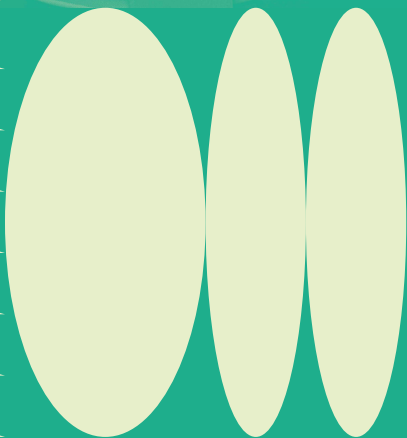


# Março 2025

**Sesc Guarulhos**

**Guia de Programação**



## Funcionamento

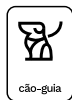
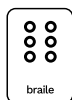
Terça a sexta: 9h às 21h30  
Sábado: 9h às 20h  
Domingo e feriado: 9h às 18h  
1/3: 9h às 20h  
2, 3 e 4/3: 9h às 18h  
5/3: Unidade fechada

## 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



Em estabelecimentos de uso coletivo, é assegurado o acompanhamento de cão-guia. As unidades do Sesc estão preparadas para receber todos os públicos.



Este guia traz os destaques da programação da unidade de Guarulhos. Consulte a programação completa, inclusive das unidades da capital e litoral, em [sescsp.org.br](http://sescsp.org.br). Esta versão em PDF também é acessível para pessoas com deficiência visual. Programação sujeita a alterações.

**Capa:** Espetáculo Dois Papas.  
Foto: Ale Catan

## 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
28/2 a 2/3	18/2	19/2
10 a 16/3	25/2	26/2
21 a 23/3	11/3	12/3
28 a 30/3	18/3	19/3

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>Folia do Guarú</b>
<b>14</b>	<b>Shows e Espetáculos</b>
<b>18</b>	<b>Cursos, Oficinas e Encontros</b>
<b>25</b>	<b>Esporte e Atividade Física</b>
<b>32</b>	<b>Crianças</b>
<b>34</b>	<b>Pessoas Idosas</b>
<b>35</b>	<b>Turismo Social</b>
<b>36</b>	<b>Agenda de Destaques</b>

# Editorial

Allah-la-ô ô ô ô ô, **março** chegou! E com ele, a energia contagiante do Folia do Guarú! O carnaval no Sesc Guarulhos será pura vibração, com uma programação para todos se jogarem na folia. Teremos apresentações de **Unidos do Peruche, Bloco Pagu, Acadêmicos do Tucuruvi** e o **Bloco Explode Coração**. Se você ama os carnavais de rua, participe dos cortejos **Caras e Caretas para espantar a Caramunha!, Coco de Muíé** e **Nzumbii'a Lumbu**.

Para os pequenos, teremos **Sainha de Chita, Charanguinha do França, Baitaclã Mirim** e **Carnavalhaço**. Para quem curte personalizar, ofereceremos oficinas de **Bora Customizar!, Pequenos Chapeleiros Malucos, Estandartes de Carnaval, Máscaras de Bichos da Nossa Mata, Abadás de Carnaval** e **Ombreiras de Carnaval**.

Além do Carnaval, teremos muitas outras atividades! Nossa programação inclui arte, cultura, lazer, bem-estar e, claro, muita diversão. O curso **Direção de Arte no Audiovisual** explora a função da equipe de direção de arte e a promoção da diversidade nas produções. No teatro, **Dois Papas** estreia com



sessões em Libras e audiodescrição, abordando a humanidade de duas figuras públicas. E para os fãs de música, **Fat Family Canta Tim Maia** celebra o retorno do trio com grandes *hits*!

Na atividade **Pintura Facial com Tintas Naturais**, explore sua criatividade com cores da terra. Em **Balangandã - Brincar e Resistir!**, crie balangandãs cheios de significado. No curso **Cerâmicas com a Flora da Mata Atlântica**, aprenda a criar peças com espécies locais, promovendo a sustentabilidade.

Para relaxar, a **Yoga Restaurativa** renova o corpo e a mente, e a nossa **Semana de Saúde da Mulher** traz atividades especiais para o bem-estar feminino. Para que as mães possam participar das atividades, teremos um espaço para acolher as crianças de 3 a 10 anos.

Além dessa festa toda, temos uma agenda repleta de experiências para você se divertir e se conectar com o melhor da cultura brasileira. Vai ser um marco imperdível! Vem cair na folia com a gente, porque no Sesc, o bloco da diversidade é o nosso!



## Folia do Guarú

Com cores vibrantes, ritmos contagiantes e a mistura de tradições, a programação do *Folia do Guarú* evoca um senso de aventura, alegria e liberdade, que se harmoniza com o espírito da folia. As atividades trazem ao público a alegria e a criatividade e reforçam a importância da convivência harmoniosa e do cuidado com o nosso entorno.



Foto: Divulgação

**Cortejo Caras e Caretas para espantar a Caramunha!**

## MÚSICA

Espectáculo

### **SAINHA DE CHITA**

#### **Com Bloco Saia de Chita**

O show traz temas regionais como samba, frevo, ijexá, axé, carimbó, além de composições autorais que abordam o dia-a-dia esfuziante da criançada. Com o astral e a energia do carnaval de rua, o Sainha de Chita arrebata os pequeninos e infinitos corações pueris.

**Dia 1. Sábado.**

**11h30 às 12h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

AL

Cortejo

### **CARAS E CARETAS PARA ESPANTAR A CARAMUNHA!**

#### **Com Cordão Sucatas Ambulantes**

Grandes bonecos cabeçudos são animados pelo Samba de Bumbo, expressão cultural de matriz Bantu reconhecida como patrimônio imaterial do Estado de São Paulo. Os personagens são inspirados no bairro de Itaquera, em mitos do folclore nacional e em personalidades da cultura popular.

**Dias 1 e 2.**

**Sábado e  
domingo.**

**13h30 às 14h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

AL

---

Show

### **UNIDOS DO PERUCHE**

Reconhecida como uma das mais tradicionais escolas de samba da cidade de São Paulo, o G.R.C.S.E.S. Unidos do Peruche chega ao Sesc Guarulhos para apresentar grandes sucessos da agremiação e outros sambas do carnaval.

---

**Dia 1. Sábado.**

**16h às 18h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

---

Show

### **A CHARANGINHA DO FRANÇA**

#### **Com A Espetacular Charanga do França**

Com músicas autorais e clássicas, tocadas por músicos de sopro e percussão, o bloco tradicional do carnaval de rua de São Paulo *A Charanga do França* promete animar o carnaval da família toda com sua versão infantil. Venha com as crianças para nosso universo carnavalesco carregado de alegria!

---

**Dia 2. Domingo.**

**11h30 às 12h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

---

Show

### **BLOCO PAGU**

O Pagu é um bloco de carnaval de São Paulo com bateria e intérpretes compostas 100% por mulheres que cantam outras mulheres da música popular brasileira e internacional.

---

**Dia 2. Domingo.**

**16h às 18h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

---

Show

### **BAITACLÃ MIRIM**

Uma divertida festa que mistura os bailinhos carnavalescos com a cultura popular, onde o público interage aprendendo passos e canções por meio da brincadeira. Indo das marchinhas ao maracatu, do bumba-meu-boi à ciranda, Baitaclã Mirim é uma animada celebração da nossa cultura e um festejo para todas as idades.

---

**Dia 3. Segunda.**

**11h30 às 12h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

---

Show

### **COCO DE MUIÉ**

O grupo Coco de Muié nasce na cidade de Guarulhos a partir do encontro de mulheres multiartistas, e nesse carnaval, apresenta um repertório diverso dentro da temática do samba de coco.

**Dia 3. Segunda.**

**13h30 às 14h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**



Show

**ACADÊMICOS DO TUCURUVI**

Neste carnaval, o Grêmio Recreativo Cultural Social Escola de Samba Acadêmicos do Tucuruvi, apresenta os sucessos de quase 5 décadas da escola, entre outros sucessos do samba.

**Dia 3. Segunda.**

**16h às 18h**

Praça de Convivência  
Grátis

**AL**

Cortejo

**NZUMBII'A LUMBU**

**Com ZUMBIIDO Afropercussivo**

Inspirado nas danças e musicalidades tradicionais africanas do continente com forte influência de samba afro, samba reggae e outros ritmos afrodiaspóricos. O ZUMBIIDO releva em seu corpo e em suas canções obras que celebram a força do povo preto.

**Dia 4. Terça.**

**13h30 às 14h30**

Praça de Convivência  
Grátis

**AL**

Show

**BLOCO EXPLODE CORAÇÃO**

O bloco nasceu em 2017 como uma homenagem à cantora Maria Bethânia e hoje é um dos maiores destaques do Carnaval de Rua em São Paulo. Celebra as raízes baianas, o tropicalismo e a rica diversidade cultural do Brasil.

**Dia 4. Terça.**

**16h às 18h**

Praça de Convivência  
Grátis

**AL**



Foto: Divulgação

**Show** Coco de Muíé

Cortejo

### **CORTEJO DE MARACATU**

#### **Com Baque CT**

Com cantos cheios de significados e percussão envolvente, o público é convidado a cantar, dançar e aprender sobre o Maracatu de Baque Virado tradicional do Pernambuco e tombado como patrimônio imaterial do Brasil.

**Dia 9. Domingo.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

## **ARTES VISUAIS**

Ateliê

### **BORA CUSTOMIZAR!**

Os participantes terão a oportunidade de criar ornamentos carnavalescos em um ateliê cheio de materiais festivos. Criando e decorando suas próprias máscaras e tiaras, os foliões estão prontos para cair na folia!

**De 1 a 4.**

**Sábado a terça.**

**10h, 10h45,  
11h30, 12h15,  
13h, 13h45,  
14h30 e 15h15**

Sala 3  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes

**AL**

Oficina

### **CONSTRUÇÃO DE BONECO CABEÇÃO**

#### **Com Cordão Sucatas Ambulantes**

Venha experimentar processos de papietagem, montagem, pintura e decoração de um boneco cabeção, elemento tradicional dos festejos de carnaval do interior paulista. Após a atividade, o Cordão Sucatas Ambulantes sairá em cortejo pelos espaços da unidade vestindo os cabeções.

**Dias 1 e 2.**

**Sábado e  
domingo.**

**11h às 12h**

Jardim Interno  
Grátis

**AL**



## CIRCO

Espetáculo

**CARNAVALHAÇO! - CARNAVAL DOS PALHAÇOS**  
**Com Filipe Bregantim**

Com mais de 15 anos de carreira, oito palhaços e músicos no elenco garantem o riso e a qualidade sonora. Saxofone, Banjo, Cavaco, Surdo, Caixa, e instrumentos excêntricos como sacos plásticos farão parte da construção de uma bateria de escola de samba diferente e inclusiva.

**Dia 4. Terça.**

**11h30 às 12h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

## CRIANÇAS

Instalação

**CARNAVAL DOS PEQUENOS**  
**Com Projeto Fio da Meada**

A instalação sensorial propõe um espaço composto por tecidos, recipientes, instrumentos musicais e outros elementos que estimulem os bebês neste ambiente festivo. A experiência será mediada por canções e brincadeiras em ritmo carnavalesco.

**De 1 a 4.**

**Sábado a terça.**

**14h às 17h30**

Espaço de Brincar  
Grátis  
Até 6 anos

Oficina

**ABADÁS DE CARNAVAL**  
**Com Natália Onnori e equipe**

Solte a imaginação e venha criar seu próprio abadá para cair na folia do Carnaval! Variados materiais, criatividade, alegria e muita descontração darão vida a abadás customizados. Com orientação de Natália Onnori e equipe, a família toda sairá pronta para botar o bloquinho na rua e brincar carnaval.

**De 1 a 4.**

**Sábado a terça.**

**13h às 13h50,**

**14h às 14h50 e**

**15h às 15h50**

Sala 2 - Curumim  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes  
A partir de 5 anos

## JOVENS

Oficina

**RECADOS QUE FAZEM SUA CABEÇA**  
**Com Rosilaine Cazorla,**  
**educadora do Juventudes**

Criação de tiaras com recados divertidos para você pular o Carnaval em grande estilo!

**Dias 1 e 2.**

**Sábado e domingo.**

**14h30 às 15h30**

**e 16h às 17h**

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

Oficina

### **OMBREIRAS DE CARNAVAL**

**Com Andrea Muller**

Criação de um par de ombreiras e punhos com papelão, chita, lantejoulas e fitilhos para compor uma fantasia de carnaval.

**Dias 3 e 4.**

**Segunda e terça.**

**13h às 16h**

Juventudes

Grátis

Senhas 30

min. antes

De 13 a 29 anos

## **MEIO AMBIENTE**

Oficina

### **MÁSCARAS DE BICHOS DAS NOSSAS MATAS**

**Com agentes de educação ambiental**

Você conhece a Siriema? E o Gavião-Real? Vamos conhecer um pouco mais sobre alguns animais das nossas matas e construir as nossas máscaras inspiradas pelos bichos da floresta!

**Dias 1 e 2.**

**Sábado e domingo.**

**11h às 12h e**

**14h às 15h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas 30

min. antes

A partir de 5 anos

Oficina

### **SER SUSTENTÁVEL: GLITTER BIODEGRADÁVEL!**

**Com Moacyr Turuzawa,**  
**agente de educação ambiental**

Que tal se divertir e aproveitar o Carnaval de 2025 de maneira sustentável? Nessa oficina prática, você aprenderá a produzir glitter biodegradável com ingredientes naturais que são a melhor alternativa tanto para a saúde de sua pele, quanto para o planeta.

**Dias 3 e 4.**

**Segunda e terça.**

**11h às 12h e**

**14h às 15h**

Centro de

Educação

Ambiental

Grátis

Senhas 30

min. antes

A partir de 10 anos

## **TECNOLOGIAS E ARTES**

Ateliê

### **PEQUENOS CHAPELEIROS MALUCOS**

**Com educadores de tecnologias e artes**

Que tal criar um acessório único para o Carnaval? Nesta oficina, educadores conduzem a confecção de chapéus malucos, que podem ser customizados com diversos adereços para deixar sua fantasia ainda mais criativa e divertida!

**Dias 1 e 3.**

**Sábado e segunda.**

**10h às 10h50 e**

**11h às 11h50**

Espaço de

Tecnologias e

Artes - Lab A

Grátis

A partir de 5 anos



Foto: Divulgação

**Oficina** Estandartes de Carnaval

Oficina

**ESTANDARTES DE CARNAVAL**

Venha criar seu estandarte para cair na folia! Variados materiais, criatividade, alegria e muita descontração darão vida a estandartes únicos e customizados. A família toda sairá pronta para o bloquinho na rua e brincar carnaval.

**De 1 a 4.**

**Sábado a terça.**  
**13h às 13h50,**  
**14h às 14h50 e**  
**15h às 15h50**

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

Ateliê

**É SÓ COLAR!****Com educadores de tecnologias e artes**

Dê um toque especial à sua fantasia de Carnaval! Nesta oficina, educadores ensinam a criação de colares com miçangas, permitindo combinações criativas e coloridas para você brilhar na folia.

**Dias 2 e 4.**

**Domingo e terça.**  
**10h às 10h50 e**  
**11h às 11h50**

Espaço de  
 Tecnologias e  
 Artes - Lab B  
 Grátis  
 A partir de 5 anos

Oficina

**MONTAGEM DE BONECO: MANÉ-GOSTOSO****Com Rafa da Rabeca e Vivi Cruz**

Venha aprender a fazer o boneco do mané-gostoso e, entre saltos, piruetas e músicas, dar vida nova aos artistas populares registrados desde a Missão de Pesquisas Folclóricas de Mário de Andrade. Capoeiras e passistas de frevo vêm nos contar a história e a cultura do Brasil brincando.

**De 9 a 30.**

**Domingos.**  
**14h às 16h**

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

# Shows e Espetáculos

## MÚSICA

Show

### ANTÔNIO ZAMBUJO E YAMANDÚ COSTA

Após o concerto de celebração dos 200 anos de Independência do Brasil, em Lisboa, António Zambujo e Yamandu Costa se juntam novamente. A colaboração entre esses dois artistas uni ritmos e culturas de ambos os lados do Atlântico

**Dia 21. Sexta.**

**20h às 21h**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

### FAT FAMILY CANTA TIM MAIA

Como parte da comemoração de retorno aos palcos, o trio realiza um show especial em homenagem ao Tim Maia, cantando *hits* como *Gostava Tanto de Você*, *Azul da Cor do Mar* e *Descobridor dos Setes Mares*.

**Dia 22 e 23.**

**Sábado.**

**20h às 21h**

**Domingo.**

**18h às 19h**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL



Foto: Murilo Amancio

**Show** Fat Family canta Tim Maia

## RAÍZES E RESSONÂNCIAS

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

Show

### ROBERTA CAMPOS

#### Coisas de Viver

Além das canções do novo disco *Coisas de Viver*, neste show Roberta toca seus grandes sucessos, como *De Janeiro a Janeiro e Minha Felicidade*, além de suas versões tão peculiares de grandes músicas nacionais.

**Dia 28. Sexta.**  
**20h às 21h30**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

Show

### ROBERTA CAMPOS CANTA INFLUÊNCIAS: DJAVAN, CLUBE DA ESQUINA E KID ABELHA

#### Cinco Partes de Mim

Neste show, Roberta faz uma releitura particular de cada uma das músicas, trazendo-as para seu universo. Cada uma das canções, portanto, ganhou novos arranjos, novas roupagens e uma marca de Roberta.

**Dia 29. Sábado.**  
**20h às 21h30**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

AL

## TEATRO

Espectáculo

### DOIS PAPAS

#### Com Zécarlos Machado, Celso Frateschi, Eliana Guttman, Carol Godoy

O espetáculo revela os conflitos internos do Papa Bento XVI, refinado teólogo conservador, e do cardeal argentino Jorge Bergoglio, conhecido por sua abertura a mudanças na Igreja Católica, assim como os desdobramentos levaram à existência simultânea de dois Papas.

**De 7 a 16.**  
**Sextas e sábados.**  
**20h às 22h30**  
**Domingos.**  
**18h às 20h30**

Teatro

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

14

 Libras

AD) Áudio Descrição

Espectáculo

### FESTA NO CÉU

Em um tempo remoto, quando não havia noite e a luz brilhava incessantemente, o Sol e a Lua vivem juntos e se apaixonam profundamente. Porém, eles são impedidos de se casar. Embarcam em uma jornada para buscar o coco de tucumã, onde está escondida a noite. Com a ajuda de amigos, o sonho se torna possível.

**Dias 23 e 29.**  
**Domingo e**  
**sábado.**

**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

 Libras

Espectáculo

### AZUL

#### Com Artesanal Cia de Teatro

Violeta está ansiosa com a chegada de seu irmão, Azul, mas quando o conhece fica frustrada com o fato dele ainda ser um bebê, o que exige a atenção constantes de seus pais. Azul é uma tocante história que fala sobre o amor fraterno.

**Dia 30. Domingo.**  
**17h30 às 18h30**

Teatro

● R\$12

■ R\$20

▲ R\$40

**AL**

 Libras

## CIRCO

Espectáculo

### DIA DE PRAIA

#### Com Circo Delas

Carmela decide ir à praia para se divertir e relaxar, mas chegando lá, encontra diversas dificuldades. Espectáculo solo da palhaça Carmela (Melina Marchetti), que conta com a fisicalidade da atriz, além de equilíbrio e interação com objetos.

**Dia 8. Sábado.**  
**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**

Espectáculo

### AS CLÁSSICAS

#### Com Circo Delas

Carmela e Delíria são amigas que dormem nas ruas e passam por diversas situações inusitadas para manter a amizade e sobreviver. A Cia mescla sua pesquisa criativa com tradicionais esquetes circenses para abordar as dificuldades de sobrevivência das pessoas em situação de rua e sua invisibilidade.

**Dia 16. Domingo.**  
**16h às 17h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**AL**



Espectáculo

## SEGUNDA TENTATIVA

Com Cia Palma

Duas mulheres, quatro bolas gigantes e uma mini tocha de fogo difícil de ser apagada. Com leveza, Nana & Nata se equilibram e manipulam objetos no ar. Um show de rua envolvente, aberto ao jogo com o espectador. Se tudo der errado a dupla não desiste e corre para a segunda tentativa.

Dias 22 e 30.

Sábado e domingo.

16h às 17h

Praça de  
Convivência  
Grátis

AL

## DANÇA

Espectáculo

## BRINCANDO COM A DANÇA

Com Cia Meu Corpo, Meu Brinquedo

Espectáculo de dança ou brincadeira com o corpo? A proposta deste jogo de improvisação é fazer da dança uma grande brincadeira, onde o movimento do corpo é vivenciado de forma lúdica pelos bailarinos e pelo público.

Dia 15. Sábado.

16h às 17h

Praça de  
Convivência  
Grátis.

AL



# Cursos, Oficinas e Encontros

## AÇÕES PARA A CIDADANIA

Vivência

### VIVÊNCIA DE BAQUES DE MARACATU

#### Com Baque CT

O Baque CT convida os participantes para uma vivência de percussão prática que conta não apenas com a participação do público no batuque, mas também com conhecimentos teóricos sobre esta manifestação cultural que é patrimônio cultural imaterial do Brasil. O grupo disponibilizará alguns instrumentos para uso.

**Dia 9. Domingo.**

**14h às 15h**

Praça de Convivência  
Grátis

AL

Oficina

### LABORATÓRIO DE DIREITOS HUMANOS:

#### EDUCAÇÃO, ARTE E ATIVISMO

#### Com Moara Tupinambá

O Laboratório de Direitos Humanos do Sesc Guarulhos convida parceiros para uma reflexão e diálogo sobre a importância da educação escolar indígena e da lei 11.645/08, trazendo a arte como possibilidade de apresentação de outras visões de mundo e ancestralidade.

**Dia 21. Sexta.**

**15h às 17h**

Centro de Educação Ambiental  
Grátis  
Senhas 30 min. antes

AL

## ALIMENTAÇÃO

Oficina

### FRUTÍFERAS DA AMAZÔNIA:

#### CORES, AROMAS E SABORES

#### Com Jane Glebia

Você ouviu falar ou experimentou as frutas do bioma da Amazônia? Bacuri, tucumã, biribá, uxi, inajá, ingá, taperebá, castanha do Pará in natura, murici, açaí, bacaba, umari, pupunha e/ou cupuaçu? A nutricionista irá apresentar os frutos típicos do bioma amazônico.

**Dia 8. Sábado.**

**14h30 às 16h**

Sala 3  
Grátis  
Senhas 30 min. antes

AL

## CINEMA E VÍDEO

Curso

**DIREÇÃO DE ARTE NO AUDIOVISUAL****Com Liara Pinheiro**

O curso apresenta a estrutura de uma equipe de direção de arte, debatendo a promoção da diversidade, da consciência cultural e da sustentabilidade nas práticas e narrativas do audiovisual. Ao final, há a execução de um projeto visual completo, como em um set de filmagem, gerando um filme ensaio.

**De 18/3 a 24/4.**  
**Terças e quintas.**  
**19h às 21h**

Espaço de  
 Tecnologias e  
 Artes - Lab A

● R\$30

■ R\$50

▲ R\$100

A16

## JOVENS

Vivência

**STENCIL CRIATIVO: DECORAÇÃO DE CARTAZES****Com educadores do Juventudes**

Usando materiais simples, os jovens aprenderão a personalizar seus desenhos, produzindo stencils para decorar cartazes únicos e vibrantes.

A atividade incentiva o compartilhamento de ideias e permite que cada participante reflita sua visão e mensagem artística.

**De 8 a 23.**  
**Sábados e**  
**domingos.**  
**15h às 17h**

Juventudes  
 Grátis

Acesso livre,  
 sujeito a lotação  
 De 13 a 29 anos



Foto: Sesc Santo Amaro

**Oficina Frutíferas da Amazônia: Cores, Aromas e Sabores**



Foto: Divulgação

**Curso Cerâmicas com a Flora da Mata Atlântica**

---

Curso

**AUTORREVERSO****Com educadores do Juventudes**

Este ano, os encontros do grupo semanal de quarta abordam "Autoestima e Autoimagem", com ferramentas de educomunicação e outras linguagens, estimulando criatividade, autopercepção, pensamento crítico, protagonismo e cidadania.

---

**De 19/3 a 26/11.**

**Quartas.**

**15h30 às 18h**

Juventudes

Grátis

De 13 a 17 anos

---

Curso

**AUTORREVERSO: PRÁTICAS CÊNICAS****Com educadores do Juventudes**

Às sextas-feiras, os encontros do grupo focam na experimentação e aprimoramento das linguagens cênicas (teatro, dança e performance), estimulando socialização, autonomia, protagonismo, criatividade e desenvolvimento pessoal.

---

**Dias 21 e 28.**

**Sextas.**

**15h30 às 18h**

Juventudes

Grátis

De 13 a 17 anos

## LITERATURA

Mediação de leitura

### **PALAVRAS FEMININAS**

#### **Com Coletivo Cafuzas**

Entre versos, canções, cadernos de receitas e muitas aventuras, o Coletivo Cafuzas nos convida a conhecer histórias de grandes mulheres que marcaram presença nas artes, nas ciências e na sociedade.

**Dias 8 e 22.**

**Sábados.**

**10h às 12h e**

**13h às 15h**

Biblioteca

Grátis

## MEIO AMBIENTE

Curso

### **CERÂMICAS COM A FLORA DA MATA ATLÂNTICA**

#### **Com Cerâmicas Baluarte**

Produção de peças de cerâmica com espécies vegetais da Mata Atlântica, bioma predominante em Guarulhos. As ceramistas utilizam a morfologia das folhas de diversos representantes da flora, como a papiroba, mamona e taioba para promover a conservação desse rico bioma nacional.

**De 6/3 a 3/4.**

**Quintas.**

**18h às 21h**

Centro de

Educação

Ambiental

● R\$18

■ R\$30

▲ R\$60

**A16**

Vivência

### **CAIXAS DE EXPERIMENTAÇÃO: PASSARINHANDO**

#### **Com Moacyr Turuzawa, agente de educação ambiental**

Vivência mediada dedicada ao público infantil sobre a avifauna encontrada nas áreas verdes do Sesc Guarulhos. Através da orientação de como utilizar um binóculo profissional e uso de bicos de papel, os participantes observarão o comportamento de aves como sabiá-laranjeira, juriti e rolinha-caldo-de-feijão.

**Dias 8 e 9.**

**Sábado e domingo.**

**15h às 16h30**

Centro de

Educação

Ambiental Externo

Senhas 30

min. antes.

A partir de 7 anos



Foto: Thamires Motta

**Vivência Detetives de Jardim**


---

 Vivência
**DETETIVES DE JARDIM****Com agentes de educação ambiental**

Equipadas com lupas e caderninhos, as crianças investigarão insetos, plantas, texturas e sons da natureza. Durante a atividade, descobrirão curiosidades sobre o ambiente e o meio que a cercam, estimulando a curiosidade e o cuidado com meio ambiente.

---

**Dias 15 e 16.  
Sábado e domingo.  
15h às 16h30**

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

---

 Vivência
**CAIXAS DE EXPERIMENTAÇÃO:  
DESCOBRINDO INSETOS****Com Moacyr Turuzawa,  
agente de educação ambiental**

Quais são os insetos que habitam os jardins e canteiros do Sesc Guarulhos? Podemos coexistir em harmonia? Qual a função ecológica deles? Venha descobrir essas e outras respostas em uma aventura pelos jardins e horta do Sesc Guarulhos.

---

**Dias 22 e 23.  
Sábado e domingo.  
15h às 16h30**

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

Vivência

### **MEIO AMBIENTE E JOGOS DE TABULEIRO**

#### **Com agentes de educação ambiental**

Jogos relacionados a biodiversidade, a ciência e a sustentabilidade durante as tardes no Centro de Educação Ambiental. Venha se divertir elaborando estratégias e encarando os desafios socioambientais em grupo. Jogo em destaque no mês de março: Kariba.

**Dias 29 e 30.**

**Sábado e domingo.**

**13h às 17h**

Centro de Educação Ambiental

A partir de 7 anos

## **TECNOLOGIAS E ARTES**

### **TECER COMUNITÁRIO**

Projeto que promove, a partir do fazer manual coletivo, a convivência entre interessados, que tecem suas histórias em linhas unidas, formando peças de inverno que serão doadas para instituições de acolhimento para pessoas em situação de vulnerabilidade.

Aula aberta

### **TECER COMUNITÁRIO**

#### **Com educadores de tecnologias e artes**

Na primeira edição do Tecer Comunitário, serão confeccionados quadrados de crochê (ou tricô) que se transformarão em mantas confortáveis para serem doadas para entidades sem fins lucrativos.

**De 13 a 27.**

**Quintas.**

**10h às 12h**

Sala 6

Grátis

**A16**



Curso

**ENTALHE DE AGULHA DE CROCHÊ****Com Coletivo da Cigarra**

Os participantes aprendem na prática sobre o entalhe, ao confeccionar com suas próprias mãos uma agulha em madeira, no formato que achar mais conveniente para seu trabalho.

**De 15/3 a 5/4.****Sábados.****10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B  
Inscrições on-line a partir de 26/2 (Credencial Plena) e 28/2 (público geral)

**A16**

Oficina

**EXTAMPINHAS****Com Gravural Ateliê**

Carimbos feitos de materiais de reuso (tampinhas de embalagens e E.V.A) serão disponibilizados aos participantes para estampar papéis e retalhos de tecido.

**De 8 a 29.****Sábados.****14h às 16h**

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

**9 a 30.****Domingos.****10h às 12h**

Espaço de Tecnologias e Artes - Lab B

**A16**



# Esporte e Atividade Física

---

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 23.**

**Terças a sextas.  
19h30 às 20h30.**

**Sábados  
e domingos.  
9h às 10h30**

Piscina Coberta  
Necessário  
possuir Credencial  
Plena e exame  
dermatológico  
válidos

**A12**

---

Vivência

## **FUT 7 ADULTO MASCULINO**

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

Prática de futebol masculino em campo de grama sintética.

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**9h15 às 13h30**

Campo de  
Grama Sintética  
Disponibilizamos  
materiais para  
a prática.

**A16**

---

Vivência

## **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!

**1 a 30. Sábados.**

**9h15 às 12h**

**Exceto 8 e 15.**

**Domingos.**

**9h15 às 15h**

Quadra  
Poliesportiva  
Grátis  
Disponibilizamos  
materiais para  
a prática.

**A10**

---

Vivência

## **PICKLEBALL**

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

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

---

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**9h15 às 12h**

Ginásio  
Disponibilizamos materiais para a prática.  
A partir de 13 anos

---

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 29.**

**Sábados.**

**10h30 às 11h30**

Piscina Coberta  
Necessário possuir Credencial Plena e exame dermatológico válidos

**A12**

---

Aula aberta

## **TREINO FUNCIONAL E FORTALECIMENTO DE CORE PARA MULHERES**

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

Exercícios dinâmicos que trabalham vários músculos simultaneamente, usando o peso do corpo, acessórios e pequenos pesos. São de baixo impacto, fortalecem o CORE, melhoram o equilíbrio, a postura e a força muscular geral.

---

**Dias 1, 22 e 29.**

**Sábados.**

**10h às 11h**

Praça de Convivência

**A12**

---

Vivência

## **BASQUETE 3X3**

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

Uma tarde 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 29.**

**Sábados.**

**12h às 17h30**

Quadra Poliesportiva  
Grátis  
Disponibilizamos materiais para a prática.  
A partir de 13 anos

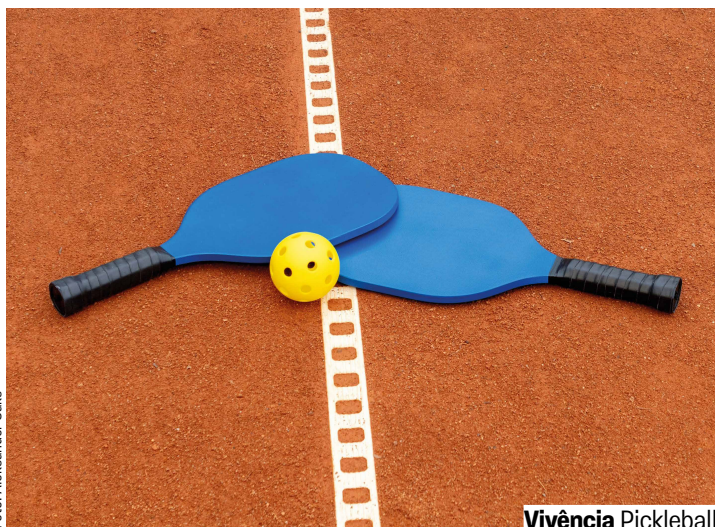


Foto: Aleksander Saks

**Vivência Pickleball**

---

Vivência

**VOLEIBOL JOVEM**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Oportunidade para todos os amantes do Voleibol praticarem a modalidade. Nesta atividade, será possível recrear jogando e sociabilizar com a comunidade do Voleibol daqui do Sesc Guarulhos.

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**12h30 às 14h30**

Ginásio

Grátis

De 13 a 16 anos

---

Vivência

**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 29.**

**Sábados.**

**13h às 14h20**

Ginásio

Grátis

Senhas 30

min. antes

A partir de 13 anos

---

Vivência

### **FUT 7 INFANTO JUVENIL**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol infante juvenil em campo de grama sintética.

**De 1 a 30.**

**Sábados.**

**13h30 às 15h30**

**Exceto dia 8.**

**Domingos.**

**11h30 às 15h30**

Campo de Grama

Sintética

Disponibilizamos

materiais para

a prática

De 10 a 15 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.

**De 1 a 29.**

**Sábados.**

**13h30 às 17h30**

Sala 1

Grátis

A partir de 6 anos

---

Vivência

### **FUT 7 ADULTO FEMININO**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de futebol adulto feminino em campo de grama sintética.

**De 2 a 30.**

**Domingos.**

**9h15 às 11h30**

**Sextas.**

**19h às 21h30**

Campo de Grama

Sintética

Disponibilizamos

materiais para

a prática

**A16**

---

Aula aberta

### **NADO ORIENTADO**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Vamos aprimorar nossas habilidades na piscina!

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 2 a 30.**

**Domingos.**

**9h30 às 10h30**

Piscina Coberta

Necessário

possuir Credencial

Plena e exame

dermatológico

válidos

**A12**

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.

**2 a 30. Domingos.**  
**15h30 às 17h30**

Quadra  
Poliesportiva  
Grátis  
A partir de 6 anos

Aula aberta

### **SAÚDE DA MULHER**

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

Em celebração ao Dia das Mulheres, promovemos uma semana especial com aulas de Treinamento do assoalho pélvico, Dança do Ventre. Yoga e Dança circular, voltados ao bem-estar feminino. As atividades são conduzidas por mulheres e incluem um espaço dedicado às crianças de 3 a 10 anos, garantindo um ambiente acessível e acolhedor para todas..

**Dias 8 e 15.**  
**Sábados.**

**9h30 às 11h30**

Praça de  
Convivência  
Grátis

**A12**



Foto: Thamires Motta

**Aula aberta** Saúde da Mulher

Aula aberta

### TERÇAS ZEN

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

**De 4 a 25. Terças.**

**9h às 10h e**

**19h às 20h**

Praça de  
Convivência  
Grátis

A12

Vivência

### FLAG FOOTBALL FEMININO

**Com Caniballs Football Club**

Variante do futebol americano com menos contato físico. Este esporte dinâmico será parte dos Jogos Olímpicos de 2028. As Mulheres do Caniballs Football Club apresentam essa modalidade empolgante, que é mais acessível e segura que a versão tradicional.

**Dia 8. Sábado.**

**15h30 às 17h30**

Campo de Grama  
Sintética  
Grátis.

A partir de 6 anos

Aula aberta

### NADANDO LONGAS DISTÂNCIAS

**Com Marta Izo**

Marta é professora, treinadora e ultramaratonista. A atleta já teve a oportunidade de atravessar o Canal da Mancha e entre outras competições pelo mundo a fora. Seu feito mais conhecido o de se tornar a primeira brasileira a completar, a nado, os 193 km de distância do Rio Hudson nos EUA.

**Dia 9. Domingo.**

**9h às 11h30**

Piscina  
Descoberta  
Necessário  
possuir Credencial  
Plena e exame  
dermatológico  
válidos

A12



Foto: Divulgação

**Aula aberta** Nadando longas distâncias

---

Aula aberta

### **YOGA RESTAURATIVA**

**Com educadores de atividades físico-esportivas**

Prática de *yoga* com poucos movimentos, focada em restaurar o corpo para um estado de relaxamento. Diferente de outros estilos de *yoga*, o foco não está no fortalecimento nem no alongamento, mas sim na liberação dos músculos e tensões no corpo.

---

**De 9 a 30.**

**Domingos.**

**9h30 às 10h30**

Espaço Expositivo

Senhas 30

min. antes

**A12**

---

Aula aberta

### **CIRCUITO FUNCIONAL - CROSS TRAINING**

**Com Emily Pimenta**

Neste tipo de treino, cada atividade é feita em uma estação, com o revezamento dos atletas do grupo. *Cross training* nada mais é do que a expressão em inglês para treino funcional, às vezes, também traduzida literalmente como treino cruzado.

---

**Dias 11 a 14.**

**Terça e quarta.**

**20h às 21h30**

**Quinta e sexta.**

**8h às 9h30**

Praça de

Convivência

**AL**

---

Aula aberta

### **ELDOA: POSTURA, MOBILIDADE E MOVIMENTO NO TREINO FUNCIONAL**

**Com Lician Ross**

Atividade para aumentar o espaço intervertebral, descomprimindo e nutrindo articulações para melhorar mobilidade, estabilidade e saúde. Visa maior segurança em exercícios de força e resistência. ELDOA, do francês *Exercícios Longitudinais de Descompressão Osteoarticular*.

---

**Dias 26 e 27.**

**Quarta e quinta.**

**8h às 9h30 e**

**20h às 21h30**

Praça de

Convivência

**AL**

# Crianças

Vivência

## **TOCAR O CARNAVAL - INSTRUMENTOS MUSICAIS**

**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Onde a música mora? A música mora em todo lugar! No *Sextou!* de março vamos construir, brincar e tocar com instrumentos feitos a partir de materiais não convencionais e reutilizáveis, cheios do improviso e da criatividade tão característicos do Carnaval!

**De 7 a 28. Sextas.**  
**10h30 às 11h30**  
**e 15h às 16h**

Espaço de Brincar  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes  
Até 6 anos

Oficina

## **DANÇAS E RITMOS**

**Com Grupo Batakerê**

Proposta de interação artística com danças, brincadeiras, ritmos e cânticos inspirados nas danças afro-brasileiras, manifestações que trazem na sua essência o fazer coletivo e a inclusão. A partir das experiências vividas, iremos estimular uma criação artística coletiva com ritmos, cantigas e danças.

**De 8 a 29.**  
**Sábados.**

**14h às 16h**

Sala 2 - Curumim  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes  
De 7 a 12 anos

Vivência

## **PEQUENINOS - CARNAVALIZAR**

**Com Navega Jangada**

Uma festa carnavalesca com muita música, dança, brincadeiras, esta programação promete momentos inesquecíveis, todos pensados para estimular os sentidos, o movimento e a conexão familiar. Um carnaval lúdico que transforma a alegria da folia em magia para os pequenos foliões!

**Dia 8. Sábado.**

**14h às 15h**

Sala 4 - Auditório  
**De 15 a 29.**

**Sábados.**

**14h às 15h**

Sala 3  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes  
Até 2 anos

Vivência

## **PINTURA FACIAL COM TINTAS NATURAIS**

**Com educadoras do Espaço de Brincar**

Pintar o rosto se conecta a cerimônias e simbologias profundas para povos e comunidades tradicionais ao redor do mundo, incluindo os povos originários do Brasil. Nessa atividade, a tinta é o que a terra nos dá e a tela é a nossa própria pele. Vamos conhecer um pouquinho, soltar a criatividade e brincar com pintura facial à base de tintas naturais!?

**Dias 9 e 16.**

**Domingos.**

**11h às 14h45**

Espaço de Brincar  
Externo  
Grátis  
Senhas 30  
min. antes  
De 7 a 12 anos



Vivência

### **BALANGANDÃ - BRINCAR E RESISTIR!**

**Com educadores do Curumim**

Oportunidade única de explorar a história e o significado cultural desse adorno singular. A criação de balangandãs permitirá que os participantes expressem sua criatividade individual, escolhendo cores, formas e materiais que representem sua identidade.

**Dias 9 e 16.**

**Domingos.**

**14h às 14h45**

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas 30

min. antes

De 7 a 12 anos

Oficina

### **LETRAMENTOS RACIAIS INDÍGENAS E CRIAÇÃO DE COLAGENS**

**Com Moara Tupinambá**

Os participantes explorarão a técnica da colagem para desenvolver obras visuais que tratem dos direitos humanos, partindo da ancestralidade e dos povos indígenas. A atividade promove o letramento racial através da arte, destacando os direitos humanos sob a perspectiva indígena.

**Dias 23 e 30.**

**Domingos.**

**14h às 16h**

Sala 2 - Curumim

Grátis

Senhas 30

min. antes

De 7 a 12 anos



Foto: Hello Photo

**Vivência** Pequeninos - Carnavalizar

---

Vivência

### PARQUE LÚDICO

#### Com Oficina Colaborativa Bambu

Esse é um convite ao brincar livre, com brinquedos feitos de bambu que estimulam a criatividade, a cooperação e o contato com o meio ambiente. A atividade integra o projeto Brinca, brinca no quintal, que contempla ações no Espaço de Brincar Externo, que podem ser mediadas ou não, como instalações lúdicas temporárias e vivências dirigidas.

---

**De 1 a 7.**

**Sábado a sexta.**

**10h às 17h30.**

**Exceto dia 5.**

Espaço de Brincar Externo

Até 6 anos

---

Vivência

### CARA DE GIGANTE

#### Com educadoras do Espaço de Brincar

Os bonecos gigantes são um símbolo do Carnaval brasileiro, especialmente em Olinda, Pernambuco. No Arteiros de março, vamos nos inspirar nos artistas populares tradicionais para criar e brincar com nossos próprios bonecos e máscaras, ou uma mistura de ambos!

---

**Dias 23 e 30.**

**Domingos.**

**11h às 12h30**

Sala 3

Grátis

Senhas 30

min. antes

Até 6 anos

## Pessoas Idosas

---

Bate-papo

### PONTO DE ENCONTRO

Junte-se a nós para o encontro mensal do programa *TSPI: Trabalho Social com Pessoas Idosas*, descubra como fortalecer sua autonomia, explorar novas habilidades e possibilidades e se envolver ativamente em sua própria jornada de envelhecimento, estimulando o protagonismo da pessoa idosa.

---

**Dia 26. Quarta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

A partir de 60 anos

Vivência

### **VOZES DA EXPERIÊNCIA: MICROFONE ABERTO**

Convidamos pessoas idosas a se expressar por meio de poesias, músicas, histórias ou outras formas artísticas. O objetivo é incentivar o protagonismo e a criatividade, fortalecer vínculos e valorizar singularidade de cada participante, transformando suas expressões artísticas em momentos de celebração.

**Dia 26. Quarta.**

**14h às 16h**

Sala 4 - Auditório

Grátis

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**

**Oficina**

Estandartes  
de Carnaval

**5**

**Unidade fechada**

**6**

**Curso**

Cerâmicas  
com a Flora da  
Mata Atlântica

Foto: Divulgação



**11**

**Aula aberta**

Terças Zen

**12**

**Aula aberta**

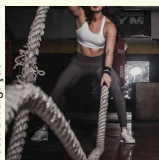
Circuito Funcional  
- Cross Training

**13**

**Aula aberta**

Tecer Comunitário

Foto: Divulgação



**18**

**Curso**

Direção de Arte  
no Audiovisual

**19**

**Curso**

Autorreverso

**20**

**Vivência**

Fut 7 Adulto  
Masculino

Foto: Alexandre Leopoldino



**25**

**Curso**

Direção de Arte  
no Audiovisual

**26**

**Aula aberta**

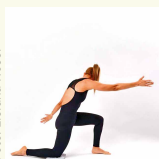
ELDOA: Postura,  
Mobilidade e  
Movimento no  
Treino Funcional

**27**

**Aula aberta**

Práticas  
Aquáticas:  
Desafio Raia Livre

Foto: Liciana Rossi



**31**

---

**SEXTA**

---

---

**SÁBADO**

---

---

**DOMINGO**

---

**1****Espetáculo**

Sainha de Chita

**2****Show**A Charanguinha  
do França

Foto: Vitor Caldas

**7****Vivência**Fut 7 Adulto  
Feminino**8****Aula aberta**

Saúde da Mulher

**9****Espetáculo**

Dois Papas

Foto: Afê Catan

**14****Vivência**Tocar o Carnaval  
- Instrumentos  
Musicais**15****Oficina**

Danças e Ritmos

**16****Vivência**Balangandã -  
Brincar e resistir!

Foto: Waldirene Vanucci

**21****Curso**Autorreverso:  
Práticas Cênicas**22****Espetáculo**

Segunda Tentativa

**23****Show**Fat Family  
canta Tim Maia

Foto: Divulgação

**28****Show**

Roberta Campos

**29****Oficina**

ExTampinhas

**30****Espetáculo**

Azul

## 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 [sesc.tv.org.br/noar](http://sesc.tv.org.br/noar)

## Edições Sesc

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

[sescsp.org.br/edicoes](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

### 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



# DIREITOS HUMANOS

REDES  
COLABORATIVAS

# PARA TODAS AS PESSOAS

19 A 30 DE MARÇO DE 2025

**Programação que promove encontros  
para unir vozes pela dignidade humana  
em 38 unidades do Sesc São Paulo**



[sescsp.org.br/direitoshumanosparatodasas pessoas](https://sescsp.org.br/direitoshumanosparatodasas pessoas)

## **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://www.sescsp.org.br/guarulhos)

faça sua  
credencial  
sesc

