrumento.

De 19/1 a 23/2.
Domingos.

14h às 17h

De 22/1 a 26/2.

Quartas.

18h às 21h

Estúdio 2 - Sala

C.M. Coletiva

A partir de 12 anos

AL

Demonstração

VIVÊNCIA COM PERCUSSÃO SINFÔNICA

Com Pamela Simões

Vivência aberta onde a mediadora demonstrará a sonoridade, técnicas e diferenças entre instrumentos de percussão sinfônica, como Xilofone, Vibrafone, Marimba, Tímpanos, etc.

De 21 a 26.

Terça a domingo.

14h às 16h

Estúdio 1 - Sala

C.M. Coletivo

AL

Instalação

O SOM DAS COISAS

Projeto UT.SO. do artista Thiago Salas

Nesta atividade, o público interage com esculturas sonoras do projeto UT.SO. do artista Thiago Salas. Feitas a partir de objetos de cozinha, as esculturas conectam-se a instrumentos musicais, oferecendo acesso a processos de composição e implementação tecnológica de forma simples e lúdica.

De 28 a 30.

Terça a quinta.

13h às 17h

Sala 4 - Auditório

Grátis.

AL

CIRCO

Aula espetáculo

O INCRÍVEL NÚMERO FINAL

Com Bando Golíardis

No picadeiro - onde tudo acontece coletivamente e onde todas são protagonistas - são abordados, com leveza e comicidade, assuntos relacionados ao atual contexto social, como a ocupação do espaço público, alimentação saudável e relações de trabalho. Tudo através do olhar da palhaçaria, onde o "erro" é o êxito que alavanca a cena provocando empatia e riso no público.

Dia 12. Domingo.

16h às 17h

Praça de

Convivência

Todas as idades

Grátis.

AL

JOVENS

Vivência

EXPERIMENTAÇÕES CÊNICAS: 18 A 29 ANOS**Com educadores do programa Juventudes**

Convidamos jovens de 18 a 29 anos a explorarem as linguagens da cena: dança e teatro, em processos que transformam o modo de ver e se expressar através do mundo.

**De 7 a 28. Terças.
19h às 21h**

Teatro
Inscrições pelo
app Credencial
Sesc SP

AL

Bate-papo

IDENTIDADE VISUAL E JUVENTUDES**Com Gabriel Brito Gabú**

Gabú, jovem ilustrador e quadrinista, compartilha com o público o processo de criação de suas tiras, que sempre buscam o diálogo com as juventudes. Gabriel Brito lançou o quadrinho *Crianças Selvagens* em 2020, e mantém a página *Tiras ao Ermo* no Instagram, em que compartilha sua arte.

**Dia 8. Quarta.
16h às 17h30**

Juventudes
Grátis.
De 13 a 29 anos

AL

Oficina

PARTIU JUVENTUDES: INTERVENÇÕES NO VIDRO**Com educadores do programa Juventudes**

O Juventudes abre seu espaço para intervenções, mediadas pelos educadores. É a chance perfeita de conhecer gente nova, fazer amigos e exercitar a criatividade. No final será elaborado colaborativamente um novo mural nos vidros do espaço.

**De 9 a 30.
Quintas. 15h
às 17h**

Juventudes
De 13 a 29
anos. Senhas
30 min. antes.

AL



Vivência

EXPERIMENTAÇÕES CÊNICAS: 13 A 18 ANOS

Com educadores do programa Juventudes

Convite para jovens de 13 a 18 anos explorarem as linguagens do teatro e da dança, em processos que transformam o modo de ver e se expressar no mundo. Essa ação é parte da programação do Autorreverso, grupo permanente do Programa Juventudes.

De 10 a 31.

Sextas. 15h30 às 17h30

Sala 3

Inscrições pelo app Credencial Sesc SP

AL

Oficina

PAINEL E GRAFFITI

Com Caluz

Para a nova roupagem do Espaço Juventudes, convidamos os jovens para uma vivência de quatro encontros para experienciar a arte do *graffiti*. Ao final, contaremos com a produção de arte coletiva na parede do Espaço Juventudes.

De 11/1 a 1/2.

Sábados. 14h30 às 17h30

Juventudes

De 13 a 29

anos. Senhas

30 min. antes.

AL

Vivência

PARTIU JUVENTUDES: VIDEOGAME E

JOGOS DE TABULEIRO

Com educadores do programa Juventudes

A chance perfeita para conhecer gente nova, fazer amigos e aprimorar suas habilidades sociais enquanto se diverte. Nossa proposta é ocupar o Espaço Juventudes e fortalecer os vínculos por meio da interação e trabalho em equipe. E aí, Partiu Juventudes?!

De 12 a 26.

Domingos.

15h30 às 17h30

De 15 a 29.

Quartas. 15h às 17h

Juventudes

De 13 a 29 anos

Inscrições pelo

app Credencial

Sesc SP

AL

MEIO AMBIENTE

Vivência

CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA

Com agentes de Educação Ambiental

Encontros que abordam conteúdos sobre plantio e cultivo orgânico com técnicas de manejo agroecológico. Visa trocar saberes e experiências sobre as principais práticas de cultivo.

De 3 a 31.

Sextas.

16h às 17h30

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Grátis.

A14

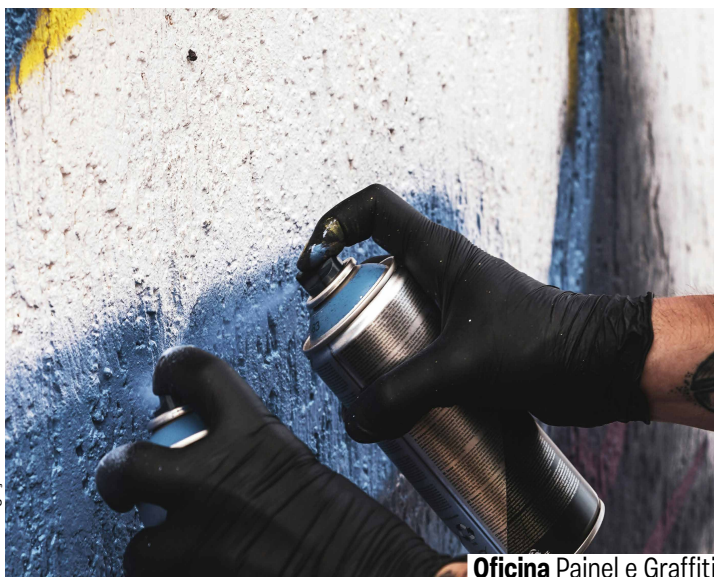


Foto: Divulgação

Oficina Painel e Graffiti

Vivência

DINOS NO CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL
Com o biólogo Ronaldo e
agentes de Educação Ambiental

Venha visitar os dinossauros que invadiram o Centro de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos, incluindo um pterossauro que viveu no Brasil! Aprenda curiosidades ecológicas desses antiquíssimos habitantes.

De 1 a 31.
Terça a sexta.
9h às 21h
Sábados,
domingos e
feriados.

9h às 17h30

Centro de
 Educação
 Ambiental
 Grátis.

AL

Vivência

ESCAVANDO FÓSSEIS
Com agentes de Educação Ambiental

Nessa vivência vamos explorar os tipos básicos de fósseis; os icnofósseis e os somatofósseis. Um que revela os vestígios de atividade biológica por meio de registros geológicos, como, por exemplo, pegadas. E o outro, os restos corpóreos, como ossos, dentes, folhas e conchas.

Dias 4 e 5.
Sábado e
domingo.
13h às 17h

Centro de
 Educação
 Ambiental
 Grátis.

A partir de 7 anos



Foto: Divulgação

Oficina Você Sabe o que é um Fóssil em Âmbar?

Oficina

DINOSSAUROS COM PAPEL REUTILIZADO

Com Renato Renda

Somente 30% dos resíduos de papel gerados no mundo são reciclados por meio da logística reversa. Buscar alternativas sustentáveis é essencial. Com a reutilização do papel, serão construídos dinossauros que habitaram nosso planeta há milhões de anos.

De 8 a 22. Quartas.

14h30 às 17h30

Centro de Educação Ambiental Externo
A partir de 7 anos
Senhas 30 min. antes

AL

Oficina

FÓSSEIS ANIMAIS EM ARGILA

Com Renato Renda

Que tal produzir o seu próprio fóssil animal através de incrustações em argila? Oficina educativa sobre o universo da paleontologia onde serão trabalhados aspectos como estrutura, forma e pigmentação do fóssil.

Dia 9. Quinta.

14h30 às 17h30

Centro de Educação Ambiental Externo
A partir de 7 anos.
Senhas 30 min. antes

AL

Oficina

VOCÊ SABE O QUE É UM FÓSSIL EM ÂMBAR?

Com Henrique Pereira, da SOS Abelhas Sem Ferrão

Nesta oficina teórico-prática de paleontologia.

Aprenda sobre fósseis e ambientes primitivos

para entender a evolução da vida, e produza

um fóssil em âmbar com resina de breu.

De 11 a 26.

Sábados e domingos.

14h às 17h

Dia 18. Sábado.

10h às 12h

Centro de Educação Ambiental Externo

A10

Oficina

FÓSSEIS VEGETAIS EM ARGILA

Com Renato Renda

Que tal produzir o seu próprio fóssil vegetal

através de incrustações em argila? Oficina sobre o

universo da paleontologia onde serão trabalhadas

estrutura, forma e pigmentação do fóssil.

Dia 16. Quinta.

14h30 às 17h30

Centro de

Educação

Ambiental Externo

A partir de 7 anos

AL

Palestra

NA TRILHA DOS DINOSSAUROS

Com o prof. Dr. Luiz Eduardo Anelli

Os dinossauros, presentes na cultura pop e em pesquisas científicas, continuam a fascinar mesmo após milhares de anos de extinção.

Para explorar o tema, convidamos o prof. Luiz

Anelli, autor de *Dinossauros do Brasil*, para um

bate-papo com mostras paleontológicas.

Dia 18. Sábado.

14h30 às 17h30

Sala 3

Grátis.

A10

Visita mediada

NA TRILHA DOS DINOSSAUROS - VISITA AO SABINA ESCOLA PARQUE DO CONHECIMENTO

Com o prof. Luiz Eduardo Anelli e a guia Raquel Romão

Visita com especialistas. O roteiro inclui parte do acervo, destacando a paleontologia e réplicas de dinossauros, como o T-Rex de 12 metros, único esqueleto inteiro da espécie na América Latina.

Dia 19. Domingo.

9h às 14h

AÇÃO EXTERNA

A partir de 7 anos

A10

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO

Com agentes de Educação Ambiental

Participe de jogos sobre biodiversidade, ciência e sustentabilidade. Crie estratégias e enfrente

desafios socioambientais em grupo. Todo último

fim de semana do mês. Destaque de janeiro:

Super Trunfo de Dinossauros Brasileiros.

Dias 25 e

26. Sábado e

domingo.

10h às 12h

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis. A partir

de 7 anos

AL

Oficina

FÓSSEIS DE DINOSSAUROS COM PAPEL REUTILIZADO

Com Renato Renda

Apenas 30% dos resíduos de papel são reciclados globalmente. Buscar alternativas sustentáveis é essencial. Nesta atividade, ossadas de dinossauros serão construídas reutilizando papel, promovendo práticas criativas e sustentáveis no cotidiano.

Dia 23. Quinta.

14h30 às 17h30

Centro de
Educação
Ambiental
Externo

Grátis. Senhas
30 min. antes.

A partir de 7 anos

AL

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

COSTURA DE VERÃO: MOCHILA ESPORTIVA Com Nós da Costura

Em clima de Sesc Verão, o que você acha de costurar sua própria mochila esportiva e arrasar no look? Não é preciso ter conhecimento em costura.

De 12/1 a 2/2.

Domingos.

10h às 13h

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A
Senhas 30
min. antes.

A12

Oficina

PESSOASSAURAS

Com Peri Pane, Lia Biserra e Pedro Almeida Farled

Oficina lúdica de máscaras e instrumentos percussivos com materiais recicláveis para crianças e adultos. Após a oficina, os artistas conduzem um cortejo com máscaras e instrumentos, convidando o público a participar.

De 22 a 29.

Quartas.

14h às 19h

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B

A16

Oficina

FAZENDO RETRATOS

Com Bruno Perê

Nesta oficina os participantes realizarão um pintura em dupla, onde a partir de uma superfície transparente sobre uma moldura ele fará o retrato de outro participante. Essa proposta explora um processo de pintura de retrato, incentivando a criação de tons de peles de diferentes cores.

De 15 a 17.

Quarta a sexta.

19h às 21h30

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab B
Inscrições on-line
a partir de 17/12
(Credencial Plena)
e 20/12 (público
geral)

A16

Curso

CONSTRUÇÃO DE TELAS PARA PINTURA**Com educadores de Tecnologias e Artes**

Através de técnicas básicas de marcenaria, construiremos um chassi para telas de pintura. O foco será na experiência prática, abordando desde o processo de corte até a montagem.

De 14 a 28.**Terças.****15h às 17h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A
Inscrições on-line a partir de 17/12 (Credencial Plena) e 20/12 (público geral)

A16**Curso** Construção de Telas para Pintura

Foto: Divulgação

Ateliê

L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**Com educadores de Tecnologias e Artes**

No L.A.T.A., o Espaço de Tecnologias e Artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar seu projeto artístico pessoal.

De 4 a 18.**Sábados. 13h às 16h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Senhas 30 min. antes. A partir de 5 anos

AL

Curso

SERIGRAFIA: CRIAÇÃO DE PANOS ENCERADOS**Com Coticóá**

Neste curso vamos aprender a usar a técnica da estamperia manual, a partir da impressão serigráfica feita com estêncil de papel. Cada participante aprenderá a produzir seus próprios panos encerados.

De 5 a 26.**Domingos. 14h às 16h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Senhas 30 min. antes. A partir de 5 anos

AL



Foto: Estella Heimann

Curso Tear Circular: Tapetes

Curso

TEAR CIRCULAR: TAPETES**Com Isa Bianchi, educadora de Tecnologias e Artes**

O tear é uma ferramenta que usada para tecer tecidos e tapeçarias, podendo ser manual, mecânico ou eletromecânico.

Nesse curso, vamos aprender a fazer nosso próprio tear usando um bambolê e, a partir disso, vamos tecer um tapete usando fios de malha e resíduos têxteis.

De 16 a 30.**Quintas.****10h às 12h**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A

Inscrições
on-line a partir de
17/12 (Credencial
Plena) e 20/12
(público geral)

A10

Oficina

ANIMAÇÃO COM AREIA COLORIDA**Com Matiz Filmes**

Nesta oficina iremos animar areia, unindo assim a arte da animação com o prazer de mexer na areia. Mini vídeos serão assim produzidos e compartilhados na internet pelos participantes.

De 25/1 a 22/2.**Sábados.****14h às 16h**

Espaço de
Tecnologias e
Artes - Lab A

A partir de 6 anos
Inscrições
on-line a partir de
17/12 (Credencial
Plena) e 20/12
(público geral)

AL

Esporte e Atividade Física

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com educadores de atividades físico-esportivas

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

De 7/1 a 11/2.

Terças.

**9h30 às 10h30
e 19h às 20h**

Praça de
Convivência
Grátis.

A12

Vivência

FUT7 ADULTO MASCULINO

Com educadores de atividades físico-esportivas

Prática de futebol masculino em quadra de grama sintética. Com disponibilização de materiais para a prática.

De 4 a 25.

Sábados.

9h15 às 13h30

Campo de
Grama Sintética
Grátis.

A16

Vivência

MULTIMODALIDADES

Com educadores de atividades físico-esportivas

Você vai se divertir enquanto aprende e desenvolve suas habilidades com diversos esportes, brincar e fazer amigos, tudo em um ambiente inclusivo e acolhedor. Aqui a diversão e o aprendizado andam juntos!

De 4 a 25.

Sábados.

9h15 às 12h

De 5 a 26.

**Domingos. 12h
às 15h**

Quadra
Poliesportiva
Grátis.

A10

Vivência

FUT FAMÍLIA

Com educadores de atividades físico-esportivas

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!

De 4 a 19.

Sábados e

domingos.

16h às 17h30

Dia 26. Domingo.

9h15 às 14h30

Campo de
Grama Sintética
Grátis.

AL

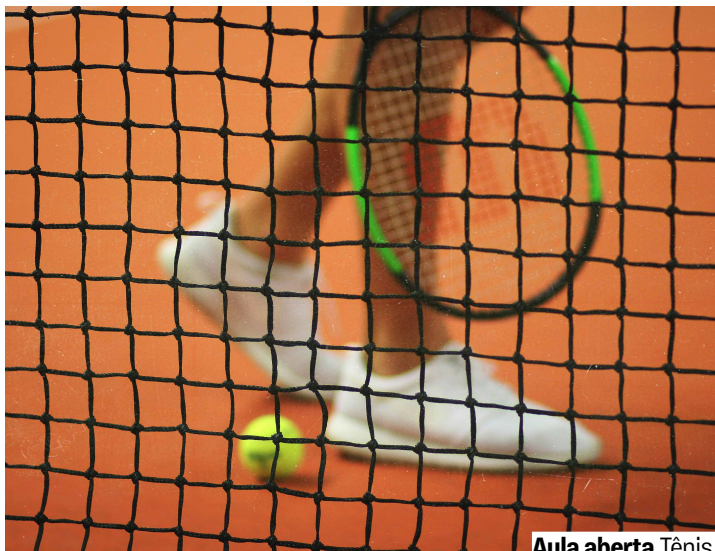


Foto: John Formander

Aula aberta Tênis

Aula aberta

TÊNIS**Com educadores de atividades físico-esportivas**

O tênis é um jogo empolgante onde dois ou quatro jogadores usam raquetes para bater uma bolinha sobre a rede. É preciso correr e pular para devolver a bolinha e marcar pontos. O esporte melhora agilidade e coordenação. Chame seus amigos e venha aprender!

De 4 a 19.**Sábados e****domingos.****14h às 15h20**

Quadra de Tênis

Grátis.

A14

Vivência

BASQUETE 3X3**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Com disponibilização de materiais para prática.

De 4 a 25.**Sábados.****12h às 17h30.**

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A14

Vivência

TÊNIS**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Com disponibilização de materiais para prática.

Dias 4 e 25.**Sábados.****13h às 14h20**

Ginásio

Grátis.

A14

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL

Prática de futebol infanto juvenil em quadra de grama sintética. Com disponibilização de materiais para a prática.

De 4 a 25.

Sábados.

13h30 às 15h30

Campo de

Grama Sintética

Grátis.

A10

Vivência

XADREZ

Com educadores de atividades físico-esportivas

O xadrez é um jogo de estratégia onde dois jogadores usam peças especiais para vencer o rei do adversário. Cada peça tem movimentos diferentes, exigindo planejamento cuidadoso. É como um quebra-cabeça, onde você usa sua inteligência para proteger seu exército. Jogar xadrez é divertido e desenvolve a mente..

Dia 27. Sábado.

15h às 17h30

Sala 1

Grátis.

A partir de 6 anos

Vivência

FUT 7 ADULTO FEMININO

Com educadores de atividades físico-esportivas

Prática de futebol feminino em quadra de grama sintética. Com disponibilização de materiais para a prática.

De 5 a 26.

Domingos.

9h15 às 11h30

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A partir de 6 anos

A16

Vivência

VOLEIBOL JOVEM

Com educadores de atividades físico-esportivas

Com disponibilização de materiais para prática.

Dia 25. Sábado.

12h30 às 14h30

Ginásio

Grátis.

A14

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

Com educadores de atividades físico-esportivas

Com disponibilização de materiais para prática.

Dia 25. Sábado.

14h30 às 17h30

Ginásio

Grátis.

A14

Crianças

Vivência

QUINTAL DOS PEQUENINOS

Com educadoras do Espaço de Brincar

Convidamos bebês até 2 anos para explorar e experimentar as sensações das brincadeiras ao ar livre. Um quintal preparado para receber os pequenos, proporcionando momentos de investigações e brincadeiras.

De 2 a 30.

Quintas. 14h às 15h30

Espaço de Brincar Externo
Grátis.

Senhas 30 min. antes. Até 2 anos

AL

Vivência

BANHO DE BALDE TERAPÊUTICO PARA BEBÊS

Com Abraço Materno

Banho por imersão, conhecido como "banho de ofurô" e "banho de balde", destacando seus benefícios sensoriais e afetivos para o desenvolvimento da relação mãe/bebê ou cuidador/bebê.

De 4 a 25.

Sábados.

14h às 15h30

Sala 6
Grátis. Senhas 30 min. antes

Até 2 anos

AL

Vivência

QUINTAROLAR

Com Andrea Lopes e Thamata Barbosa

O projeto incentiva a escuta, leitura e contemplação através do fazer criativo, oferecendo um momento de presença e brincadeiras sob um tapete mágico.

De 3 a 31. Sextas.

14h às 15h30

Espaço de Brincar
Grátis.

Até 6 anos

AL

Vivência

PARQUE LÚDICO

Com Oficina Colaborativa Bambu

Convite ao brincar livre com brinquedos de bambu que estimulam a criatividade, cooperação e contato com o meio ambiente. Parte do projeto Brinca, brinca no quintal, com ações no Espaço de Brincar Externo, mediadas ou não.

De 11/1 a 7/3.

Terça a domingo.

10h às 17h30

Espaço de Brincar Externo
Grátis.

Até 6 anos

AL

Espectáculo

A PRINCESA E A COSTUREIRA

Com Teatro da Conspiração

Adaptação do livro de Janaína Leslão.

A jovem Cíntia, prometida em casamento para o príncipe do reino vizinho, se apaixona pela costureira responsável por seu vestido de noiva.

Dias 4 e 5.

Sábado e domingo.

16h às 17h

Praça de Convivência
Grátis.

AL

Vivência

BRINCADEIRAS DE QUINTAL

Com Sentir Infância

Vivências integradas de artes e natureza que estimulam a autonomia, livre exploração e vínculo adulto-bebê/criança. Um ambiente seguro com propostas que convidam ao brincar livre, usando "cantinhos" lúdicos para interação com elementos naturais e sensoriais.

De 11/1 a 23/2.

Sábados e domingos.

14h às 17h30

Espaço de Brincar Grátis.

Até 6 anos

AL

Vivência

SPLASH! BRINCADEIRAS COM ÁGUA

Com educadoras do Espaço de Brincar

Por meio do contato com recipientes cheios de água, participantes serão convidados a uma sensibilização com as qualidades do elemento e todos os estímulos de sensações, emoções e movimentos que elas provocam.

De 8 a 29.

Quartas.

11h às 12h e

15h às 16h.

Dias 5 e 12.

Domingos. 11h.

Espaço de Brincar Externo

Senhas 30 min.

antes. Até 6 anos

AL

Vivência

PINTURA CONGELANTE

Com educadoras do Espaço de Brincar

No Arteiros de janeiro vai ter gelo, mistura de cores, sensações e descobertas! Um ateliê refrescante para brincar e criar diversas composições.

Dias 19 e 26.

Domingos.

11h às 12h30

Espaço de

Brincar Externo

Senhas 30 min.

antes. Até 6 anos

AL



Foto: Divulgação

Espetáculo A Princesa e a Costureira

Vivência

REFRESCA! BRINCANDO NA ÁGUA

Com educadores do programa Curumim

Crianças e seus familiares são convidados a se divertirem juntos em uma brincadeira refrescante de verão. Em um ambiente preparado com baldes, piscinas infláveis, esguichos, mangueiras e lonas escorregadias, todos poderão se molhar e brincar livremente, aproveitando o calor de forma leve e descontraída.

Dias 5 e 12.

Domingos.

14h às 16h.

Pista de

Caminhada

Grátis. Senhas

30 min. antes.

De 7 a 12 anos



Vivência Refresca! Brincando na Água

Pessoas Idosas

Bate-papo

PONTO DE ENCONTRO

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, estimulando o protagonismo da pessoa idosa.

Dia 30. Quinta.

14h às 16h

Sala 4 - Auditório
Grátis.

A partir de 60 anos

A18

Turismo Social



SESC BERTIOGA – PASSE O DIA

A venda de ingressos passa a ser exclusivamente online, via aplicativo **Credencial Sesc SP** ou site **centralrelacionamento.sescsp.org.br**, na segunda quinta-feira do mês, a partir das 17h30. O ingresso inclui acesso à programação e aos equipamentos de lazer, vestiários, estacionamento e almoço.

Limite de até 6 ingressos por pessoa/atendimento.

- Ingresso por pessoa (lanchonete): R\$ 30 a R\$ 136
- Ingresso por pessoa (restaurante): R\$ 40 a R\$ 170

Mais informações em **sescsp.org.br**

AGENDA DE DESTAQUES

TERÇA

QUARTA

QUINTA

1

2

Vivência

Quintarolar

7

Aula aberta

Terças Zen

8

Aula aberta

Treinos Coletivos
Abertos - GMF

9

Curso

Tear Circular:
Tapetes

Foto: Divulgação

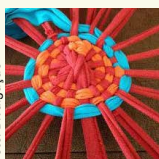


Foto: Divulgação



14

Aula aberta

Nadando
com Estilo

15

Oficina

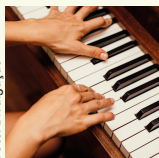
Dinossauros
com Papel
Reutilizado

16

Oficina

Partiu Juventudes:
Intervenções
no Vidro

Foto: Divulgação



21

Vivência

Experimente
tocar Piano!

22

Vivência

Experimente
tocar Contrabaixo!

23

Vivência

Experimente
tocar Guitarra!

Foto: Divulgação



28

Curso

Construção de
Telas para Pintura

29

Vivência

Splash!
Brincadeiras
com Água

30

Vivência

Quintal dos
Pequenos

SEXTA

3**Vivência**

Clube de
Plantio e
Agroecologia

Show

Rashid

10**Vivência**

Experimentações
Cênicas:
13 a 18 anos

17**Vivência**

Basquete 3x3

Show

Gabriel Elias

24**Vivência**

Experimente
tocar Bateria!

31**Show**

Lio canta
Marisa Monte

SÁBADO

4**Vivência**

Pessoassauras

Espectáculo

A Princesa e
a Costureira

11**Vivência**

Refrescal
Brincando
na Água

Espectáculo

JANDIRA - Em
Busca do Bonde
Perdido

18**Aula aberta**

Coreopilates

Show

Tiquequê

25**Oficina**

Painel e Graffiti

Show

MPB4

DOMINGO

5**Aula aberta**

Explorando
os 4 Estilos

Oficina

Fazendo Retratos

12**Oficina**

Você Sabe
o que é um
Fóssil em Âmbar?

19**Oficina**

Máscaras do
Cavalo Marinho

Espectáculo

Raiow Rainhas

26**Vivência**

Circuito de
Ginástica Artística

Espectáculo

Mestre Agnaldo
e Cavalo Marinho
da Garoa

Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Camilla Dorazio



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 sesc.tv.org.br/noar

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

Com mais de 78 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de 43 unidades operacionais no estado de São Paulo e desenvolve ações para promover bem-estar e qualidade de vida aos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, além de toda a sociedade.

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

Informações e horários

Biblioteca

Terça a sexta: 9h às 21h30;
Sábados, domingos e feriados:
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.
Sábados: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h
Domingos e feriados: 9h30 às 11h e
15h30 às 18h.

Central de Atendimento*

Terça a sexta: 9h às 21h30;
Sábados, domingos e feriados 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
Sábados, domingos e feriados:
9h às 17h30.

Comedor

Terça a sexta: 11h às 14h.
Sábados, domingos e feriados:
11h às 14h.

Espaço de Brincar

Terça a domingo: 10h às 13h30;
das 14h às 17h30.

Espaço de Tecnologias e Artes

Terça a sexta, 9h às 21h30
Sábados, domingos e feriados,
9h às 17h.

Exame Dermatológico

Baixa temporada - março a setembro:
Terça à sexta, 9hs às 21hs,
com intervalo das 16hs às 17hs.
Sábados, domingos e feriados,
9hs às 17hs, sem intervalo.
Alta temporada - outubro a fevereiro:
Terça à sexta, 9hs às 21hs,
com intervalo das 16hs às 17hs.
Sábados, domingos e feriados,
9hs às 17hs, sem intervalo.

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
Domingos e feriados: 9h às 14h.

Juventudes

Terça a sexta: 11h às 21h
Sábados, domingos e feriados:
11h às 17h30.

Odontologia

Terça a sexta, 7h20h às 20h40,
Sábados, 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 - das 9h às 17h30.

Piscina Interna

Terça a sexta - das 9h às 21h30
Sábados, domingos e feriados -
das 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.
E-mail: agendamento.guarulhos@
sescsp.org.br



faça sua
credencial
sesc



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

SESC GUARULHOS

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

 [@sescguarulhos](https://www.facebook.com/sescguarulhos)
 [/sescguarulhosyt](https://www.youtube.com/sescguarulhosyt)

sescsp.org.br/guarulhos