

## SESC VERÃO 2026 convida todas as pessoas a se movimentar

---

Sob o tema “**Esporte é Movimento!**”, o Sesc Verão 2026 convida pessoas de todas as idades a incorporar a prática esportiva ao cotidiano, reconhecendo o movimento como parte essencial da vida. Entre **3 de janeiro e 16 de fevereiro**, o público poderá participar de **mais de 1,1 mil atividades gratuitas**, realizadas nas **43 unidades do Sesc no estado de São Paulo**, além de espaços públicos, externos e estações ferroviárias.

Em sua **31ª edição**, um dos mais tradicionais projetos de incentivo ao esporte e ao lazer no país reafirma o compromisso do Sesc com práticas esportivas acessíveis, diversas e prazerosas. O esporte é apresentado em sua dimensão ampliada: como expressão corporal, ferramenta de transformação social e elemento de conexão entre pessoas e territórios.

A programação está organizada em **cinco eixos temáticos** — esportes originários; esportes em expansão e reemergência; esportes comunitários; novos esportes; e esportes populares — propondo uma reflexão crítica sobre o universo esportivo contemporâneo e seus valores.

Ao longo do período, o Sesc Verão reúne **aulas abertas, vivências, oficinas, festivais e atividades recreativas**, além da participação de **atletas do esporte nacional e paralímpico**, promovendo encontros, trocas e experiências que estimulam a autonomia, o bem-estar e a convivência.

Na **região de Osasco**, a programação ocupa ruas, parques, centros de eventos e a **Estação Osasco**, com ações como intervenções esportivas, vivências de boxe, basquete, atletismo, tênis de mesa, minigolfe, futebol recreativo, danças circulares, meditação e atividades de condicionamento físico. Destaques incluem encontros com atletas como **Vanderlei Cordeiro de Lima, Joice Rodrigues, Luana de Souza, Beth Gomes e Maria Zeferina**, entre outros.

Em 2026, o Sesc Verão reforça o esporte como prática cotidiana, inclusiva e coletiva. **Esporte é Movimento!** é um convite para que cada pessoa encontre, no corpo em ação, caminhos possíveis para o cuidado de si, o encontro com o outro e a vida em movimento.

## PROGRAMAÇÃO DO SESC OSASCO

### **ARREMESSO LIVRE**

Intervenção artística ocupa o espaço público para convidar o público a pausar a rotina e vivenciar, de forma breve e acessível, o movimento do basquete.

**Data:** De 5/1 a 9/2, segundas, das 10h às 16h

**Local:** Calçadão Osasco

### **ARENA BOXE**

A Estação de Osasco se transforma em espaço de vivência do boxe, convidando o público a experimentar gratuitamente o esporte e promovendo saúde e inclusão.

**Data:** De 6 a 9/1, terça a sexta, das 10h às 19h

**Local:** Estação de Osasco – ViaMobilidade

### **ACADEMIA SESC VERÃO**

Academia itinerante oferece atividades abertas ao público, com circuitos funcionais e práticas corporais voltadas à força, mobilidade, equilíbrio e expressão.

**Data:** De 9/1 a 13/2, sextas, das 9h às 12h e das 16h às 19h

**Local:** Parque Nelson Vilha Dias (Parque do Rochdale) – Osasco

### **OS DESAFIOS DA CORRIDA DE RUA**

Bate-papo e vivência em corrida com o atleta olímpico Vanderlei Cordeiro de Lima, medalhista em Atenas 2004 e referência mundial em valores humanitários no esporte.

**Data:** Dia 10/1, sábado, das 11h às 14h

**Local:** Parque Chico Mendes – Osasco

### **BASQUETE COM ELAS**

Vivência em basquete com Joice Rodrigues e Luana de Souza, reunindo duas referências do basquete feminino brasileiro em uma experiência aberta ao público.

**Data:** Dia 11/1, domingo, das 11h às 16h

**Local:** Parque da COHAB – Itapevi

### **MINIGOLFE**

Vivência lúdica e acolhedora para todas as idades, onde cada tacada desafia a coordenação e estimula a concentração, transformando o jogo em diversão e descoberta.

**Data:** De 13 a 16/1, terça a sexta, das 10h às 19h

**Local:** Estação de Osasco – ViaMobilidade

### **TÊNIS DE MESA**

Atividade que transforma o movimento urbano em um momento leve, dinâmico e

cheio de energia. Aberto para todas as idades, é uma ótima oportunidade para experimentar, aprender ou simplesmente brincar.

**Data:** De 20 a 23/1, terça a sexta, das 10h às 19h

**Local:** Estação de Osasco – ViaMobilidade

### **MEDITAÇÃO COM TAMBORES FLOW**

Aula aberta de meditação com técnicas meditativas, respiração e relaxamento através do uso de tambores flow.

**Data:** Dia 22/1, quinta, das 18h às 19h30

**Local:** Centro de Eventos Pedro Bortolosso – Osasco

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência

### **PONTO DE PARTIDA – ATLETISMO E ATLETISMO PARALÍMPICO**

Encontro com Beth Gomes e Maria Zeferina que compartilham trajetórias de superação e convidam o público a vivências esportivas, valorizando o protagonismo feminino no esporte.

**Data:** Dia 24/1, sábado, das 11h às 16h

**Local:** CSU – Francisco Morato

### **QUE JOGO É ESSE? DESVENDANDO O BADMINTON**

Vivência de badminton com Ygor Coelho e Cris Lourenço, unindo prática esportiva e troca de experiências com atletas de destaque nacional e internacional.

**Data:** Dia 25/1, domingo, das 11h às 16h

**Local:** Parque Tablado – Jandira

### **FUTEBOL CAIXOTE**

Futebol recreativo adaptado para pequenos espaços, com mini baliza, que permite a participação de pessoas de todas as idades.

**Data:** De 27 a 30/1, terça a sexta, das 10h às 19h

**Local:** Estação de Osasco – ViaMobilidade

### **DANÇA CIRCULAR**

Vivência de danças tradicionais conduzida por Mônica Carvalho, promovendo integração, cooperação e respeito à diversidade por meio do movimento coletivo.

**Data:** Dia 29/1, quinta, das 10h às 11h30

**Local:** Centro de Eventos Pedro Bortolosso – Osasco

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência

### **SHUFFLEBOARD**

Jogo de precisão em que os participantes deslizam discos sobre a pista, estimulando concentração, estratégia e trabalho em equipe de forma divertida.

**Data:** De 3 a 6/2, terça a sexta, das 10h às 19h

**Local:** Estação de Osasco – ViaMobilidade

### **DANÇAS CIRCULARES COM MÚSICA AO VIVO**

Vivência de danças circulares com o grupo Flor do Ser, unindo canto e movimento em uma experiência coletiva de integração e conexão.

**Data:** Dia 5/2, quinta, das 18h às 19h30

**Local:** Centro de Eventos Pedro Bortolosso – Osasco

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência

### **AULÃO DE GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL**

Atividade conduzida por educadores do Sesc Osasco que combina percussão, biobol, bicicletas indoors e ginástica multifuncional, promovendo movimento, integração e bem-estar.

**Data:** Dia 11/2, quarta, das 18h às 19h30

**Local:** Centro de Eventos Pedro Bortolosso – Osasco

Entrega de senhas no local com 30 minutos de antecedência

**Programação completa:** [sescsp.org.br/sescverao](https://sescsp.org.br/sescverao)

<https://visaoeste.com.br/sesc-verao-2026-convida-todas-as-pessoas-a-se-movimentar/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Visão Oeste