

Dezembro 2024

Sesc Guarulhos

Guia de Programação





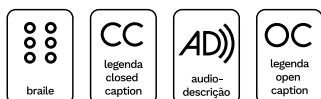
Acesse a versão PDF do guia para pessoas com deficiência visual

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.

Funcionamento

Terça a sexta: 9h às 21h30.
Sábados: 9h às 20h.
Domingo e feriado: 9h às 18h.
26, 27 e 28/12: 9h às 18h.
24, 25 e 31/12 e 1/1: Unidade 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
6 a 8/12	26/11	27/11
13 a 15/12	3/12	4/12
20 a 22/12	10/12	11/12
23/12 a 12/1	17/12	18/12

Para temporadas de espetáculos, são consideradas as datas de estreia para início das vendas de toda a temporada. O portal do Sesc São Paulo traz informações completas sobre datas de venda, preços, limitações de ingresso por pessoa e meios de aquisição - on-line, via aplicativo Credencial Sesc SP ou Central de Relacionamento Digital, ou presencialmente nas unidades. Consulte a política de venda de ingressos na seção Termos de Uso em sescsp.org.br



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.

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:** Elis e Tom, com Kell Smith e Daniel Jobim (Foto: Divulgação)

6	Shows e Espetáculos
10	Cursos, Oficinas e Encontros
19	Esporte e Atividade Física
23	Crianças
26	Pessoas Idosas
27	Turismo Social
28	Agenda de Destaques

Editorial

Em dezembro, o Sesc Guarulhos comemora o **aniversário da cidade** com uma programação especial e repleta de atrações pensando nas pessoas mais importantes para nossa equipe: vocês – nosso público.

O destaque é o dia 8, com duas apresentações gratuitas na Praça de Convivência: **Sinais Sonoros**, que é um show projetado para ensinar Libras (Língua Brasileira de Sinais), e **Encantarias**, uma apresentação com mestres vindos do Maranhão, para celebrar a diversidade e a cultura popular brasileira. No Teatro, o Projeto CLAM comemora 17 anos de existência com o show de lançamento **Coletânea CLAM - 17 Anos de Arte Coletiva**, que reúne artistas de Guarulhos para celebrar a cultura independente da cidade. A turma da Cia. As Clês vem com a intervenção **Em Busca da História Perdida**, que a partir do mapa de Guarulhos, convida o público a contar e ouvir histórias sobre a cidade. E a programação para esse aniversário não para por aí: vivências e oficinas pensadas para toda a família, como **Ciclismo infantil**, **Ateliê de Experimentações em Giz** e a oficina **A História de um Fóssil: Colocando a Mão na Massa!**, onde as crianças vão criar seu próprio fóssil.



Os Dinossauros, aliás, “invadem” o Centro de Educação Ambiental durante todo o mês – e essa programação segue até janeiro! Já no dia 1º a Cia. Pia Fraus apresenta o espetáculo **Dinossauros do Brasil**. Também estão programadas as oficinas **Construindo meu Dinossauro de Madeira**, **Escavando Fósseis** e a vivência **Dinos no Centro de Educação Ambiental**, que trará lindas esculturas com dinossauros.

Na música, o show mais aguardado é **Elis & Tom**, em comemoração aos 50 anos desse álbum histórico, com Kell Smith e Daniel Jobim, neto de Tom Jobim.

Já os amantes dos esportes poderão participar de um **Triathlon**! Essa é a oportunidade adentrar nesse universo, seja para aprofundar as habilidades ou para descobrir uma nova paixão. Com atividades planejadas para todos os níveis, desde iniciantes até atletas experientes, o Triathlon oferece uma experiência completa. Também é destaque desse mês o **Futebol Freestyle**, com as atletas Jaque Dias e Karine Duarte.

Acompanhe nossa programação pelo site e redes sociais para saber mais.



Shows e Espetáculos

MÚSICA

Show

ADRIANA MOREIRA CANTA CARTOLA E NELSON CAVAQUINHO

Neste show, que homenageia Cartola e Nelson Cavaquinho, grandes compositores da Estação Primeira de Mangueira, Adriana Moreira explora a vasta obra desses mestres e apresenta uma formação que remete aos grupos de samba jazz da década de 60.

Dia 1. Domingo.
18h às 19h

Teatro
● R\$15
■ R\$25
▲ R\$50
AL

Show

YAGO OPROPRIO

Neste show, o rapper Yago Oproprio apresenta seu primeiro álbum, consolidando seu estilo inovador no rap, mas também mesclando com outros hits da carreira.

Dia 6. Sexta.
20h às 21h

Teatro
● R\$15
■ R\$25
▲ R\$50
A16



Foto: Enio Cesar

Show Yago Oproprio

Concerto

ORQUESTRA JUVENIL HELIÓPOLIS Com Regência de Paulo Galvão

A Orquestra Juvenil Heliópolis, do Instituto Baccarelli, apresenta-se sob regência de Paulo Galvão com repertório de grandes nomes da música clássica e popular, em noite para toda a família. Destaques incluem Dança Húngara nº 5, de Brahms, e Dona Flor e Seus Dois Maridos, de Francis Hime e Chico Buarque, entre outros.

Dia 7. Sábado.
20h às 21h15

Teatro
Grátis.
Ingressos
1h antes.
AL

Foto: José de Holanda

**Show** Adriana Moreira canta Cartola e Nelson Cavaquinho

Show

**COLETÂNEA CLAM -
17 ANOS DE ARTE COLETIVA****Com Banda Carbônica e convidados**

O Projeto CLAM comemora 17 anos de existência com o show de lançamento *Coletânea CLAM - 17 Anos de Arte Coletiva*, que reúne artistas de Guarulhos para celebrar a cultura independente da cidade.

Dia 8. Domingo.**18h às 19h30**

Teatro

Grátis.

Ingressos

1h antes.

AL

Show

ELIS & TOM**Com Kell Smith e Daniel Jobim**

O histórico álbum que deu nome à turnê *Elis & Tom* completa 50 anos com uma celebração que reúne nos palcos os artistas Daniel Jobim e Kell Smith em uma grande homenagem.

Dias 13 e 14.**Sexta e sábado.****20h às 21h30****Dia 15. Domingo.****18h às 19h30**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

DJ BAT

Conhecido como DJ Bat, Flavio Rossini da Silva Junior é um ilustre DJ do cenário da música noturna da cidade de Guarulhos. O amante da boa música é o convidado para embalar a Feira Labora. Seu propósito é TOCAR e trazer alegria, colocando todo mundo pra se divertir, enquanto conhece o trabalho de cada artesão.

Dia 15. Domingo.**11h às 16h**

Praça de

Convivência

Grátis.

AL

Show

FORRÓ RAIZ ANIMADO

Com Trio Jaçanã

Celebraremos a trajetória dos artesãos locais com um evento especial: A Feira Labora. O Trio Jaçanã, originário de Guarulhos, encerra essa festividade, embalando esse momento com o show *Forró Raiz Animado*, em uma cidade marcada pela forte presença do povo nordestino. Xote, baião, forró e arrasta-pé, ritmos típicos, estarão presentes para animar o público.

Dia 15. Domingo.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis.

AL

TEATRO

Espetáculo

DINOSSAUROS DO BRASIL

Com Cia Pia Fraus

Neste espetáculo a Cia. Pia Fraus utiliza-se da conhecida fusão de linguagens do teatro, teatro de bonecos, dança, artes plásticas e circo. *Dinossauros do Brasil* é inspirado no livro *Novo Guia Completo dos Dinossauros do Brasil*, de Luiz E. Anelli, e abordará de forma pouco convencional, educativa e bem-humorada o conteúdo acerca das espécies que existiram no Brasil.

Dias 1 e 7.

Domingo e sábado.

16h às 17h

Praça de
Convivência
Grátis.

AL

Espetáculo

O VAQUEIRO E O BICHO FROXO

Com Cia Pia Fraus

O espetáculo conta a história de um Vaqueiro que vê Rosinha, seu grande amor, ser raptada pelo terrível Bicho Froxo. Para tê-la de volta, ele terá de percorrer um caminho perigoso, onde será ajudado e perseguido por personagens do universo mítico brasileiro, como Janaína Mãe D'Água, Papa-Figo e Miquelina do Jequitinhonha, até finalmente reencontrar sua amada e juntos transformarem-se em Sol e Lua.

Dia 14. Sábado.

16h às 16h50

Praça de
Convivência
Grátis.

AL

DANÇA

Espetáculo

HISTÓRIAS DE BRINQUEDO**Com Núcleo de Dança Luana Rodrigues**

Woody, Buzz e todos os brinquedos agora moram com Bonnie, felizes pelo novo lar. Mas Forky, um brinquedo feito de material reciclável, sente que a menina irá substituí-lo por outro. Woody então conta com o apoio de todos os brinquedos para ajudar Forky a se sentir bem novamente. O espetáculo é protagonizado por estudantes de dança guarulhenses e faz parte da celebração do aniversário da cidade.

Dias 4 e 5.**Quarta e quinta.****20h às 21h30**

Teatro

Grátis.

Ingressos

1h antes.

AL

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Espetáculo

ENCANTARIAS**Com os mestres Zezé Menezes, Dindinha da Oxum, Henrique Menezes e convidados**

Louvando ao Santíssimo Espírito Santo e pedindo licença para os Orixás, o show traz a proposta de uma vivência da cultura maranhense fora de seus limites geográficos, mostrando que a cultura brasileira atravessa fronteiras e chega em quem estiver com o coração aberto para ouvir, durante a apresentação, memórias, encantarias e saberes ancestrais são compartilhados com o público.

Dia 8. Domingo.**16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis.

AL



Foto: Victor Hugo Cecatto

Espetáculo Encantarias

Cursos, Oficinas e Encontros

AÇÕES PARA A CIDADANIA

Oficina

ENCANTARIAS DAS RUAS - TOQUES, CANTOS E DANÇAS DO MARANHÃO

Com Mestra Zezé Menezes e Henrique Menezes

Venha conhecer a etapa final do Projeto Labora, do Sesc Guarulhos. A feira de artesanato é resultado de um processo de aprendizado que iniciou em setembro deste ano com os artesãos selecionados da cidade de Guarulhos. Vamos prestigiar as artes manuais e os artesãos locais.

Dias 4 e 6.

Quarta e sexta.

18h30 às 21h30.

Sala 4 - Auditório
Inscrições on-line a partir de 26/11 (Credencial Plena) e 29/11 (público geral).

AL

Feira

FEIRA DE ARTESANATO - LABORA

Com alunos do Projeto Labora

Venha conhecer a etapa final do Projeto Labora, do Sesc Guarulhos. A feira de artesanato é resultado de um processo de aprendizado que iniciou em setembro deste ano com os artesãos selecionados da cidade de Guarulhos. Vamos prestigiar as artes manuais e os artesãos locais.

Dia 15. Domingo.

11h às 17h

Praça de Convivência.
Grátis. A partir de 6 anos.

AL

ALIMENTAÇÃO

Oficina

PANETONES ARTESANAIS

Serão ensinadas sugestões de pratos para uma refeição completa, utilizando os alimentos por inteiro. A oficina será ministrada por Jane Glebia, nutricionista, chef de cozinha da empresa Bonnutri e professora universitária, pós-graduada em Fitoterapia Clínica e Plantas Medicinais e em Gastronomia Cozinha Brasileira, e especialização em Cozinheiro Chefe Internacional (Senac). É professora de graduação em Nutrição, Farmácia e Gastronomia.

Dia 14. Sábado.

14h às 16h

Sala 3
Grátis. Senhas 30 min. antes.

L

ARTES VISUAIS

Oficina

COMO CRIAR CAPAS DE DISCO**Com Projeto CLAM**

Os artistas da cidade de Guarulhos convidam o público jovem a conhecer a arte das capas de álbum. Como uma capa é feita? Qual inspiração podemos utilizar para fazer a composição visual? Como você pode fazer a sua com ferramentas livres? Venha descobrir nesta oficina com artistas locais.

Turma 1

Dia 3. Terça.
19h às 22h

Turma 2

Dia 5. Quinta.
19h às 22h

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A Grátis. Inscrições on-line a partir de 26/11 (Credencial Plena) e 29/11 (público geral).

A14

CINEMA E VÍDEO

Exibição

MOTI

Dir. André Okuma. Brasil, 2024, 18'

Em meio ao contexto de polarização da política brasileira, Nami (Kazue Akisue), uma senhora nipo-okinawano-brasileira, conta para sua neta Midori (Beatriz Diaféria) segredos familiares e traumas de sua infância no Brasil dos anos 1940, ao mesmo tempo em que vê seu neto, Jun (Yudji Oliveira), cometer um ato inesperado. Após a exibição de pré-estreia haverá um bate-papo com a equipe do curta.

Dia 3. Terça.
20h às 21h30

Teatro Grátis. Senhas 1h antes.

A12



JOVENS

Oficina

EXPLORANDO VESTÍGIOS**Com educadores do programa
Juventudes do Sesc Guarulhos**

Nesta atividade, os jovens explorarão a relação entre arte e natureza utilizando tintas naturais, impressões botânicas e desenhos. Com elementos como folhas, gravetos e terra sobre papel Canson, criarão composições artísticas que revelam os vestígios do mundo natural, transformando suas percepções em obras únicas que refletem seu universo pessoal.

De 8 a 29.**Domingos.****14h30 às 16h30**

Juventudes

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

AL

Espetáculo

ENTRE O RESTO DE TUDO E MINHA CABEÇA

Noites caladas, dias fadados, muitas emoções. Amor, raiva, alegria, medo. Sou eu ou são personagens que surgem dentro de mim? Esse processo reflete um jeito outro dos jovens vivenciarem suas emoções, que, como uma dança de cadeiras, podem revelar combinações inusitadas.

Dia 10. Terça.**20h às 21h**

Teatro

Grátis. Ingressos 1h antes.

A16

Oficina

GRUDANDO IDEIAS: LAMBE-LAMBE**Com educadores do programa
Juventudes do Sesc Guarulhos**

O lambe-lambe é uma arte que usa o papel como suporte e a rua como meio de expressão! Nessa atividade, a ideia é que o jovem use a técnica para se expressar por meio de imagens e palavras, deixando sua marca no Espaço Juventudes.

De 14 a 28.**Sábados.****14h30 às 16h30**

Juventudes

Grátis. Senhas 30 min. antes.

De 13 a 29 anos.

AL

LITERATURA

Intervenção

EM BUSCA DA HISTÓRIA PERDIDA**Com Cia As Clês**

Com um mapa de Guarulhos e uma caixa de histórias, Junia Magi e Beatriz Diaféria revelam e coletam causos pelos bairros, convidando o público a ser ouvinte e protagonista. A intervenção homenageia o aniversário de Guarulhos, em 8 de dezembro.

Dias 7 e 8.**Sábado e****domingo.****12h às 15h**

Jardim Interno

Grátis.

AL



Foto: Divulgação

Intervenção Em Busca Da História Perdida**MEIO AMBIENTE**

Vivência

CLUBE DE PLANTIO E AGROECOLOGIA**Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

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

De 13/12 a 31/1.**Sextas.****16h às 17h30**

Centro de Educação Ambiental Externo
Grátis.

A14

Vivência

DINOS NO CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL**Com o biólogo Ronaldo e agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos**

Do nada, alguns dinossauros invadiram o Centro de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos incluindo um pterossauro que ocorreu no Brasil. Venha visitá-los durante dezembro de 2024 e janeiro de 2025 e aprender curiosidades sobre o nicho ecológico dessas espécies que habitaram o planeta há milhões de anos atrás.

De 1 a 31.**Terças a domingos.****9h às 21h**

Centro de Educação Ambiental
Grátis.

AL

Oficina

A HISTÓRIA DE UM FÓSSIL: COLOCANDO A MÃO NA MASSA!

**Com agentes de Educação
Ambiental do Sesc Guarulhos**

Pegadas, marcas e restos são pistas que ajudam a entender a história da Terra e dos seres vivos.

Os fósseis são registros de um passado distante, fundamentais para compreender processos geológicos e a evolução das espécies. Nesta oficina, vamos criar nosso próprio fóssil.

**Dias 7 e 8.
Sábado e
domingo.
11h às 12h e
15h às 16h**

Centro de
Educação
Ambiental
Grátis. Senhas
30 min. antes.
A partir de 5 anos.

AL

Vivência

ESCAVANDO FÓSSEIS

**Com agentes de Educação
Ambiental do Sesc Guarulhos**

Vamos explorar os tipos básicos de fósseis: icnofósseis e somatofósseis. Um revela vestígios de atividades biológicas, como pegadas, e o outro são restos corpóreos, como ossos, dentes, folhas e conchas.

**De 10 a 26.
Terças e quintas.
10h às 17h.
Exceto dia 24**

Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 7 anos.

AL

Visita mediada

EM BUSCA DO VALE DOS DINOS BRASILEIROS

**Com agentes de Educação
Ambiental do Sesc Guarulhos**

Roteiro mediado em busca dos carimbos dos dinos brasileiros espalhados pelo Sesc Guarulhos, a fim de aprender mais sobre os dinossauros que habitaram o atual território brasileiro há milhões de anos.

**De 11 a 27.
Quartas e sextas.
15h às 16h
Exceto dia 25.
Dias 28 e 29.
Sábado e domingo.
11h às 12h**

Centro de
Educação
Ambiental
A partir de 7 anos.

AL

Oficina

CONSTRUINDO MEU DINOSSAURO DE MADEIRA

**Com Sérgio Barrero e Lisete
de Carvalho, do ateliê Teti Lis**

Você conhece o *Saturnalia Tupiniquim* e o *Aelosaurus Maximus*? Eles são dinossauros brasileiros que viveram no nosso país há milhares de anos. Vamos aprender mais sobre esses seres jurássicos e criar nossa versão em madeira.

**Dias 14 e 15.
Sábado e domingo.
14h às 17h**

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

AL

Oficina

MEU DINO LIVRO

Com Monica Fontes e Natacha Sales, agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos

Vamos resgatar dinossauros do imaginário e explorar novas espécies criando o *Meu Dino Livro*. Com recortes, dobraduras, colagens e amarrações, daremos vida a dinossauros e contaremos sua história, destacando características e curiosidades.

Dias 21 e 22.

Sábado e domingo.

15h às 17h

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

AL

Vivência

MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO

Com agentes de Educação Ambiental do Sesc Guarulhos

Mediação de jogos de tabuleiro com temas de biodiversidade, ciência e sustentabilidade nas manhãs do Centro de Educação Ambiental. Divirta-se criando estratégias e enfrentando desafios socioambientais em grupo. Jogo destaque do mês: Paraíso dos Dinossauros

Dias 28 e 29.

Sábado e domingo.

15h às 17h

Centro de Educação Ambiental

AL



Foto: Divulgação

Oficina Construindo meu Dinossauro de Madeira

MÚSICA

Vivência

ESTÚDIO ABERTO PARA PRÁTICA DE BANDAS E MÚSICOS

Com Alan de Oliveira

O estúdio do Centro de Música oferece um espaço para socialização e desenvolvimento musical em grupo. Experimente tocar em banda, explorar estilos e criar laços com a música como conexão. Instrumentos são fornecidos.

Dia 1. Domingo.

14h às 17h

Estúdio 2 -
Sala C.M. Coletiva
Grátis.

Bate-papo

PROJETO CLAM - CAMINHOS COLETIVOS DA MÚSICA

Com Pâmela Regina, Juan De Las, Will Carbônica e Letícia D'Alma

Descubra a jornada inspiradora por trás da *Coletânea CLAM - 17 anos de arte coletiva*, em uma conversa reveladora com quem criou e desenvolveu o projeto. Mergulhe na história de como surgiu o coletivo e sua transformação em uma produtora e selo musical.

Dia 4. Quarta.

19h às 21h30

Sala 4 - Auditório
Inscrições on-line a partir de 26/11 (Credencial Plena) e 29/11 (público geral). A partir de 16 anos.

AL

SAÚDE

CONTATO 2024

Ações para a promoção de saúde sexual e prevenção das ISTs e AIDS

Bate-papo

ACOLHIMENTO E ACONSELHAMENTO: TESTAGEM EM HIV E SÍFILIS

O Sesc Guarulhos, em colaboração com Equipes que atuam no SAE - Serviço de Atendimento Especializado Carlos Cruz Ação, da Secretaria Municipal de Saúde de Guarulhos, está promovendo uma importante ação comunitária de testagem.

Dia 7. Sábado.

12h às 17h30

Sala 1
Grátis.

AL



Foto: Divulgação

Oficina Como organizar um ateliê?

TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

COMO ORGANIZAR UM ATELIÊ?

Com Caroline Barcellos

Nesta oficina, Caroline Barcellos ensinará algumas técnicas para organização de ateliês e espaços que armazenem ferramentas e materiais de processos criativos.

Turma 1

**Dia 7. Sábado.
10h às 12h**

Turma 2

**Dia 7. Sábado.
14h às 16h**

Turma 3

**Dia 14. Sábado.
10h às 12h**

Turma 4

**Dia 14. Sábado.
12h às 16h**

Sala 6

Grátis. Inscrições on-line a partir de 26/11 (Credencial Plena) e 29/11 (público geral).

A18

Ateliê

ATELIÊ DE EXPERIMENTAÇÕES: GIZ

Com educadores de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos

O Ateliê de Experimentações é um espaço para testar e conhecer diversos materiais e técnicas! No mês de Dezembro, vamos experimentar as diferentes possibilidades de trabalhar com o giz.

**Dias 7 e 28.
Sábados.**

13h às 16h

Dias 8 e 29.

Domingos.

13h às 16h

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A
A partir de 5 anos.

Foto: Divulgação

**Oficina Quebradinhas**

Oficina

QUEBRADINHAS**Com Marcelino Melo**

Quebradinha é o trabalho em miniatura de Marcelino Melo, que conta as histórias de sua comunidade por meio da arte. Construiremos esculturas de pequenas casas com materiais recicláveis, ilustrando a vida e as formas de habitar.

De 14 a 22.**Sábados e domingos.****13h às 16h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A
Grátis. Senhas 30 min. antes.
A partir de 6 anos.

AL

Ateliê

L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**Com educadores do Sesc Guarulhos**

O Espaço de Tecnologias e Artes é disponibilizado para você utilizar ferramentas que você já conhece para estudar, praticar, criar suas produções artísticas e aprimorar o seu projeto pessoal nas interseções de arte e tecnologias.

Dias 4 e 11.**Quartas.****14h às 19h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B
Grátis.

A16

Vivência

JOGOS DE DESTREZA**Com Máquina Tudo**

Venha se divertir com mais de 8 jogos de habilidades construídos de forma artesanal como: passe trappe, curling, hockey de mesa, jogo do equilíbrio, alvo de rebatida, labirinto vertical, entre outros.

De 19 a 29.**Quintas a domingos.****14h30 às 17h30**

Praça de Convivência
Grátis.

Esporte e Atividade Física

Vivência

MULTIMODALIDADES

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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 1 a 29.
Sábados.
9h15 às 12h.
De 1 a 29.
Domingos.
9h15 às 15h
Quadra
Poliesportiva
Grátis.

A10

Aula aberta

AULAS COLETIVAS - GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL (GMF)

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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. Recomendamos o uso de trajes adequados para a prática de atividades físicas.

De 1 a 29.
Domingos.
10h às 11h
Praça de
Convivência
Grátis.

A12

Aula aberta

NADO ORIENTADO

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Vamos aprimorar nossas habilidades na piscina! Com a ajuda dos educadores do Sesc Guarulhos, você vai aprender e praticar técnicas de nado, melhorando seus movimentos e corrigindo erros. É uma ótima oportunidade para se divertir, treinar e se tornar um(a) nadador(a).

De 1 a 15.
Domingos.
11h15 às 12h
Piscina Coberta
Grátis. Necessário
possuir Credencial
Plena e exame
dermatológico
válidos.

A12

Vivência

MINI VÔLEI

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Com disponibilização de materiais para prática.

De 1 a 29.
Domingos.
15h30 às 17h30
Quadra
Poliesportiva
Grátis. A partir
de 6 anos.

Aula aberta

TERÇAS ZEN

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

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

De 3 a 17. Terças.
9h30 às 10h30
e 19h às 20h

Praça de Convivência
Grátis.

A12

Torneios e campeonatos

TRIATHLON

Rumo ao Triathlon - Etapa Final

Competição de Triathlon aberta ao público, que ocorrerá nas dependências da unidade. O intuito é oportunizar a participação dos inscritos numa prova nos moldes do *triathlon* tradicional.

Dia 7. Sábado.
17h30 às 21h30

Piscina
Descoberta
Grátis. Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos. Inscrições on-line a partir de 5/12, às 14h.

A12



Torneios e campeonatos Triathlon

Aula aberta

NADANDO SEM MEDO

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Atividade desenvolvida para ajudar aqueles que enfrentam o medo de nadar e busca superar suas inseguranças aquáticas. Nossos educadores guiam os participantes em etapas adaptativas, promovendo habilidades técnicas e confiança na água.

Dias 7 e 14.
Sábados.
11h15 às 12h15

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

A12

Vivência

FUT7 ADULTO MASCULINO

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Com disponibilização de materiais para prática.

De 7 a 28.

Sábados.

9h15 às 13h30

Campo de Grama

Sintética

Grátis.

A16

Aula aberta

JUMP: RITMO E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Aulas abertas de jump, que consiste no exercício aeróbico praticado em um minitrampolim ou cama elástica redonda.

De 7 a 28.

Sábados.

11h15 às 12h15

Praça de

Convivência

Grátis.

A12

Aula aberta

ALONGAMENTO E RELAXAMENTO

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Alongamento e relaxamento usam movimentos suaves e respiração para melhorar a flexibilidade, aliviar o esforço e promover o bem-estar, ajudando na postura, prevenção de lesões e equilíbrio.

De 7 a 21.

Sábados.

15h30 às 16h30

Sala 5

Grátis. Senhas

30 min. antes.

A12

Vivência

BASQUETE 3X3

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Com disponibilização de materiais para prática.

De 7 a 28.

Sábados.

12h às 17h30

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A14

Vivência

FUT 7 INFANTO JUVENIL

Com disponibilização de materiais para prática.

De 7 a 28.

Sábados.

13h30 às 15h30

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A10

Vivência

XADREZ

Com educadores do Sesc Guarulhos

Jogo de estratégia onde dois jogadores usam peças para vencer o rei adversário. Cada peça tem movimentos diferentes, exigindo pensar antes de cada jogada. É como um quebra-cabeça que usa inteligência para planejar e proteger o exército.

De 7 a 28.

Sábados.

13h30 às 17h30

Sala 1

Grátis. A partir

de 6 anos.

Vivência

FUTEBOL FREESTYLE

Com Jaque Dias e Karine Duarte

Venha aprender e se divertir no Futebol Freestyle!

As atletas Jaque Dias e Karine Duarte farão apresentações e darão dicas técnicas para você começar a praticar as manobras mais ousadas.

Dia 8. Domingo.
13h30 às 15h30
Campo de
Grama Sintética
Grátis.

AL

Vivência

VOLEIBOL JOVEM

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Com disponibilização de materiais para prática.

De 14 a 28.
Sábados.
12h30 às 14h30
Ginásio
Grátis.

A14



Foto: Thamires Motta

Vivência Voleibol Jovem

Aula aberta

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

Com educadores de atividades físico-esportivas do Sesc Guarulhos

Aulas abertas de Voleibol para iniciantes, com os principais exercícios praticados na modalidade. Nossos educadores auxiliarão nas atividades e nos ajustes corporais necessários para jogar.

De 14 a 28.
Sábados.
13h às 14h20
Ginásio
Grátis.

A14

Vivência

JOGOS DE PRECISÃO

Participe dos Jogos de Precisão e divirta-se com esportes como Shuffleboard, Cornhole, Curling e Shuffleboard de Mesa. Aberto a todas as idades e níveis, é uma oportunidade para testar suas habilidades e se desafiar!

De 17 a 29.
Terças a
domingos.
11h às 14h.
Exceto 24 e 25.
Praça de
Convivência
Grátis.

AL

Crianças

Performance

BATU

Com Artefactos Bascos

A performance B A T U parte da experimentação da linha reta e da sua multiplicação para descobrir criações únicas com crianças-artistas e, no estar juntos, construir brincando outros mundos analógicos, artísticos e singulares. B A T U é um grande jogo de linhas, caminhos, intersecções, espaços, mapas, construções, combinações e descobertas, onde a criatividade e brincar se encontram..

Dia 1. Domingo.

14h às 15h

Sala 3

Grátis. Ingressos

30 min. antes.

Até 6 anos.

AL

Vivência

MUSICRIANDO MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

Com Edi Holanda

O projeto Musicriando Musicalizando as Crianças, utiliza a música como linguagem nas relações familiares e educacional, levando bem-estar para toda sua vida. As canções são de conexão, presença plena no ato de brincar, comer e outras atividades cotidianas. O projeto utiliza músicas folclóricas de domínio público como linguagem de comunicação, potencializando a convivência e o bem-estar em família.

Dias 3 e 10.

Terças.

14h às 15h

Espaço de Brincar

Grátis. Sem

retirada de senhas.

Até 6 anos.

Dias 5 e 12.

Quintas.

14h às 15h

Estúdio 1

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Até 2 anos.

AL

Oficina

PEQUENINOS - QUE SOM É ESSE?

Com educadores de atividades infantojuvenis do Sesc Guarulhos

Uma chuva de sementes? Uma tempestade de raios de papel? Mas afinal, que som é esse? Nessa sinfonia da imaginação, bebês e seus adultos de referência poderão explorar sons produzidos pela manipulação de objetos não convencionais e inusitados.

De 7 a 28.

Sábados e

quintas.

14h às 15h30.

Exceto dia 12.

Sala 3

Dia 14. Sábado.

14h às 15h30.

Estúdio 1

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Até 2 anos.

AL

Vivência

JOGOS DA ORIGEM

Com educadores do Programa Curumim do Sesc Guarulhos

Nessa vivência, os educadores do Programa Curumim convidam as pessoas a conhecerem jogos milenares de diversas épocas e continentes, jogos esses que deram origem a diversos jogos populares. Alguns jogos como o Oware atravessaram mais de 7 mil anos de história e estarão presentes na vivência.

De 7 a 28.

Sábados.

14h às 16h

Sala 2 - Curumim

Grátis. Senhas

30 min. antes.

De 7 a 12 anos.

AL

Espectáculo

SINAIS SONOROS

Com Cia Som em Prosa

Show pedagógico projetado para ensinar Libras (Língua Brasileira de Sinais) de uma forma divertida e envolvente para todas as idades. O show é composto por um repertório de 13 canções autorais. Ao longo do espetáculo, a plateia é convidada a aprender 30 sinais presentes em seu cotidiano.

Dia 8. Domingo.

14h às 15h

Praça de

Convivência

Grátis. De 7

a 12 anos.

AL

Vivência

NOSSA ARTE

Com educadores de atividades infantojuvenis do Sesc Guarulhos

Cores, traços, construção. Com materiais simples e potentes, a última ação do projeto Arteiros 2024 convida o público para uma criação coletiva: pintura, desenho, escultura ou movimento, misturando linguagens e brincando com arte.

De 8 a 29.

Domingos.

11h às 12h30

Sala 3

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Performance

FLOU!

Com Artefactos Bascos

FLOU! é uma performance interativa onde crianças pequenas, ao redor de uma grande folha branca, participam da criação de um desenho. Rabiscos e tintas ganham vida, interagem com o performer e desenhos recortados de experiências anteriores transformam o espaço.

Dia 15. Domingo.

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

Grátis. Ingressos

30 min. antes.

Até 6 anos.

AL

Oficina

DIVERSÃO INCLUSIVA: ACESSIBILIDADE E DIVERSIDADE ATRAVÉS DO BRINCAR
Com educadores do programa Curumim do Sesc Guarulhos

Esta atividade visa proporcionar aos participantes uma experiência prática e reflexiva sobre a inclusão. Através de jogos, abordaremos temas como acessibilidade e diversidade, permitindo que as crianças e seus responsáveis sintam, compreendam e experimentem, de maneira lúdica, as diversas dimensões da inclusão.

De 15 a 29.

Domingos.

14h às 16h

Sala 2 - Curumim

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Performance

CAMPO

Com Artefactos Bascos

CAMPO é uma performance de criação artística coletiva para crianças que acompanhadas com seus responsáveis participam de uma experiência afetiva e de construção de uma instalação junto com artista Ieltxu Ortuetta e o músico Gil Fuser. Vamos descobrir, inventar e criar possibilidades JUNTOS. Vamos explorar modos de nos relacionar com materiais (pedras, galhos, papel), com o espaço e com o outro.

Dia 22. Domingo.

14h às 15h

Sala 4 - Auditório

Grátis. Senhas

30 min. antes.

Até 6 anos.

AL



Foto: Felipe Cohen

Performance FLOU!

Pessoas Idosas

Bate-papo

VELHICES - PERSPECTIVAS E CENÁRIO ATUAL NA PESQUISA IDOSOS NO BRASIL **Com Geni Nuñez e Rosângela Barbalacco**

Apresentação da coletânea *Velhices: perspectivas e cenário atual*. Publicada na Pesquisa Idosos no Brasil, *Velhices* é composta por textos que ampliam os dados encontrados nas versões anteriores da Pesquisa, além de exercitar um olhar crítico sobre o cenário a ser explorado.

Dia 11. Quarta.

14h às 16h

Praça de Convivência
Grátis.

AL

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 18. Quarta.

14h às 16h

Teatro
Grátis. Senhas
1h antes. A partir
de 60 anos.

A18

Espectáculo

CABARÉ D'ÁGUA

Com Coletivo Acuenda

A ação reúne diversas performances em cena, no qual predomina a linguagem Drag Queen, trazendo junto a música, dança, poesia e teatro.

Dia 18. Quarta.

14h às 16h

Teatro
Grátis. Senhas
1h antes. A partir
de 60 anos.

AL



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

3

Exibição

Moti

4

Espectáculo

Histórias de Brinquedo

5

Oficina

Como Criar Capas de Disco - Turma 2

Foto: Gabriel Higa



10

Espectáculo

Entre o Resto de Tudo e Minha Cabeça

Vivência

Musicriando Musicalização Infantil (2 - 6 anos)

11

Bate-papo

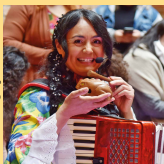
Velhices - Perspectivas e cenário atual na pesquisa idosos no Brasil

12

Vivência

Musicriando Musicalização Infantil (0 - 2 anos)

Foto: Divulgação



17

Aula aberta

Terças Zen

18

Vivência

Dinos no Centro de Educação Ambiental

19

Vivência

Escavando Fósseis

Vivência

Jogos de Precisão

Foto: Divulgação



24

Unidade fechada

25

Unidade fechada

26

Oficina

Pequeninos - Que Som é Esse?

Foto: Divulgação



31

Unidade fechada

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

6

Música

Yago Oproprio

7

Espectáculo

Dinossauros
do Brasil

Concerto

Orquestra Jovem
de Heliópolis

13

Vivência

Clube de Plantio
e Agroecologia

Música

Elis & Tom

14

Aula aberta

Jump: Ritmo e
Condicionamento
Físico

Espectáculo

O Vaqueiro e
o Bicho Froxo

20

Visita mediada

Em Busca do
Vale dos Dinos
Brasileiros

21

Oficina

Grudando Ideias:
Lambe-Lambe

27

Vivência

Jogos de Destreza

28

Ateliê

Ateliê de
Experimentações:
Giz

8

Música

Encantarias

15

Feira

Feira de
Artesanato
Labora

Performance

FLOU!

22

Oficina

Quebradinhos

Oficina

Meu Dino Livro

29

Oficina

Diversão Inclusiva:
Acessibilidade
e Diversidade
através do Brincar



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação



Foto: Amanda Areias



Foto: Divulgação

Sesc.digital

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

Disponível gratuitamente em sescsp.org.br/sescdigital

SescTV

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

Assista também em 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 40 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

 /sescguarulhos

sescsp.org.br/guarulhos