

# **Fevereiro 2025**

**Sesc Guarulhos**

**Guia de Programação**

## Funcionamento

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

## Classificação indicativa

Atribuída oficialmente  
ou autotclassificada

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



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](http://sescsp.org.br). Esta versão em PDF também é acessível para pessoas com deficiência visual. Programação sujeita a alterações.

**Capa:** Espetáculo A Última Entrevista de Marília Gabriela. Foto: Adriano Dória

## 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
31/1 a 2/2	21/1	22/1
7 a 9/2	28/1	29/1
14 a 16/2	4/2	5/2
21 a 23/2	11/2	12/2
28/2 a 2/3	18/2	19/2
10 a 16/3	25/2	26/2

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

Para espetáculos infantis, crianças de até 12 (doze) anos de idade têm gratuidade na aquisição dos ingressos. Para espetáculos adultos, a gratuidade é válida para crianças de até 3 (três) anos de idade. Em ambos os casos, os ingressos devem ser emitidos presencialmente nas bilheterias das unidades do Sesc SP. Ressaltamos que é obrigatório que todas as pessoas apresentem ingresso, cuja emissão está sujeita à disponibilidade.

## 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.**

<b>6</b>	<b>Sesc Verão</b>
<b>14</b>	<b>Folia do Guarú</b>
<b>18</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>22</b>	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
<b>31</b>	<b>Esporte e Atividade Física</b>
<b>35</b>	<b>Crianças</b>
<b>38</b>	<b>Pessoas Idosas</b>
<b>39</b>	<b>Turismo Social</b>
<b>40</b>	<b>Agenda de Destaques</b>

## Editorial

O verão ainda está em alta e, aqui no Sesc Guarulhos, **fevereiro** chega com tudo para prolongar a vibe da estação. É o momento de aproveitar cada instante com energia, criatividade e, claro, aquela preparação especial para o carnaval que já está no horizonte. Nossa programação continua intensa, feita para quem quer experimentar, se conectar e se inspirar.

E quando o assunto é esporte, nossa programação segue apostando no movimento, no desafio e no jogo coletivo. Ações como a vivência de **Karatê com Djefini Rumie e Rafael Cardoso**, as aulas abertas de **Ginástica Aérea (Bungee Dance)** e o **Festival Esporte Família**, prometem experiências que vão além da prática esportiva, mostrando como a atividade física pode ser um caminho para se sentir bem consigo mesmo e com os outros.

No universo das artes, as possibilidades são muitas. No palco do nosso teatro, tem apresentações para todos os gostos: desde shows da **Velha Guarda Musical da Vai-Vai**,



**BNegão e Perla**, a mini temporada do espetáculo **A Última Entrevista de Marília Gabriela**, com dramaturgia de Michelle Ferreira e direção de Bruno Guida. Já no campo das Tecnologias e Artes, os destaques são os cursos **Aquecimento para o Carnaval: Pintando Pandeiros** e **Pochetes de Lona**, que abrem alas para nossa já tradicional **Folia do Guarú**.

Enquanto isso, o clima de verão segue como oportunidade para unir diversão à experimentação e aprendizado. As atividades **Brincadeiras de Quintal** e **Pintura de Terra** trazem, para bebês e crianças, propostas que estimulam o brincar livre e o contato com a natureza. Para a galera mais jovem, a oficina **Glitter e Purpurina: Automaquiagem de Carnaval** promete ser o esquentar perfeito para os dias de folia.

Este é o seu convite para um fevereiro cheio de trocas e descobertas. O verão aqui no Sesc Guarulhos não tem pausa, e você é peça-chave dessa história.



## Sesc Verão 2025

Em sua 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.

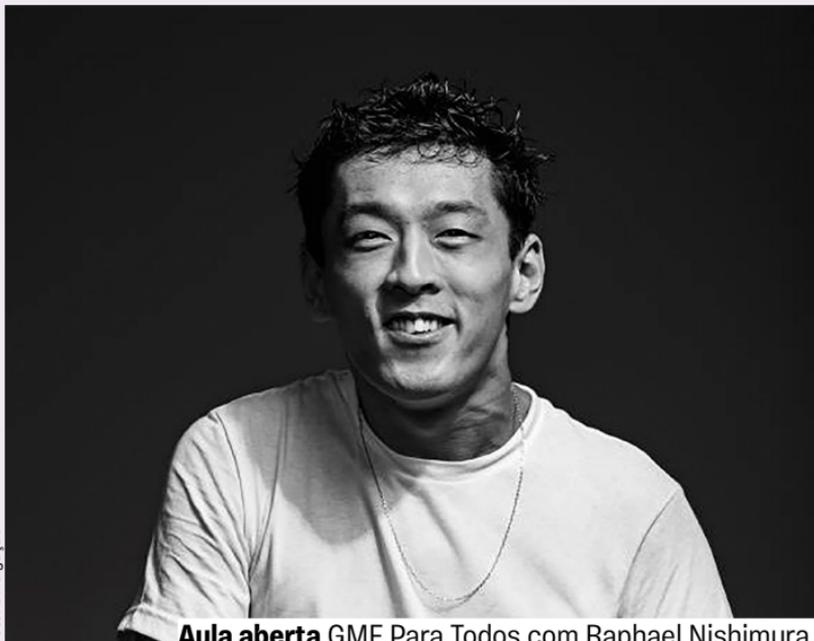


Foto: Divulgação

**Aula aberta GMF Para Todos com Raphael Nishimura**

## ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA

Vivência

### MULTIMODALIDADES

#### Com educadores de atividades físico-esportivas

Você vai se divertir enquanto aprende e desenvolve suas habilidades!

Venha experimentar diversos esportes, brincar e fazer amigos, tudo em um ambiente inclusivo e acolhedor.

Aqui, a diversão e o aprendizado andam juntos!

**De 1 a 16.**

**Sábados e**

**domingos.**

**9h15 às 17h**

**De 4 a 14.**

**Terças a sextas.**

**9h às 21h**

Espaço Expositivo

Grátis.

A partir de 6 anos

Aula aberta

### GMF PARA TODOS COM RAPHAEL NISHIMURA

A GMF é inclusiva! O paratleta e os educadores do Sesc Guarulhos demonstrarão o potencial da atividade física, compartilhando técnicas e experiências aplicáveis aos treinos de todos os praticantes de treinamento funcional.

**Dia 1. Sábado.**

**10h às 12h**

Ginástica

Multifuncional

Grátis.

Senhas 30

min. antes

**A12**

---

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.

---

**Dias 1 e 2.**  
**Sábado e domingo.**  
**10h às 11h30 e**  
**15h30 às 17h**

Espaço Expositivo  
Grátis.

Senhas 30  
min. antes

**AL**

---

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 1 a 16.**  
**Sábados e**  
**domingos.**

**14h às 15h**

Piscina

Descoberta

Senhas 30

min. antes

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos

**A12**

---

Aula aberta

### **FLUIR - AULAS DE PRÁTICAS CORPORAIS**

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

Aula aberta constituída por exercícios que  
ênfaticam o movimento contínuo, harmonioso  
e natural do corpo, buscando a fluidez e o  
desenvolvimento da consciência corporal.

---

**De 1 a 15.**

**Sábados.**

**15h30 às 16h30**

Sala 5

Senhas 30

min. antes

**A12**

---

Vivência

### **KARATÊ COM DJEFINI RUMIE E RAFAEL CARDOSO**

Os karatecas farão uma demonstração, tirarão  
dúvidas técnicas e táticas, e compartilharão  
suas histórias na modalidade. O público será  
convidado a experimentar ataques e defesas do  
Karatê. Venha aprender e lutar Karatê conosco!

---

**Dia 1. Sábado.**

**15h30 às 17h**

Espaço Expositivo

Senhas 30

min. antes

A partir de 6 anos

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). Orientada pela atleta, a atividade promove a melhora da consciência corporal e coordenação motora.

**Dia 2. Domingo.**

**10h às 11h30**

Ginástica

Multifuncional

Grátis.

Senhas 30  
min. antes

**A12**

Aula aberta

## **RUGBY EM CADEIRA DE RODAS**

**Com Gigantes Rugby**

A vivência de Rugby em cadeira de rodas vai envolver atividades práticas e demonstrativas para introduzir e engajar pessoas nesse esporte adaptado, ensinando regras, técnicas e promovendo a inclusão e participação de atletas com deficiências físicas.

**Dia 2. Domingo.**

**15h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis.

**A10**



Foto: Divulgação

**Aula aberta** Fluir - Aulas de Práticas Corporais

Aula aberta

## **RUGBY**

**Com Rafaela Turola e Mari Ramalho**

Esporte que promove união, espírito de equipe e respeito. Sob a orientação dos atletas, os participantes explorarão fundamentos do jogo, incluindo regras, técnicas e táticas, reforçando disciplina, cooperação, superação e ética.

**Dia 2. Domingo.**

**15h30 às 17h30**

Ginásio

Grátis.

**A10**

---

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.

---

**Dias 4 e 11.**  
**Terças. 9h30**  
**às 10h30 e**  
**19h às 20h**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.

AT2

---

Aula aberta

### BOXE

Venha participar e experimentar uma aula do *esporte dos punhos rápidos*. Se desafie nesta empolgante luta criada para autodefesa e diversão, e aprenda suas técnicas e golpes. Não perca a chance de vivenciar essa experiênci

---

**De 4 a 9.**  
**Terça a domingo.**  
**10h às 11h30 e**  
**14h às 15h30**  
**Terça a sexta.**  
**19h às 20h30**  
Espaço Expositivo  
Grátis.  
Senhas 30  
min. antes

AL

---

Aula aberta

### GINÁSTICA AÉREA (BUNGEE DANCE)

Atividade física suspensa, onde os participantes realizam exercícios presos a elásticos e tecidos fixados no teto ou suportes. As aulas oferecem uma perspectiva diferente de se exercitar, tornando os exercícios mais dinâmicos, lúdicos e desafiadores.

---

**De 4 a 7.**  
**Terça a sexta.**  
**10h30 às 12h,**  
**14h às 15h30,**  
**17h às 18h30 e**  
**20h às 21h30**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.  
Senhas 30  
min. antes

AT2

---

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 5 a 14.**  
**Quartas e sextas.**  
**9h30 às 10h30**  
**e 19h às 20h.**  
**Dias 15 e 16.**  
**Sábado e domingo.**  
**10h às 11h**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.

AT2

Aula aberta

## **BASQUETE 3X3**

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

Atividade prática para o público jovem e de aprendizado do basquete 3x3 com o objetivo de aprimorar o conhecimento esportivo, a compreensão do jogo e as ações técnico-táticas. Os alunos aperfeiçoarão suas experiências competitivas e desenvolverão as habilidades necessárias para o jogo.

**De 5 a 14.**

**Quartas e sextas.**

**16h30 às 17h50**

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

De 13 a 16 anos



Foto: Thamires Motta

**Vivência Festival de Badminton**

Vivência

## **FESTIVAL DE BADMINTON**

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

Um dia para celebrar o sucesso que o Badminton tem alcançado nos últimos anos em todos os cantos do país. Um esporte de rebater fácil de se apaixonar e que tem ganhado muitos adeptos também em nossa unidade. Nesta jornada você é nosso convidado para participar de um dia de competições, desafios e disputas nesse esporte para todas as idades. Bora de peteca pro alto?!

**Dia 8. Sábado.**

**9h às 12h**

Ginásio

Grátis.

Senhas 30

min. antes

A partir de 3 anos

Aula aberta

### **FLUIR - FESTIVAL DE PRÁTICAS CORPORAIS**

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

Atividade corporal que integra corpo e mente, com aulas conduzidas por educadores especializados. A programação inclui práticas rítmicas, relaxamento e reflexões sobre autocuidado, promovendo bem-estar e consciência corporal. A sonorização fica por conta de André Calixto e Fábio Daros.

Aula aberta

### **MUAY THAI**

Consegue aplicar uma *Dteh*? E um *Khao*?

Participe e desenvolva suas habilidades.

Esta é a oportunidade de aprender algumas lições desta tradicional luta tailandesa. Nesta programação, iremos ministrar exercícios, elementos e educativos.

Aula aberta

### **MINI ATLETISMO**

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

Mini atletismo é uma modalidade adaptada para o público infantil, com provas simplificadas e materiais apropriados. A prática busca apresentar crianças e jovens às técnicas de corrida, salto e lançamento de maneira divertida e segura, incentivando o desenvolvimento motor, a cooperação e o gosto por atividades físicas.

Aula aberta

### **VOLEIBOL COM FLECHINHAS E VEDACIT VÔLEI GUARULHOS**

Aula aberta do projeto de voleibol Flechinhas para crianças a partir de 10 anos, inspirada na equipe de rendimento, com foco em motivar a prática de exercícios físicos de maneira lúdica e respeitando o desenvolvimento motor de cada faixa etária. O evento também contará com a participação da equipe Vedacit Vôlei Guarulhos, que realizará um treino aberto e interação com o público.

**Dia 9. Domingo.**

**9h30 às 11h30**

Praça de Convivência  
Grátis.

**A12**

**De 11 a 16.**

**Terça a domingo.**

**10h às 11h30 e**

**14h às 15h30**

**De 11 a 14.**

**Terça a sexta.**

**19h às 20h30**

Espaço Expositivo  
Grátis.

Senhas 30  
min. antes

**AL**

**De 11 a 15.**

**Terça a sábado.**

**10h às 12h**

**Terça a sexta.**

**14h às 16h**

Ginásio  
Grátis.

A partir de 3 anos

**Dia 15. Sábado.**

**10h às 17h30**

Ginásio  
Grátis.

**A10**



Foto: Thamires Motta

**Corrida** Corridinha Infantil

Corrida

### **CORRIDINHA INFANTIL**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Corrida adaptada para crianças, realizada em distâncias curtas e em um ambiente seguro. O objetivo é incentivar a prática de exercícios físicos de forma divertida e acessível. Provas divididas por faixa etária.

**Dia 16. Domingo.**  
**9h30 às 12h**

Pista de Caminhada  
Grátis.

Inscrições no local,  
vagas limitadas.  
De 3 a 13 anos

Vivência

### **FESTIVAL ESPORTE FAMÍLIA**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Dia de muito esporte e diversão em família! Diversos jogos, desafios, competições e experimentações esportivas para que você e sua família possam celebrar a alegria de praticar esportes juntos.

**Dia 16. Domingo.**  
**15h30 às 17h30**

Ginásio  
Grátis.  
Senhas 30  
min. antes

**AL**

## Folia do Guaru

Ao longo do mês, o Sesc Guarulhos entra no clima de esquentar para sua tradicional programação de Carnaval: a Folia do Guaru! Com ações para toda a família, é hora de preparar a maquiagem, os figurinos e os instrumentos. Depois, é só cair na festa!

## AÇÕES PARA CIDADANIA

Espetáculo

**ENCANTOS, CORES E ALEGRIA  
NO CARNAVAL DE PERNAMBUCO****Com Teatro de Mamulengo do  
Mestre Valdeck de Garanhuns**

Simão e Marieta chamam toda a comunidade para ajudar a realizar uma bela festa em sua comunidade rural em Bezerros, terra dos papangus. A celebração contará com cantos e danças e brincadeiras que caracterizam as manifestações populares do Agreste e do Sertão.

**Dia 23. Domingo.****16h às 17h**Praça de  
Convivência  
Grátis.

AL



Foto: Bryan Belatti

**Oficina** Paineis e Graffiti

## JOVENS

Oficina

**PAINEL E GRAFFITI****Com Caluz**

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

**Dia 1. Sábado.****14h30 às 17h30**

Juventudes

Grátis.

Senhas 30

min. antes

De 13 a 29 anos

Vivência

**JUVENTUDES CONVIDA**

**Com educadores do Juventudes**

Um convite aos jovens à atividades de experimentações artísticas e jogos de convivência e integração conduzidas pelos educadores do Programa Juventudes.

**De 6 a 27.**

**Quintas.**

**15h30 às 17h30**

Juventudes

Grátis.

De 13 a 29 anos

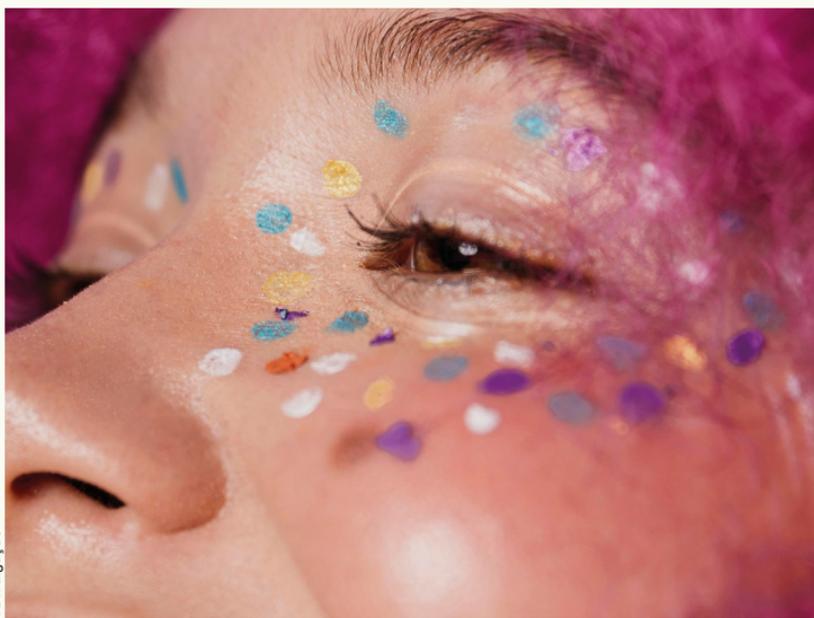


Foto: Divulgação

**Vivência** Glitter e Purpurina: Automaquiagem de Carnaval

Vivência

**GLITTER E PURPURINA:  
AUTOMAQUIAGEM DE CARNAVAL**

**Com Lucas Gomes**

Entre no clima do Carnaval e aprenda a criar maquiagens incríveis e criativas nesta oficina criada especialmente para jovens! Aqui, você vai descobrir técnicas de maquiagem para dar vida aos *looks* carnavalescos mais divertidos e coloridos, incluindo o uso de *glitter*, tintas faciais e muitas cores vibrantes. Traga sua criatividade e prepare-se para arrasar nos bloquinhos e festas!

**De 8 a 22.**

**Sábados.**

**15h às 17h**

Juventudes

Grátis.

Senhas 30

min. antes

De 13 a 29 anos



Foto: Divulgação

**Oficina** Pochetes de Lona

## TECNOLOGIAS E ARTES

Oficina

### **POCHETES DE LONA**

**Com Márcio Masselli**

Nesta oficina, iremos transformar lonas em pochetes! Não é necessário ter conhecimento prévio em costura.

**De 6 a 20.**

**Quintas.**

**19h às 21h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A  
Grátis.

Senhas 30 min. antes

**A14**

Oficina

### **AQUECIMENTO PARA O CARNAVAL:**

### **PINTANDO PANDEIROS**

**Com Lidia Martiniano,**  
**educadora de Tecnologias e Artes**

Vamos nos preparar para o carnaval?

Nesta oficina, os participantes são convidados a decorar e personalizar pequenos pandeiros para entrar no clima carnavalesco.

**De 11 a 25.**

**Terças.**

**15h às 17h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B  
Grátis.

Senhas 30 min. antes

A partir de 6 anos

# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### MAR ABERTO

Entre canções autorais e versões com a cara do M A R, a dupla, acompanhada por sua banda, apresenta um repertório que perpassa toda a trajetória do duo até os dias de hoje, incluindo canções de seus EPs e do disco *Tudo Tá Fluindo*.

**Dia 1. Sábado.**  
**20h às 21h15**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

Show

### VELHA GUARDA MUSICAL DA VAI-VAI

#### Vai-Vai em Prosa e Verso

A Velha Guarda da Escola de Samba Vai-Vai representa o que há de mais tradicional no samba de raiz. Entre uma conversa e outra, eles apresentam um repertório de sambas de exaltação tradicionais da escola e também feitos por compositores atuais.

**Dia 2. Domingo.**  
**18h às 19h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

AL

## RAÍZES E RESSONÂNCIAS

Reunião de dois shows que exploram a essência de uma carreira musical. No primeiro, o artista convidado apresenta composições autorais que refletem sua história e identidade. No segundo, interpreta canções que influenciaram diretamente sua trajetória, sendo as raízes de suas criações.



Foto: Jozzui

**Show** BNegão canta os Mestres da Música Preta Universal

Show

**BNEGÃO****Metamorfoses, Riddims e Afins**

BNegão apresenta a turnê de lançamento do primeiro álbum-solo *Metamorfoses, Riddims e Afins*, após décadas como um dos vocalistas à frente do grupo Planet Hemp e também fundador dos Seletores de Frequência.

**Dia 21. Sexta.****20h às 21h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A16

Show

**BNEGÃO CANTA OS MESTRES DA MÚSICA PRETA UNIVERSAL**

BNegão apresenta com um show especial, em homenagem à grandes mestres da música preta brasileira, tudo dentro de seu inconfundível estilo afrofuturista.

**Dia 22. Sábado.****20h às 21h30**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A16

**Show Perla**

Show

**PERLA****A Eterna Pequenina**

Neste show, Perla apresenta ritmos paraguaios e brasileiros, passeando pela tradicional música de seu país de origem até os clássicos que se eternizaram em sua voz durante a carreira.

**Dia 23. Domingo.****18h às 19h**

Teatro

● R\$15

■ R\$25

▲ R\$50

A12

---

Show

## JOHNNY HOOKER

### Turnê Comemorativa

Johnny Hooker sobe ao palco para uma apresentação comemorativa, que marca os 20 anos de sua carreira. O cantor revela ter 'mergulhado' em todas as memórias, turnês, hits e festivais que vivenciou, para montar um repertório único e levar o público a uma viagem no tempo.

---

**Dia 28. Sexta.**

**20h às 21h30**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A14

---

## TEATRO

---

Espectáculo

### A ÚLTIMA ENTREVISTA DE MARÍLIA GABRIELA com Marília Gabriela e Theodoro Cochrane

Nesse espetáculo, Marília Gabriela é entrevistada por seu filho caçula, Theodoro Cochrane. Há inversão dos papéis no decorrer do espetáculo. A peça estreou no Teatro Unimed, com sessões durante os meses de julho, setembro e outubro de 2024. Em agosto do mesmo ano, foi encenada no teatro PRIO.

---

**De 7 a 16.**

**Sextas e sábados.**

**20h às 21h10**

**Domingos.**

**18h às 19h10**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

A14

---

Espectáculo

### MAMULENGO A HISTÓRIA DO FORRÓ com Cia Manopla

O espetáculo de Mamulengo narra a história de amor de Seu Oliveira e Julieta, explorando a origem do forró em São Paulo. Aborda dança, arte, culinária, linguajar e vestimenta, visando fomentar e disseminar a cultura nordestina, promovendo sua importância para a cidade.

---

**Dia 8. Sábado.**

**16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis.

AL

---

## CIRCO

---

Espectáculo

### O NÚMERO SANFÔNICO

#### Com La Luna Cia de Teatro

Os palhaços Paçoca e Asmeline se encontram com um instrumento musical e descobrem maneiras inusitadas de se relacionarem com ele. Juntos, conduzem o público para navegar em um mundo de possibilidades onde o amor e a cumplicidade são capazes de resolver até mesmo os problemas mais pesados.

---

**Dia 1. Sábado.**

**16h às 17h**

Praça de

Convivência

Grátis.

AL

Foto: Nathalia Daiana

**Espetáculo** Circo de Los Pies

Espetáculo

**CIRCO DE LOS PIES****Com La Luna Cia de Teatro**

A palhaça Asmeline apresenta seus dois pés sem conserto: Pezão e Pezinho, duas personalidades que dividem seu corpo. Mesmo com seus sonhos e frustrações, os pés criam juntos um Circo feito de desvios, e mostram que pés também fazem voar.

**Dia 2. Domingo.**  
**16h às 17h**Praça de  
Convivência  
Grátis.

AL

Libras

AD) Áudio Descrição

Espetáculo

**YO SOY AMÉRICO****Com Cami Basterra (AR)**

No seu carro ambulante, Américo, um dândi vendedor de café, transforma objetos cotidianos em elementos acrobáticos. Dentro de um universo de sabores e ritmos latinos, ele oferece café ao público, integrando *clown*, comédia física e acrobacias de solo e aéreas. Como ele irá prepará-lo?

**Dias 16 e 22.**  
**Domingo e**  
**sábado.****16h às 17h**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.

AL

**DANÇA**

Espetáculo

**BALÕES VERMELHOS****Com Cia Etra de Dança**

Performers brincam com o corpo em uma grande instalação de balões neste espetáculo interativo. Inspirado em jogos de tabuleiro e brincadeiras de rua, o show envolve o público em uma experiência lúdica e visualmente cativante.

**Dias 9 e 15.**  
**Domingo e**  
**sábado.****16h às 17h**  
Praça de  
Convivência  
Grátis.

AL

# Cursos, Oficinas e Encontros

## 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 1 a 28.**

**Sábados.**

**11h às 19h**

**Domingos.**

**11h às 17h**

**Terças a sextas.**

**11h às 21h**

### **Bateria**

Estúdio 11 - Sala

C.M. Individual

### **Piano**

Estúdio 12 - Sala

C.M. Individual

### **Guitarra**

Estúdio 3 - Sala

C.M. Individual

### **Contrabaixo**

Estúdio 4 - Sala

C.M. Individual

Agendamento no  
Centro de Música.  
Grátis.

**AL**

Oficina

### **QUEM TEM CORPO SOA - OFICINA DE PERCUSSÃO CORPORAL E IMPROVISAÇÃO VOCAL COLETIVA**

**Com grupo Acatum**

Oficina coletiva que explora as possibilidades rítmicas e vocais do corpo humano para criar música orgânica e espontânea. Representa a pluralidade e riqueza dos ritmos de forma descontraída, lúdica e acolhedora.

**Dia 2. Domingo.**

**14h às 16h**

Sala 5

Grátis.

**AL**

Oficina

### **APLICATIVOS PARA CRIAÇÃO, EDIÇÃO E PROCESSAMENTO MUSICAL (ANDROID E IOS)**

**Com Thiago Salas**

Descubra ferramentas para Android e iOS que ajudam músicos na criação e edição musical. A oficina desenvolve habilidades iniciais em processamento de áudio digital e aprimora conhecimentos sobre as principais funções dos aplicativos disponíveis para smartphones.

**Dia 1. Sábado.**

**17h às 19h**

Estúdio 1

Grátis.

Senhas 30

min. antes

A partir de 16 anos

Vivência

### **BRINQUEDOS SONOROS**

**Com Ateliê Passarada**

Vivência musical exploratória para bebês, utilizando sonoridades de brinquedos tradicionais da cultura popular brasileira e mundial. Permite descobertas de instrumentos musicais inesperados e excêntricos, em diálogo com instrumentos tradicionais.

**Dia 2. Domingo.**

**14h às 15h**

Sala 4 - Auditório

Grátis.

Retirada de

senhas 1h antes

De 6 meses

a 2 anos.



Foto: Divulgação

**Vivência** Brinquedos Sonoros



Foto: Schimene Weber

**Vivência** Estúdio Aberto para Prática e Encontros Musicais

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.

**De 2 a 23.**

**Domingos.**

**14h às 17h**

**5 a 26. Quartas.**

**18h às 21h**

Estúdio 2

Grátis.

Disponibilizamos instrumentos para a prática.

**A12**

## **CIRCO**

Oficina

### **MANUAL PARA CORPOS REBELDES**

**Com Emeli Barossi, da Cia La Luna de Teatro**

Manual para Corpos Rebeldes é um convite para adentrar o universo da palhaçaria e entrar em contato com seu próprio corpo e suas singularidades, descobrindo, através de suas potências e limitações, um caminho possível para construção de processos criativos.

**Dia 6. Quinta.**

**15h às 17h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis.

Senhas 30

min. antes

**A16**

 Libras

## MEIO AMBIENTE

Vivência

**SER SUSTENTÁVEL - ESFOLIANTE NATURAL**  
**Com Silvia Batista**

Esfoliar a pele aumenta a produção de colágeno, removendo a sujeira e desobstruindo os poros. Ao invés de usar esfoliantes com micros plásticos produzidos com ingredientes que não conseguimos identificar ao ler o rótulo, vamos preparar esfoliantes para a pele e lábios com ingredientes naturais.

**Dia 1. Sábado.****10h às 12h e****14h às 16h**Centro de Educação Ambiental  
Grátis.

Senhas 30 min. antes

A partir de 15 anos

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. Em caso de chuva, a atividade será cancelada.

**De 7 a 28.****Sextas.****16h às 17h30**Centro de Educação Ambiental Externo  
Grátis.

A14



Foto: Divulgação

**Vivência Ser Sustentável - Esfoliante Natural**



Foto: Estella Heilmann

**Vivência** Encontro de Troca de Plantas

Vivência

### **ENCONTRO DE TROCA DE PLANTAS**

**Com agentes de Educação Ambiental**

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

**Dia 15. Sábado.**

**11h às 15h**

Jardim Interno

Grátis.

**AL**

Vivência

### **BRINCAR DE JARDINAGEM**

**Com agentes de Educação Ambiental e educadoras do Espaço de Brincar**

Um quintal oferece inúmeras brincadeiras para crianças. O cultivo de plantas, além de divertido, promove contato íntimo com a natureza. Nesta vivência, a brincadeira de quintal incluirá conceitos de jardinagem e atividades práticas de plantar, cuidar e aprender.

**Dias 2 e 9.**

**Domingos.**

**11h às 12h30**

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Senhas 30

min. antes.

Até 6 anos

---

Curso

## **INTRODUÇÃO À AROMATERAPIA**

**Com Silvia Batista**

Curso composto por 4 encontros com o propósito de introduzir o público participante ao universo da aromaterapia segura. As pessoas participantes aprenderão preparos variados como sais de banho, escalda pés, tinturas, pomadas, emplastos, sabonetes, velas, etc. Formulações 100% naturais, veganas, biodegradáveis e terapêuticas.

---

**De 5 a 26.  
Quartas.**

---

Turma 1  
**14h às 17h**

---

Turma 2  
**18h às 21h**

Centro de  
Educação  
Ambiental

● R\$30

■ R\$50

▲ R\$100

**A16**

---

Vivência

## **QUEM QUER SER CIENTISTA?**

**Com agentes de Educação Ambiental**

Nessa vivência voltada à educação científica sobre o uso de microscópio, binóculo e telescópio, você observará o mundo ao redor de uma perspectiva diferente, cujo objetivo é desenvolver novas percepções da realidade através de lentes.

---

**Dia 8. Sábado.  
15h às 16h30**

Centro de  
Educação  
Ambiental  
Grátis.

Senhas 30  
min. antes

A partir de 7 anos

---

Vivência

## **NO MEIO DO JARDIM, TINHA UMA CIENTISTA**

**Com agentes de Educação Ambiental**

Neste Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência, vamos explorar os jardins do Sesc Guarulhos como uma equipe de pequenos pesquisadores e contar um pouco sobre a trajetória de diversas mulheres cientistas importantes na história.

---

**Dia 16. Domingo.  
14h às 15h30**

Centro de  
Educação  
Ambiental Externo  
Grátis.

A partir de 7 anos

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 fevereiro: Trilha das Cientistas.

**Dias 22 e 23.**

**Sábado e domingo.**

**13h às 17h**

Centro de Educação Ambiental

A partir de 7 anos

## **LITERATURA**

Intervenção

### **FÁBRICA DE HISTÓRIAS**

#### **Com Crialudis**

Neste jogo cooperativo que junta mediação de leitura e criação de histórias, crianças, jovens e adultos são convidados a despertar a imaginação para inventar narrativas coletivas.

**Dia 8. Sábado.**

**12h30 às 14h**

Biblioteca Grátis.

A partir de 6 anos

Intervenção

### **BRASILIDADES EM JOGO**

#### **Com Crialudis**

Neste jogo, o público percorre um tabuleiro gigante em que cada casa guarda um desafio literário: charadas, trava-línguas e versinhos inspirados no universo mitológico e cultural brasileiro.

**Dia 22. Sábado.**

**12h30 às 14h**

Biblioteca Grátis.

A partir de 6 anos



Foto: Crialudis

**Intervenção** Fábrica de Histórias



Foto: Divulgação

Ateliê Ateliê Aberto de Gravura

## TECNOLOGIAS E ARTES

Ateliê

### ATELIÊ ABERTO DE GRAVURA

**Com educadores de Tecnologias e Artes**

Partindo de seu repertório e expressão pessoal, todos terão a oportunidade de desenvolver e imprimir sua própria obra em gravura. O ambiente será um espaço de intercâmbio de saberes e experiências, incentivando a troca de conhecimentos coletivos.

**De 1 a 27.**

**Sábados.**

**10h às 12h**

**Quintas.**

**15h às 17h**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab B

A12

Oficina

### ANIMAÇÃO COM AREIA COLORIDA

**Com Matiz Filmes**

Nesta oficina, uniremos a arte da animação com o prazer de mexer na areia. Vídeos curtos serão produzidos e compartilhados na internet pelos participantes.

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**14h às 16h**

Espaço de  
Tecnologias e  
Artes - Lab A

Senhas 30

min. antes

A partir de 6 anos



Foto: Divulgação

Oficina Pipa Peixinho

---

Oficina

### **PIPA PEIXINHO**

**Com Bruno Perê**

A oficina oferece uma imersão única na arte milenar de construir e voar pipas. Os participantes terão a chance de aprender técnicas especializadas para a confecção de pipas nos estilos *Peixinho* e *Raia*.

---

**De 2 a 23.**

**Domingos.**

**14h às 16h**

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

---

Aula aberta

### **MINI TEAR**

**Com Isa Bianchi, educadora de Tecnologias e Artes**

Venha aprender alguns pontos básicos da tecelagem usando mini teares impressos nas nossas máquinas 3D.

---

**De 4 a 18. Terças.**

**10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab A  
Senhas 30 min. antes. A partir de 15 anos

---

Ateliê

### **L.A.T.A. - LABORATÓRIO ABERTO DE TECNOLOGIAS E ARTES**

**Com educadores de Tecnologias e Artes**

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

---

**De 5 a 26.**

**Quartas.**

**14h às 19h**

**Domingos.**

**10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B

**A16**

## Esporte e Atividade Física

Vivência

### FUT 7 ADULTO MASCULINO

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol masculino em quadra de grama sintética.

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**9h15 às 13h30**

Campo de Grama

Sintética

Disponibilizamos

materiais para

a prática.

**A16**



Foto: Evelson de Freitas

**Aula aberta** Multimodalidades

Aula aberta

### MULTIMODALIDADES

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

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

**De 1 a 23.**

**Sábados.**

**9h15 às 12h.**

**Exceto dia 15.**

**Domingos.**

**9h15 às 15h**

Quadra

Poliesportiva

**A10**

---

Aula aberta

### **NADANDO SEM MEDO**

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

Atividade desenvolvida para ajudar aqueles que enfrentam o medo de nadar e buscam superar suas inseguranças aquáticas.

Nossos educadores guiam os participantes em etapas adaptativas, promovendo habilidades técnicas e confiança na água.

---

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**9h30 às 10h30**

**Piscina Coberta**

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**A12**

---

Aula aberta

### **PRÁTICAS AQUÁTICAS - DESAFIO RAIÁ LIVRE**

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

Sequência de aulas de natação pensadas pelos educadores com intuito de melhorar o condicionamento dos frequentadores da raia livre do Sesc Guarulhos. O objetivo é de que, ao final dessa periodização, estejam aptos e condicionados para participar do Desafio Raia Livre.

---

**De 1 a 28.**

**Sábados e**

**domingos.**

**9h às 10h30**

**Terças a sextas.**

**19h30 às 20h30**

**Piscina Coberta**

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**A12**

---

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.

---

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**12h às 17h30.**

**Quadra**

**Poliesportiva**

**Grátis.**

**A14**

---

Vivência

### **VOLEIBOL JOVEM**

Recreação Esportiva de Voleibol com dimensões e redes menores em relação a modalidade convencional deste esporte. O Mini Vôlei é uma derivação que visa dar suporte para o desenvolvimento de novas habilidades e ainda, serve como motivação e transferência positiva ao voleibol.

---

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**12h30 às 14h30.**

**Exceto dia 15.**

**Ginásio**

**Grátis.**

Disponibilizamos materiais para a prática.

De 13 a 16 anos



Foto: Thamires Motta

**Aula aberta** Práticas Aquáticas - Desafio Raia Livre

Aula aberta

**INICIAÇÃO AO VOLEIBOL****Com educadores de atividades físico-esportivas**

Serão ministradas aulas abertas de Voleibol focadas em iniciantes, com exercícios principais da modalidade. Educadores auxiliarão na prática e nos ajustes corporais necessários para a realização das ações do jogo.

**De 1 a 22.**

**Sábados.**

**13h às 14h20.**

**Exceto dia 15.**

Ginásio

Grátis.

A14

Aula aberta

**FUT 7 INFANTO JUVENIL****Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol infanto juvenil em quadra de grama sintética.

**De 1 a 23.**

**Sábados.**

**13h30 às 15h30**

**Domingos.**

**11h30 às 15h30**

Campo de

Grama Sintética

Grátis.

Disponibilizamos

materiais para

a prática.

A partir de 6 anos

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. Jogar xadrez é divertido e desenvolve a mente.

**Dia 22. Sábado.**

**13h30 às 17h30**

Sala 1

Grátis.

A partir de 6 anos



Foto: Estella Heimann

**Vivência Fut 7 Adulto Feminino**

Vivência

### **FUT 7 ADULTO FEMININO**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol feminino em quadra de grama sintética.

**De 2 a 23.**

**Domingos.**

**9h15 às 11h30**

**Sextas.**

**19h às 21h30**

Campo de Grama Sintética

Grátis.

A partir de 6 anos

Vivência

### **MINI VÔLEI**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Recreação Esportiva de Voleibol com dimensões e redes menores em relação a modalidade convencional deste esporte. O Mini Vôlei é uma derivação que visa dar suporte para o desenvolvimento de novas habilidades e ainda, serve como motivação e transferência positiva ao voleibol.

**De 2 a 23.**

**Domingos.**

**15h30 às 17h30**

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

Disponibilizamos materiais para a prática.

A partir de 6 anos

Aula aberta

### **NADO ORIENTADO**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

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 nadador.

**De 9 a 23.**

**Domingos.**

**9h30 às 10h30**

Piscina Coberta

Necessário

possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

**A12**

# Crianças

Espetáculo

## INVENTO PARA VENTAR

Com Cia Zin

Ifigênia, da mitologia grega e representada na peça *Ifigênia em Áulis*, de Eurípedes, é reinterpretada pela Cia Zin como uma menina que brinca com o vento. Quando o vento para de soprar, ela busca inventar maneiras de fazê-lo voltar.

**Dia 1. Sábado.**

**14h às 15h**

Sala 4 - Auditório  
Grátis.

Senhas 30

min. antes

De 6 meses

a 2 anos

Vivência

## PARQUE LÚDICO

Com Oficina Colaborativa Bambu

Convite ao brincar livre com brinquedos de bambu que estimulam 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.

**1 a 28.**

**Terça a domingo.**

**10h às 17h30**

Espaço de

Brincar Externo

Grátis.

Até 6 anos



Foto: Divulgação

**Vivência** Parque Lúdico



Foto: Divulgação

Vivência Brincadeiras de Quintal

Vivência

## BRINCADEIRAS DE QUINTAL

### Com Sentir Infância

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

1 a 23.

Sábados e domingos.

14h às 17h30

Espaço de Brincar  
Grátis.

Até 6 anos

Vivência

## ANINHAR

### Com educadoras do Espaço de Brincar

Ficar juntinho, apertadinho, bem protegido e aconchegado, esta é a proposta de Pequeninos deste mês. Um espaço lúdico criado para bebês brincarem junto com seus adultos de referência, inspirando momentos de conexão, descobertas e brincadeiras.

8 a 22. Sábados.

14h às 15h30

Sala 3

Grátis.

Grátis. Senhas

30 min. antes

Até 2 anos

---

Vivência

### **PINTURA DA TERRA**

#### **Com educadoras do Espaço de Brincar**

Quantas cores conseguimos encontrar na natureza? O azul do céu, o verde das árvores, as cores encantadoras das flores, mas... e a terra? No *Arteiros* destê mês, vamos misturar barro e argila e brincar de pintar com a terra. O *Arteiros* é um projeto ações de experimentação artística dedicadas à primeira infância.

---

**Dias 16 e 23.**

**Domingos.**

**11h às 12h30**

Espaço de Brincar Externo  
Grátis.

Até 6 anos

---

Vivência

### **VIVÊNCIA COM JOGOS DO MUNDO**

#### **Com Caravana Lúdica de Jogos do Mundo**

A Caravana Lúdica pesquisa jogos tradicionais e modernos do mundo, promovendo vivências e oficinas. Nessa vivência, promove a difusão do conhecimento dos jogos do mundo, por meio da apresentação de seu acervo, que conta com jogos de diversos continentes.

---

**1 a 22. Sábados.**

**14h às 16h**

Sala 2 - Curumim  
Senhas 30  
min. antes.

De 7 a 12 anos

---

Vivência

### **ABANE-SE**

#### **Com educadores do Programa Curumim**

Com tintas, adesivos, fitas e lantejoulas à disposição, crianças e familiares poderão liberar a criatividade ao personalizar leques coloridos e divertidos. A atividade une arte e funcionalidade, proporcionando momentos de interação e diversão. Excelente para se refrescar enquanto se pula Carnaval!

---

**2 a 23.**

**Domingos.**

**14h às 14h45 e**

**15h às 15h45**

Sala 2 - Curumim  
Senhas 30  
min. antes

De 7 a 12 anos

---

Vivência

### **BRINCAR É UMA FESTA**

#### **Com Sentir Infância**

Preparamos um ambiente acolhedor, que convida para o brincar livre, promove e fortalece o vínculo criança-adulto. As educadoras atuam como mediadoras, acolhendo as relações a partir de uma escuta afetiva para as famílias, e respeitando a autonomia dos bebês e crianças no ambiente.

---

**De 25 a 28.**

**Terça a sexta.**

**14h às 16h.**

Espaço de Brincar  
Grátis.

A partir de 6 anos

## Pessoas Idosas

Bate-papo

### **IDOSIDADE - CRÔNICAS SOBRE ENVELHECIMENTO**

**Com Lenny Blue de Oliveira**

A partir de seu livro *Idosidade: Crônicas de uma Mulher Negra para Inspirar Tâmaras*, a autora, advogada ativista racial e co-fundadora do Movimento Negro Unificado-SP (MNU) promove um bate-papo descontraído sobre processos de envelhecimento e as diferentes experiências a partir de gênero, raça e classe social.

**Dia 20. Quinta.**

**14h às 15h30**

Sala 4 - Auditório

Grátis.

A partir de 60 anos



Foto: Alexandre Leopoldino

**Bate-papo** Ponto de Encontro

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 27. Quinta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

A partir de 60 anos

Show

## BAILE EMBALOS

### Com Buena Salsa

A banda Buena Salsa apresenta um show que é um baile latino do começo ao fim, trazendo ritmos variados e pensados para dançar. Com um repertório que contempla desde grupos e intérpretes tradicionais, até as mais modernas interpretações.

**Dia 27. Quinta.**

**17h30 às 19h**

Sala 4 - Auditório

A partir de 60 anos

## 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**

Foto: Divulgação



**4**

**Aula aberta**

Terças Zen

**5**

**Aula aberta**

Treinos Coletivos  
Abertos - GMF

**6**

**Oficina**

Pochetes  
com Lona

Foto: Elaine Del Boni



**11**

**Aula aberta**

Mini Atletismo

**12**

**Aula aberta**

Muay Thai

**13**

**Vivência**

Juventudes  
Conviva

Foto: Divulgação



**18**

**Vivência**

Mini Tear

**19**

**Vivência**

Estúdio Aberto  
para Prática e  
Encontros  
Musicais

**20**

**Bate-papo**

Idosidade -  
Crônicas sobre  
Envelhecimento

Foto: Divulgação



**25**

**Oficina**

Aquecimento para  
o Carnaval:  
Pintando Pandeiros

**26**

**Vivência**

Parque  
Lúdico

**27**

**Vivência**

Baile Embalos

---

## SEXTA

---

---

## SÁBADO

---

---

## DOMINGO

---

**1**

**Aula aberta**

GMF Para Todos  
com Fernando  
Fernandes

**Show**

Mar Aberto

**2**

**Show**

Velha Guarda  
Musical  
da Vai-Vai  
Comentado



Foto: Divulgação

---

**7**

**Aula aberta**

Ginástica Aérea  
(Bungee Dance)

**Espectáculo**

A Última Entrevista  
de Marília Gabriela

---

**8**

**Vivência**

Festival de  
Badminton

**Ateliê**

Ateliê Aberto  
de Gravura

---

**9**

**Espectáculo**

Balões Vermelhos

**Aula aberta**

FLUIR - Festival de  
Práticas Corporais

**Vivência**

Brincar de  
Jardinagem



Foto: Edvan Monteiro

---

**14**

**Vivência**

Boxe

---

**15**

**Vivência**

Encontro de  
Troca de Plantas

**Vivência**

Aninhar

---

**16**

**Corrida**

Corridinha Infantil

**Vivência**

Pintura da Terra



Foto: Divulgação

---

**21**

**Show**

BNegão

---

**22**

**Show**

BNegão canta os  
Mestres da Música  
Preta Universal

---

**23**

**Vivência**

Brincadeiras  
de Quintal

**Espectáculo**

Encantos,  
Cores e Alegria  
no Carnaval de  
Pernambuco



Foto: Jozzau

---

**28**

**Vivência**

Festival Esporte  
Família

## 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 [sescctv.org.br/noar](http://sescctv.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](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 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](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 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  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h30

### Bicicletário

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h  
\*Obrigatório uso de corrente

### Cafeteria

Terça a sexta: 9h30 às 11h  
e 15h30 às 20h30  
Sábado: 9h30 às 11h e 15h30 às 20h  
Domingo e feriado: 9h30 às 11h e  
15h30 às 18h

### Central de Atendimento\*

Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado, domingo e feriado: 9h às 17h  
\*Agendamento por meio do site  
centralrelacionamento.sescsp.org.br  
ou pelo APP - Credencial Sesc SP.

### Centro de Educação Ambiental

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

### Comedoria

Terça a sexta: 11h às 14h  
Sábado, domingo e feriado:  
11h às 14h

### Espaço de Brincar

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

### Espaço de Tecnologias e Artes

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

### Exame Dermatológico

Terça a sexta: 9h às 21h,  
com intervalo das 16h às 17h  
Sábado, domingo e feriado:  
9h às 17h, 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  
Domingo e feriado: 9h às 14h

### Juventudes

Terça a sexta: 11h às 21h  
Sábado, domingo e feriado:  
11h às 17h30

### Odontologia

Terça a sexta: 7h20 às 20h40  
Sábado: 9h às 14h20  
Exclusivo para trabalhadores  
no comércio de bens, turismo  
e serviços credenciados e  
dependentes. Atendimento com  
inscrição prévia. Vagas limitadas.

### Piscina Externa

Terça a domingo: 9h às 17h30

### Piscina Interna

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

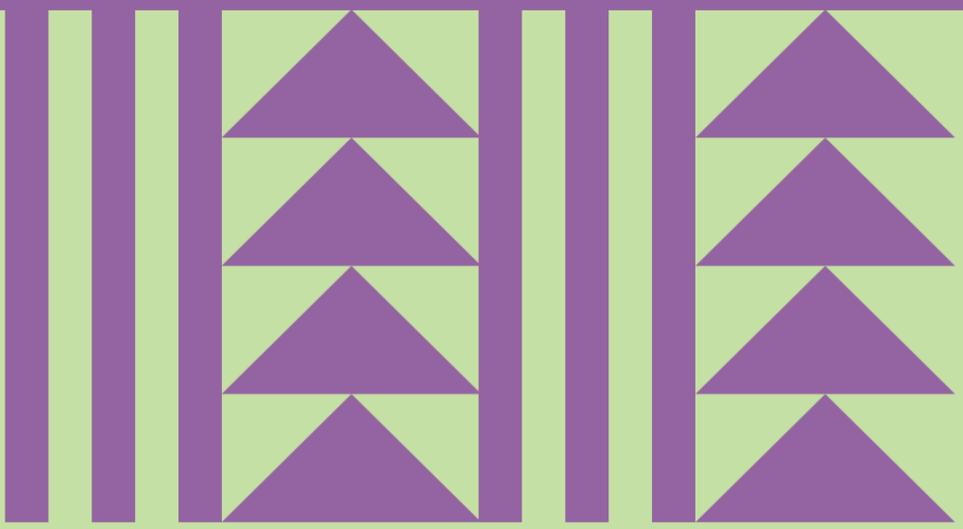
### Programa de Relacionamento com Empresas

Credenciamento Sesc e ações junto às  
empresas.  
Telefone: (11) 2475-5717  
E-mail: relacionamentocomempresas.  
guarulhos@sescsp.org.br

### Agendamento de Grupos

Participação de grupos em atividades  
presenciais e online.  
Telefone: (11) 2475-5712.  
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](https://sescsp.org.br/guarulhos)