

Fevereiro 2025

Sesc Guarulhos

Guia de Programação

Funcionamento

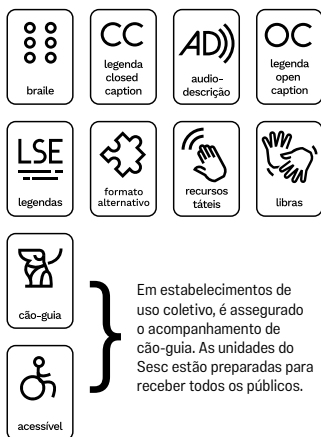
Terça a sexta: 9h às 21h30
Sábado: 9h às 20h
Domingo e feriado: 9h às 18h

Classificação indicativa

Atribuída oficialmente
ou autotranscrita

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. 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

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.**

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

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 esquentão 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 enfatizam 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.

A12

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 experiência!

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

A12

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.

A12

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 Belati

Oficina Painel 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



Foto: Divulgação

Show Perla

Show

PERLA**A Eterna Pequeninina**

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

**Espetáculo** Circo de Los Pies

Espetáculo

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

A palhaça Asmeline apresenta seus dois pés sem concerto: 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 IMPROVISAZÃO 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.

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.

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.

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.

9h30 às 10h30

Piscina Coberta

Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos.

A12

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

De 1 a 22.

Sábados.

12h às 17h30.

Quadra

Poliesportiva

Grátis.

A14

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 Heilmann

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* deste 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

4

Aula aberta

Terças Zen

5

Aula aberta

Treinos Coletivos
Abertos - GMF

6

Oficina

Pochetes
com Lona

Foto: Divulgação



11

Aula aberta

Mini Atletismo

12

Aula aberta

Muay Thai

13

Vivência

Juventudes
Convida

Foto: Elaine Dei Boni



18

Vivência

Mini Tear

19

Vivência

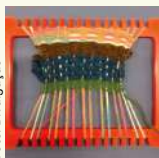
Estúdio Aberto
para Prática e
Encontros
Musicais

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

Foto: Divulgação



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: Jozzuu

**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

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/noar

Edições Sesc

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

sescsp.org.br/edicoes

Selo Sesc

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

sescsp.org.br/selosesc

Loja Sesc

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

sescsp.org.br/loja

Faça sua Credencial Plena

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



Consulte a relação de documentos necessários

Sobre o Sesc São Paulo

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

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

Informações e horários

Biblioteca

Terça a sexta: 9h às 21h30
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

Comedor

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: 9hs às 21hs,
com intervalo das 16hs às 17hs
Sábado, domingo e feriado:
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
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