

Semana move chega à 14ª edição com atividades nos SESCOs Santo André e São Caetano

Layal Laila

A Semana Move, uma das principais campanhas internacionais de incentivo à atividade física, chega à 14ª edição em 2026. Entre os dias 21 e 27 de setembro, centenas de ações gratuitas serão realizadas para todas as faixas etárias nas 43 unidades do Sesc no estado de São Paulo e em instituições parceiras.

No continente americano, Sesc São Paulo coordena o projeto. A realização é da ISCA (International Sport and Culture Association), em cooperação com a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura). Instituições públicas e privadas, organizações da sociedade civil e comunidades participam com iniciativas ligadas ao esporte e à presença do movimento no cotidiano.

Nesta edição, o conceito Esporte é bem-estar! relaciona o exercício à saúde física, mental, emocional e social, além de considerar seu papel na convivência. A edição contempla modalidades acessíveis e prazerosas, ajustadas a diferentes hábitos, interesses, níveis de experiência e condições encontradas nos locais onde as pessoas vivem.

Aulas abertas, vivências, cursos e conversas com nomes do esporte brasileiro estão entre os formatos previstos. Realizadas em diferentes espaços, as ações aproximam as modalidades da rotina e criam oportunidades para a experimentação, o aprendizado e o encontro entre participantes, profissionais e organizações de diversos setores.

O Aquece Move antecipa, no Sesc Santo André, o período oficial da campanha nos dias 19 e 20 de setembro. Yoga com instrumentos, confecção de japamala, meditação e yoga aquática integram o fim de semana. A agenda traz ainda o nadador paralímpico Gabrielzinho para uma conversa seguida de vivência na piscina, enquanto Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra recebem atividades de flag football.

Durante o período oficial da Semana Move, o público poderá participar de aulas de pedalada indoor, boxe e kickboxing para mulheres. Um dos destaques é a segunda edição do Corre das Lanternas, que recupera a memória da tradicional corrida realizada em Santo André nos anos 1960. O percurso noturno será iluminado pelas lanternas levadas pelo público e contará com a participação do grupo de corrida STAB, a discotecagem ao vivo do DNB Bike e as projeções do VJ Suave.

No Sesc São Caetano, a programação começa em 21 de setembro com um circuito de Ginástica Multifuncional dedicado à força, à resistência, à mobilidade e à coordenação. Os dias seguintes terão pilates de solo, yoga concentrada em técnicas respiratórias e liberação miofascial. Conduzidas por educadores do Sesc, as aulas trabalham controle muscular, postura, concentração, amplitude dos movimentos e recuperação corporal.

A corrida ocupa o fim de semana no Espaço Verde Chico Mendes e no Parque Província de Treviso. No dia 26, o paratleta Edson Cavalcante conduz um treino adaptado a diferentes níveis, seguido de orientações sobre distribuição do peso corporal, pisada e prevenção de lesões. No dia 27, um percurso de aproximadamente três quilômetros termina com yoga para corredores. A manhã continua com outra aula aberta da modalidade e duelos de Panna KO, formato de futebol de rua disputado em miniquadra.

Ao longo de nove dias, a Semana Move circula por diferentes pontos do ABC, dentro e fora das unidades do Sesc. Consulte a programação completa em sescsp.org.br/semana-move.

Programação:

Sesc Santo André

Yoga com instrumentos

Com Sim Yoga

Aula aberta de yoga que combina movimentos corporais ao ritmo dos diversos instrumentos, em uma experiência marcada pela integração entre corpo, som e respiração.

Dia 19/9, sábado, das 10h10 às 11h30

Sala de Práticas Corporais

12 anos

Vivência de Flag Football

Com Confederação Brasileira de Futebol Americano

Vivência aberta de flag football em Ribeirão Pires e Rio Grande da Serra apresenta os fundamentos da versão sem contato físico do futebol americano, com foco no trabalho em equipe.

Dia 19/9, sábado, das 12h às 16h

Quadra 1

Dia 20/9, domingo, das 9h às 13h

Estádio Teixeirão, Rio Grande da Serra

Livre

Japamala e Meditação

Com Sim Yoga

Oficina de confecção de japamala seguida de meditação guiada, conduzida pelo Sim Yoga, associa trabalho manual, concentração e cuidado pessoal.

De 19 a 27/9, sábados e domingos, das 14h às 16h

Sala de Práticas Corporais

12 anos

Grátis – Inscrições gratuitas no local com 30 minutos de antecedência.

Na piscina com Gabrielzinho

Com atleta paralímpico Gabrielzinho

Encontro com o atleta paralímpico Gabrielzinho: um bate-papo sobre esporte, inclusão e superação, seguido de uma vivência aquática prática e inclusiva. A atividade visa sensibilizar o público para a diversidade no esporte, valorizando o movimento e ampliando o conhecimento sobre o esporte paralímpico.

Dia 19/9, sábado, das 15h às 16h30

Piscina Descoberta

Yoga com Instrumentos

Com Sim Yoga

Vivência aberta de yoga que combina movimentos, respiração e sons de tambores, criando uma prática ritmada e sensorial.

Dia 20/9, domingo, das 9h às 10h

Ginásio Baetão, São Bernardo do Campo

12 anos

Grátis

Yoga Aquática

Com New Workout

Prática de yoga na água com exercícios de respiração, posturas adaptadas e alongamentos, voltada a pessoas credenciadas no Programa de Práticas Corporais, mediante inscrição prévia.

Dia 20/9, domingo, das 11h30 às 12h30

Dia 26/9, sábado, das 10h30 às 11h30 e 11h30 às 12h30

Piscina Coberta

Inscrições pelo Portal Sesc SP

Necessário estar com a Credencial Plena e exame dermatológicos válidos.

2ª Edição – Corre das Lanternas

Com grupo STAB, Vj Suave e Dj DNB

Percurso noturno de caminhada e corrida retoma uma tradição de Santo André dos anos 1960. A atividade reúne o grupo STAB, música do DNB Bike e projeções urbanas do VJ Suave.

Dia 22/9, terça, das 19h30 às 21h30

Paço Municipal de Santo André

16 Anos

Grátis

PedalaMove

Com Educadores do Sesc

Aula aberta de pedalada indoor combina diferentes níveis de intensidade, música e iluminação para conduzir o ritmo do treino.

Dias 23 e 25/9, quarta e sexta, das 19h30 às 20h30

Sala de Práticas Corporais

Dia 26/9, sábado, das 11h30 às 12h30

Área de convivência

12 anos

Grátis

Lutas para mulheres: Boxe e Kickboxing

Aula de lutas para mulheres apresenta técnicas básicas de boxe, kickboxing e defesa pessoal, com exercícios voltados à autoconfiança, à disciplina e à prática esportiva.

Dias 24 e 25/9, quinta e sexta, das 19h30 às 20h30

Sala de GMF

12 anos

Grátis

AmanheSer: Yoga com instrumentos

Com Sim Yoga

Aula aberta de yoga combina posturas, respiração e movimentos corporais ao ritmo dos tambores, em uma prática dinâmica e sensorial.

Dia 27/9, domingo, das 10h30 às 11h30

Área de Convivência

12 anos

Grátis

Sesc São Caetano

Circuito Ginástica Multifuncional

Com Educadores do Sesc

Circuito em grupo trabalha força, resistência, mobilidade e coordenação, com exercícios voltados ao condicionamento físico e à convivência entre os participantes.

Dia 21/9, segunda, das 8h às 9h e 19h às 20h

Convivência

Grátis

Pilates de Solo

Com Educadores do Sesc

Aula de pilates de solo trabalha força, flexibilidade, equilíbrio, postura e controle muscular com exercícios realizados com o peso do próprio corpo.

Dia 22/9, terça, das 8h às 9h e 19h30 às 20h30

Convivência

Grátis

Yoga: Foco na Respiração

Com Educadores do Sesc

Aula de yoga com foco no pranayama apresenta técnicas respiratórias voltadas ao relaxamento, à concentração e ao controle da respiração, especialmente para praticantes de corrida.

Dia 23/9, quarta, das 7h às 8h, das 17h às 18h e das 19h às 20h

Convivência

Grátis

Alongamento: Liberação miofacial

Com Educadores do Sesc

Prática de liberação miofascial trabalha a fáscia para aliviar tensões, melhorar a mobilidade e auxiliar na recuperação muscular.

Dia 24/9, quinta, das 9h às 10h e 19h30 às 20h30

Convivência

Grátis

Corrida com atleta Edson Cavalcante

Na Semana Move iremos fazer um treino de corrida e preparação para corredores com o paratleta Edson Cavalcante. Uma aula bem estruturada que pode ser divertida, segura e adaptada a diferentes níveis de condicionamento físico.

Dia 26/9, sábado, das 8h às 9h30

Espaço Verde Chico Mendes

Grátis

Esporte é Bem Estar – Vivência para Corredores

Com Equipe da Atitude Assessoria Esportiva

Vivência para corredores reúne orientações sobre distribuição do peso corporal, pisada, desequilíbrios e técnicas de liberação miofascial voltadas à prevenção de lesões.

Dia 26/9, sábado, das 9h30 às 15h

Espaço Verde Chico Mendes

Grátis

Pelas Ruas – Corrida pelas ruas de São Caetano

Com Educadores do Sesc

A atividade propõe uma corrida de aproximadamente 3 km pelas imediações do Parque Província de Treviso, no bairro Fundação, em São Caetano do Sul. Na sequência, os participantes vivenciam uma prática de yoga voltada para corredores, com foco em alongamento, mobilidade, respiração e recuperação após a corrida.

Dia 27/9, domingo, das 8h às 9h

Parque Província de Treviso

Grátis

Aula aberta de Yoga

Com Educadores do Sesc

Promover a consciência e expressão corporal, inspirado em diferentes técnicas do movimento e respiração. Possibilita o estado de presença, relaxamento, bem-estar e autocuidado.

Dia 27/9, domingo, das 9h30 às 10h

Parque Província de Treviso

Grátis

Panna KO – Driblando e Brincando

Com Equipe Panna KO Brasil

Partidas individuais de futebol em miniquadra desafiam os participantes a marcar gols ou aplicar o panna, drible em que a bola passa entre as pernas do adversário.

Dia 27/9, domingo, das 10h às 13h

Parque Província de Treviso

Grátis

SEMANA MOVE 2026

De 21 a 27 de setembro de 2026

Mais informações: www.semanamove.com

Sesc Santo André

Rua Tamarutaca, 304 – Vila Guiomar

Telefone – (11) 4469-0000

Informações sobre outras programações:

www.sescsp.org.br/santoandre

Sesc São Caetano

Rua Piauí, 554 – Santa Paula

Telefone – (11) 4223-8800

Informações sobre outras programações:

www.sescsp.org.br/saocaetano

<https://tvsabernardo.com/semana-move-chega-a-14a-edicao-com-atividades-nos-sescs-santo-andre-e-sao-caetano/>

Veículo: Online -> Site -> Site TV São Bernardo

Seção: São Caetano