



# **Janeiro 2025**

**Sesc Osasco**

**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

Segunda a sexta, 11h às 20h.  
Fechado aos sábados,  
domingos e feriados.

## 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
13 a 19/1	7/1	8/1
20 a 26/1	14/1	15/1
27/1 a 2/2	21/1	22/1

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, imitações 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 e ingressos na seção Termos de Uso em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Osasco. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Programação sujeita a alterações.

## Preços

- **Credencial Plena:** Trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo credenciado no Sesc e dependentes.
- **Meia Entrada:** Aposentado, pessoa com mais de 60 anos, pessoa com deficiência, estudante e servidor de escola pública com comprovante.
- ▲ **Inteira.**

6

**Sesc Verão**

9

**Cursos, Oficinas  
e Encontros**

15

**Turismo Social**

16

**Agenda de Destaques**

## Editorial

O Sesc Osasco começa 2025 com o projeto Sesc Verão, que convida a todos e todas a se moverem e se cuidarem, promovendo a prática de esportes e atividades físicas para pessoas de todas as idades.

Com uma programação gratuita e diversificada, que ocorre nos meses de janeiro e fevereiro, a iniciativa oferece desde aulas de Ginástica Multifuncional, Movimento Consciente, Yoga e Step à vivências com simulador de corrida de bicicletas. E na estação de trem de Osasco, recreação esportiva com Basquete 3x3.



**Tecnologias e Artes** Sons que vem de lá - xequerê

Para as crianças, atividades que proporcionam um espaço de aprendizado e diversão com oficinas criativas de “Ilusão de ótica usando piões”, com a Toy e Arts de Liz, “Sons que vêm de lá - xequerê”, com a Brincar da África, e a contação de histórias do “Jacaré Timóteo”, que tinha o sonho de ser um dragão, com a Trupe BorboLetras. Todas as atividades acontecem no ETA - Espaço de Tecnologias e Artes, com retirada de senha antes de cada atividade.

No Turismo Social, inicia-se a inscrição da excursão para Caldas Novas, que acontece no mês de março e que se destaca como um destino turístico de bem-estar, conhecido por suas águas termais com propriedades terapêuticas e sua valorização da cultura e gastronomia local.

Confira a programação completa.



# Sesc Verão

## Segue o Jogo

De 4 de janeiro a 16 de fevereiro, o Sesc São Paulo realiza a 30ª edição do Sesc Verão, com atividades abertas e gratuitas em todas as Unidades. Participe e Segue o Jogo!

**Local: Sesc Osasco e Estação de Trem de Osasco**

Aula aberta

### **GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

**Com educadores do físico-esportivo**

Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

**Até 24/1**

**Segunda, Quarta e Sexta.**

**9h às 20h.**

GMF - Ginástica Multifuncional. Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento.

**12**

Aula aberta

### **TREINO COLETIVO ABERTO GMF**

**Com educadores do físico-esportivo**

Propõe exercícios que estimulam o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras em um ambiente acolhedor.

**Até 13/2 Terças e Quintas, Exceto dia 21/1.**

**18h às 19h.**

GMF - Ginástica Multifuncional. Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento.

**12**



**Esporte e Atividade Física** Ginástica Multifuncional



Sesc Verão - Segue o Jogo Yoga

Foto: Dreison Medeiros

Aula aberta

**YOGA****Com Avelino Garcia, educador do físico-esportivo**

Exercícios corporais e respiratórios de concentração, meditação e outras técnicas baseadas na tradição do hatha yoga.

**De 7/1 a 13/2 ,  
Terças e Quintas.  
19h às 20h.**

GMF - Ginástica Multifuncional. Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento.

12

Aula aberta

**MOVIMENTO CONSCIENTE****Com educadores do físico-esportivo**

Consciência e expressão corporal, inspiradas em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

**De 13 a 17,  
Segunda, Quarta  
e Sexta.  
9h às 20h.**

GMF - Ginástica Multifuncional. Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento..

12

Vivência

**SIMULADOR DE CORRIDA - CICLO SESC**

Simulador de corrida de bicicletas, em um ambiente super-realista, com curvas desafiadoras.

**Dia 14, Terça.  
10h às 16h**

Local: Estação de Trem de Osasco. Grátis. Retirada de senhas no local.

12



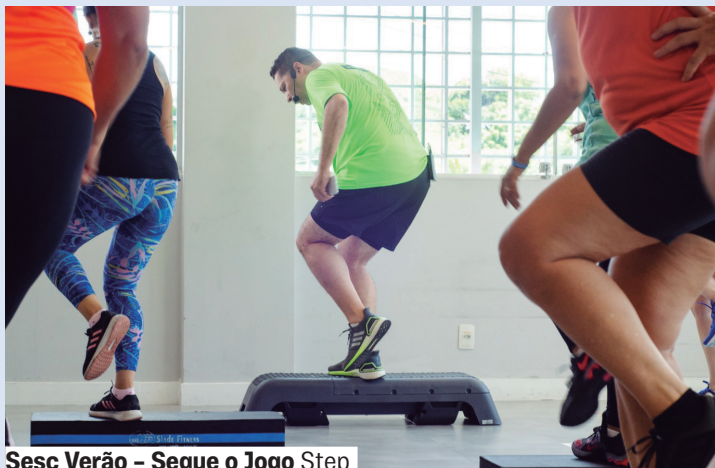


Foto: Dreison Medeiros

### Sesc Verão – Segue o Jogo Step

Aula aberta

#### **CORRIDA VIRTUAL - CICLO SESC**

Simulador de corrida de bicicletas.

**De 20 a 22.**

**Segunda a Quarta,**

**9h às 11h e**

**17h às 19h**

GMF - Ginástica Multifuncional.

Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento.

**12**

Aula aberta

#### **STEP**

Exercício aeróbico para condicionamento físico com o uso de step.

**De 27 a 31.**

**Segunda, Quarta**

**e Sexta.**

**9h às 20h.**

GMF - Ginástica Multifuncional.

Grátis. Retirada de senha com 15min de antecedência na Central de Atendimento.

**12**

Recreação esportiva

#### **BASQUETE 3X3**

Variação do Basquete, o espaço será montado na Estação de trem de Osasco para vivência do jogo 3x3.

**De 27 a 31.**

**Segunda a Sexta.**

**10h às 16h**

Local: Estação de trem de Osasco.

Grátis. Retirada de senhas no local.

**L**



# Cursos, Oficinas e Encontros

## TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

### **CRIAÇÃO DE DIÁRIOS AFETIVOS**

**Com Carina Bessa, educadora do ETA**

A partir de conversas sobre o livro "Tudo sobre o amor, novas perspectivas", da pensadora afro-americana Bell Hooks, os participantes serão convidados a confeccionar um diário personalizado, experienciando diferentes linguagens artísticas como música, colagens, carimbos, desenho, estêncil, pintura, escrita criativa e poesias na perspectiva do amor como ética de vida.

**De 7 a 28.**

**Terças. 14h às 16**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes.Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**10**

Oficina

### **BOLSA EM ECO CARTONAGEM**

**Com Malungo Art**

A cartonagem é uma técnica de artesanato que utiliza papelão cinza, tecido e cola para criar uma variedade de peças. No contexto da Eco Cartonagem, introduzimos uma abordagem sustentável, substituindo o papelão cinza por embalagens longa vida, popularmente reconhecidas como caixinhas de leite, suco, entre outras.

**Dias 8 e 15.**

**Quartas. 13h30 às 16h30**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes.Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**12**



**Tecnologias e Artes** Bolsa em Eco Cartonagem

Oficina

**ILUSÃO DE ÓTICA USANDO PIÕES****Com Toy & Arts da Liz**

A ilusão de ótica é um fenômeno que altera a nossa percepção de uma determinada imagem, "enganando" nosso cérebro. Nesta oficina, a partir da utilização de um pião, vemos duas imagens que se transformam à medida que brincamos.

**Dias 9 e 23.****Quintas.****14h às 16h**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

Oficina

**STICKERS****Com Iasmim Pereira - educadora do ETA**

Nesta oficina, rápida e interativa, você e sua família terão a chance de aprender a criar seus próprios adesivos personalizados. Vamos explorar de forma prática e divertida técnicas simples de desenho, corte e colagem, utilizando materiais acessíveis.

**Dia 9, Quinta.****16h30 às 19h30.**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**10**

Oficina

**BONECA DE PAPEL - PAPER DOLLS****Com Marcio Masselli e Mariana Arantes**

Bonecas de papel com suas inúmeras possibilidades de adereços é uma boa lembrança de infância. Nesta oficina usamos a imaginação e a criatividade para dar corpo e formas para as bonecas e suas roupas.

**Dias 10 e 17.****Sextas.****13h às 16h.**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis.

Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L****Tecnologias e Artes** Ilusão de ótica usando piões



**Tecnologias e Artes** Mancala - semear os jogos das sementes

Foto: Divulgação

Oficina

## **MANCALA - SEMEAR OS JOGOS DAS SEMENTES Com Brincar da África**

Vivência de cultura africana que passa pela construção do tabuleiro e o aprender/jogar um jogo muito popular entre várias tradições culturais de África - a “mancala”. Ao final da atividade propõe-se uma partida do jogo em celebração à troca realizada.

**Dias 10 e 17.**

**Sextas.**

**16h30 às 18h30.**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

Oficina

## **SONS QUE VEM DE LÁ - XEQUERÊ com Brincar da África**

Confecção de xequerês e mini-xequerês. No encerramento, todos participam de uma roda musical, tocando os xequerês recém-criados em um repertório especial que celebra manifestações afro-brasileiras.

**Dias 22 e 29.**

**Quartas.**

**14h às 16h.**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

---

Oficina

### **EXPERIMENTOS COM ESTÊNCEL**

**Com Iasmim Pereira - educadora do ETA**

Por meio de práticas experimentais e colaborativas na criação de estêncil, iremos desvendar essa forma de expressão e arte urbana.

---

**Dias 23 e 30.**

**Quintas.**

**16h30 às 18h30.**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**10**

---

Vivência

### **INVENTOS DE ASTRONAUTA**

**Com Sítio de Astronauta**

Essa vivência convida os participantes a se inventarem astronautas, munidos de tecnologias simples que serão desvendadas de maneira aberta, introduzindo-as ao universo eletrônico.

---

**Dias 24 e 31.**

**Sextas.**

**14h às 16h.**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

---

Oficina

### **BRINQUEDOS DE PLÁSTICO MARAVILHA**

**Com Sítio de Astronauta**

Criação de monstros fofinhos, recheados não de estopa ou espuma, mas de restos de sacolinhas recicladas.

---

**Dias 24 e 31**

**Sextas.**

**16h30 às 19h30.**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

---

Oficina

### **DOBRAS E DOBRADURAS -**

### **INTRODUÇÃO AO ORIGÂMI**

**Com Carina Bessa, educadora do ETA**

Do tradicional origami a diferentes adereços, venha explorar as possibilidades desta técnica artística.

---

**Dia 30, Quinta.**

**14h às 16h**

ETA - Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.

**L**

## ARTES VISUAIS

Oficina

**DO TATO AO POTE - MODELAGEM EM ARGILA**  
**Com Fernanda Lazzarine**

A cada encontro será apresentada uma técnica de manipulação da argila - a modelagem por belisco, a escultura por subtração, a construção por placas e por rolos.

De 8 a 29/1,  
Quartas.  
16h30 às 19h30.

ETA - Espaço  
de Tecnologias  
e Artes.

▲ R\$30

■ R\$15

● R\$9

Inscrições  
pela Central de  
Relacionamento  
Digital.

10



Artes Visuais Modelagem em argila



## LITERATURA

Contação de história

**JACARÉ TIMÓTEO****Com a Trupe BorboLetras**

Timóteo era um jacaré mal-humorado que tinha o sonho de ser dragão. Ele não tinha amigos, pois afastava a todos com seu jeito grosseiro de ser. Um dia ele conheceu a Jacaré Teca, e seu mundo virou de cabeça para baixo.

**Dia 16. Quinta**

**16h às 17h**

ETA – Espaço de Tecnologias e Artes. Grátis. Retirada de senhas com 30min. de antecedência na Central de Atendimento.



Literatura Jacaré Timóteo



**Turismo Social** Águas quentes de Goiás

Foto: Divulgação

## Turismo Social

Excursão

### ÁGUAS QUENTES DE GOIÁS

#### Caldas Novas (GO)

Caldas Novas se destaca por suas características naturais, com seus mananciais de água quente, resultado de sua formação geológica e do aquecimento das águas subterrâneas. Neste roteiro serão abordados os benefícios das águas termais para a saúde e a riqueza da gastronomia do cerrado, valorizando a cultura local e a importância de vivenciar novas cores e sabores.

R\$ 1.625,00 (duplos) - Credencial Plena

R\$ 2.438,00 (duplos) - Não Matriculado

R\$ 1.250,00 (triplos) - Credencial Plena

R\$ 1.875,00 (triplos) - Não Matriculado

**De 11 a 16/3.**

**Terça a Domingo.**

Inscrições no Portal do Sesc de 06 a 08/1, às 15h.

Divulgação

Sorteados:

10/1 às 15h.



## AGENDA DE DESTAQUES

**DOMINGO**

**SEGUNDA**

**TERÇA**

**QUARTA**

**5**

**6**

**7**

**8**

**Sesc Verão**  
GMF

**Sesc Verão**  
Yoga

**Tecnologias e Artes**  
Diários Afetivos

**Tecnologias e Artes**

Bolsa em Eco  
Cartonagem

**Artes Visuais**  
Modelagem  
em argila

**12**

**13**

**14**

**15**

**Sesc Verão**  
GMF

**Sesc Verão**  
Ciclo Sesc

**Tecnologias e Artes**  
Diários Afetivos

**Sesc Verão**  
GMF

Movimento  
Consciente

**Tecnologias e Artes**  
Bolsa em Eco  
Cartonagem

**19**

**20**

**21**

**22**

**Sesc Verão**  
GMF  
Ciclo Sesc

**Sesc Verão**  
Ciclo Sesc

**Tecnologias e Artes**  
Diários Afetivos

**Sesc Verão**  
Ciclo Sesc

**Tecnologias e Artes**  
Sons que vem de lá

**26**

**27**

**28**

**29**

**Sesc Verão**  
Step  
Basquete 3x3

**Sesc Verão**  
Yoga  
Basquete 3x3

**Tecnologias e Artes**  
Diários Afetivos

**Sesc Verão**  
Step  
Basquete 3x3

**Tecnologias e Artes**  
Sons que vem de lá

---

**QUINTA**

---

**2****9****Sesc Verão**

Yoga

**Artes Visuais**Ilusão de ótica  
usando piões**16****Sesc Verão**

Yoga

**Literatura**

Jacaré Timóteo

**23****Tecnologias  
e Artes**Ilusão de ótica  
usando piõesExperimentos  
com estêncil**30****Sesc Verão**

Yoga

Basquete 3x3

**Tecnologias  
e Artes**Introdução  
ao origâmiExperimentos  
com estêncil

---

**SEXTA**

---

**3****10****Sesc Verão**

GMF

**Tecnologias  
e Artes**

Boneca de Papel

Jogos das  
sementes**17****Sesc Verão**

Movimento

Consciente

**Tecnologias  
e Artes**

Boneca de Papel

Jogos das  
sementes**24****Tecnologias  
e Artes**Inventos de  
AstronautaBrinquedos  
de Plástico**31****Sesc Verão**

Step

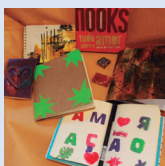
Basquete 3x3

**Tecnologias  
e Artes**Inventos de  
AstronautaBrinquedos  
de Plástico

---

**SÁBADO**

---

**4****11****18****25**

## 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](http://sescsp.org.br/sescdigital)

## SescTV

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

Assista também em [sescsp.org.br/agorantv](http://sescsp.org.br/agorantv)

## 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](http://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](http://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](http://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 77 anos de atuação, o Sesc - Serviço Social do Comércio conta com uma rede de mais de 42 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**

Travessa Gilmar de Franca  
Crispim, 9 – Jardim das Flores  
(11) 3184-0900

Programação completa em:  
[sescsp.org.br/osasco](http://sescsp.org.br/osasco)  
Redes sociais  
(instagram e facebook): @sescosasco

Horário de Funcionamento:  
Seg. a sex., 11h às 20h.  
Fechado nos feriados.

## **Central de atendimento e bilheteria**

### **Comedor | cafeteria**

### **Loja Sesc**

Seg. a sex., 11h às 19h30.

## **Inscrições online em**

[centralrelacionamento.sescsp.org.br/](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br/)

## **Abertura de cursos do esportivo**

1ª e/ou 3ª quinta-feira do mês, online.  
[centralrelacionamento.sescsp.org.br](http://centralrelacionamento.sescsp.org.br)

## **Abertura dos cursos do ETA**

### **Espaço de Tecnologias e Artes**

Dia 23/12, segunda às 14h, online.

---


## **Endereços**

Estação de Trem de Osasco  
Praça Antonio Menck, s/nº (Centro)  
ou Rua Erasmo Braga, s/nº (Bonfim)

## **SESC OSASCO**

Travessa Gilmar de Franca Crispim, 9  
Jardim das Flores

   /sescosasco

 /sescosasco

[sescsp.org.br/osasco](http://sescsp.org.br/osasco)

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

**faça sua  
credencial  
sesc**

