

SESC MOVI MEN TA



**Programação
26 a 28 de junho de 2025**

Sesc

CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Senac

Sesc, integrado ao Sistema
Fecomércio MG

Acesse a programação da unidade mais perto de você

Almenara

Araxá

Contagem

Juiz de Fora

Lavras

Mercado das Flores

Montes Claros

Palladium

Paracatu

Patos de Minas

Poços de Caldas

Pouso Alegre

Santa Luzia

Santa Quitéria

Sete Lagoas

Tupinambás

Uberaba

Uberlândia

Venda Nova

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|--|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de Musicalização em Canto Coral | Hugo Rosembergue, Instrutor de Música do Sesc em Minas | Esta oficina oferece um contato com a inicialização ao canto, com exercícios para voz e trabalho com sonoridade musical. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina de Skate, com Natividade | Natividade | Esta oficina oferece uma introdução ao skate. Com instrutores experientes e uma metodologia própria, os participantes aprenderão as técnicas básicas do skate, promovendo o desenvolvimento físico, a coordenação motora e a cultura esportiva. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina Os trajetos Onde Passei, com Vânia Farias | Vânia Farias | "Embarque em uma experiência sensível e transformadora, em que o toque se torna linguagem e os pés revelam histórias. Nesta vivência, a reflexologia será o ponto de partida para refletir, sentir e ressignificar os caminhos que trilhamos. Guiada por gestos sutis e palavras que tocam, a atividade propõe um olhar poético sobre o corpo e a vida, despertando memórias, afetos e possibilidades de cura simbólica." | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Vivência em reaproveitamento de alimentos, com o Mesa Brasil do Sesc em Minas | Mesa Brasil | Orientações práticas de reutilização e aproveitamento de alimentos que seriam dispensados, proporcionando uma reeducação alimentar e minimizando o desperdício. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Aulão de técnicas de Visual Merchandising, com Laís Aguilar | Laís Aguilar | Este aulão tem como objetivo preparar os participantes com conteúdos essenciais sobre moda e estilo, baseados nos pilares da consultoria de imagem: cores, estilo e biótipo. Aprenda a valorizar sua imagem pessoal e a fazer escolhas que realcem sua beleza única. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de Percussão Corporal | Hugo Rosembergue, Instrutor de Música do Sesc em Minas | Explore o mundo da percussão corporal nesta oficina dinâmica. Aprenda técnicas de canto e exercícios vocais que aprimoram a sonoridade musical, usando o corpo como instrumento. Descubra como a percussão corporal pode enriquecer sua expressão musical e desenvolver habilidades vocais de forma divertida e interativa. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Aulão de Karatê | Vanderléia Lima da Cruz, Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Descubra os fundamentos do karatê neste aulão introdutório. Aprenda as primeiras instruções desta arte marcial, incluindo técnicas básicas e princípios essenciais. Desenvolva disciplina, força e autoconfiança enquanto explora os movimentos e a filosofia do karatê. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Oficina de Escotismo | Equipe de Escoteiros dos Desbravadores | Esta é uma vivência que tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos, por meio de atividades culturais e de aventuras, com foco em valores e responsabilidades sociais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Transforme ideias em vídeos: Oficina de Produção Audiovisual | Vitória Oliveira, da Stories Filmes | Participe desta oficina e mergulhe na produção audiovisual. Aprenda princípios fundamentais da criação de conteúdo e como aplicá-los na divulgação de produtos, empresas e eventos. Compreenda técnicas de produção teóricas e práticas, capacitando-se a criar vídeos impactantes e profissionais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Jovem empreendedor | Luciano Gomes | Nesta palestra inspiradora e dinâmica, os participantes serão desafiados a desenvolver uma mentalidade empreendedora de sucesso. Com uma abordagem motivacional, repleta de exemplos práticos e histórias inspiradoras. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Produção de cestaria: Oficina de Artesanato com Cipó | João do Cipó | Descubra a arte da cestaria com cipó nesta oficina prática. Aprenda técnicas tradicionais de trançado e criação de produtos, utilizando a matéria-prima natural. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 04h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de Skate | Natividade | Esta oficina oferece uma introdução ao skate, com instrutores experientes e uma metodologia própria, os participantes aprenderão as técnicas básicas do skate, promovendo o desenvolvimento físico, a coordenação motora e a cultura esportiva. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Dançando Jazz | Roberta Santos Mattos, Instrutora de Dança do Sesc em Minas | Prepare-se para mergulhar no universo vibrante do jazz! O Sesc Almenara convida você para uma oficina especial, que vai explorar os ritmos, a improvisação e a expressão corporal desse estilo musical cheio de alma. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Pintura em Tecido | Maria Helena | Aprenda sobre pintura em tecido com Maria Helena, artista local renomada, especializada em pintura em tecido, óleo e telas. Nesta oficina, você aprenderá técnicas básicas e avançadas para transformar tecidos em verdadeiras obras de arte. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Pintura em Tecido | Maria Helena | Aprenda sobre pintura em tecido com Maria Helena, artista local renomada, especializada em pintura em tecido, óleo e telas. Nesta oficina, você aprenderá técnicas básicas e avançadas para transformar tecidos em verdadeiras obras de arte. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Transforme ideias em vídeos: Oficina de Produção Audiovisual | Vitória Oliveira, da Stories Filmes | Participe desta oficina e mergulhe na produção audiovisual. Aprenda princípios fundamentais da criação de conteúdo e como aplicá-los na divulgação de produtos, empresas e eventos. Compreenda técnicas de produção teóricas e práticas, capacitando-se a criar vídeos impactantes e profissionais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Vivência em Dança, com Hericles | Hericles Italo | Venha participar de uma vivência em dança com objetivo de exercitar corpo e mente. Com músicas animadas e coreografias envolventes, esta vivência é ideal para você que quer desenvolver habilidades na dança. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de Capoeira | Roberta Santos Mattos, Instrutora de Dança do Sesc em Minas | Venha participar da nossa oficina de capoeira e mergulhe na cultura afro-brasileira. Aprenda movimentos básicos desta arte marcial única, que combina luta, dança e acrobacias. Ideal para todas as idades e níveis de experiência. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Oficina: Procedimentos e Ferramentas MEI | Fabiano Contador | Oficina sobre formalização do MEI, destinada a microempreendedores. Compreenda o processo de formalização e os procedimentos de manutenção, explorando o universo do MEI de forma prática e acessível. Ideal para artistas e trabalhadores da cultura. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Oficina: Mobilidade e Equilíbrio | Equipe de Fisioterapia do Sesc Almenara | Participe da nossa oficina de Mobilidade e Equilíbrio com uma profissional técnica especializada. Aprenda exercícios direcionados para melhorar sua mobilidade corporal e equilíbrio. Ideal para todas as idades e níveis de condicionamento. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 01h |
| Oficina de Musicalização em Canto Coral | Hugo Rosembergue, Instrutor de Música do Sesc em Minas | Esta oficina oferece um contato com a inicialização ao canto, com exercícios para voz e trabalho com sonoridade musical. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Aulão de Karatê | Vanderléia Lima da Cruz, Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Descubra os fundamentos do karatê neste aulão introdutório. Aprenda as primeiras instruções desta arte marcial, incluindo técnicas básicas e princípios essenciais. Desenvolva disciplina, força e autoconfiança enquanto explora os movimentos e a filosofia do karatê. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Dançando Jazz | Roberta Santos Mattos, Instrutora de Dança do Sesc em Minas | Prepare-se para mergulhar no universo vibrante do jazz! O Sesc Almenara convida você para uma oficina especial que vai explorar os ritmos, a improvisação e a expressão corporal desse estilo musical cheio de alma. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Cuidando da Saúde Bucal | Equipe de Odontologia do Sesc Almenara | A profissional técnica fará os direcionais de cuidados com a saúde bucal. @sesc.almenara. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|----------------------------------|---------|---------|
| Oficina: Mobilidade e Equilíbrio | Equipe de Fisioterapia do Sesc Almenara | Participe da nossa oficina de Mobilidade e Equilíbrio com uma profissional técnica especializada. Aprenda exercícios direcionados para melhorar sua mobilidade corporal e equilíbrio. Ideal para todas as idades e níveis de condicionamento. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 01h |
| Oficina: Procedimentos e Ferramentas MEI | Fabiano Contador | Oficina sobre formalização do MEI, destinada a microempreendedores. Compreenda o processo de formalização e os procedimentos de manutenção, explorando o universo do MEI de forma prática e acessível. Ideal para artistas e trabalhadores da cultura. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina de Percussão Corporal | Hugo Rosembergue, Instrutor de Música do Sesc em Minas | Explore o mundo da percussão corporal nesta oficina dinâmica. Aprenda técnicas de canto e exercícios vocais que aprimoram a sonoridade musical, usando o corpo como instrumento. Descubra como a percussão corporal pode enriquecer sua expressão musical e desenvolver habilidades vocais de forma divertida e interativa. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Oficina de Capoeira | Roberta Santos Mattos, Instrutora de Dança do Sesc em Minas | Venha participar da nossa oficina de capoeira e mergulhe na cultura afro-brasileira. Aprenda movimentos básicos desta arte marcial única, que combina luta, dança e acrobacias. Ideal para todas as idades e níveis de experiência. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Oficina de Pilates: Alongamento e Aquecimento | Gabriel Soares Freire, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc | Participe da nossa oficina de Pilates e descubra os benefícios desta prática para o corpo e a mente. Aprenda exercícios que fortalecem a musculatura, melhoram a postura e aumentam a flexibilidade. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Brincando de Nutrição | Equipe de Nutrição do Sesc Almenara | A profissional técnica fará os direcionais de cuidados com a saúde nutricional de forma lúdica. @sesc.almenara. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|----------------------------------|---------|---------|
| Cuidado com a Voz | Equipe de Fonoaudiologia do Sesc Almenara | A profissional técnica fará os direcionais de cuidados com a saúde da voz. @sesc.almenara. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 11h | 01h |
| Oficina: Prática de Visual Merchandising | Laís Aguilar | O objetivo desta vivência é proporcionar aos participantes uma experiência na utilização dos elementos visuais de maneira estratégica. Você entrará em contato com as técnicas e as ferramentas do Visual Merchandising e da Consultoria de Estilo. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Vivência Aromas e Emoções | Vânia Farias | A vivência Aroma e Emoções é uma experiência artística que busca estabelecer uma relação entre os cheiros (aromas) e as memórias. Todo aroma ativa uma memória e um determinado sentimento seja ele bom ou ruim. Nesta vivência você irá fazer um retorno às suas memórias de infância e ao passado não tão distante. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Escotismo | Equipe de Escoteiros dos Desbravadores | Esta é uma vivência que tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos, por meio de atividades culturais e de aventuras, com foco em valores e responsabilidades sociais. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina Teatro Documentário | Mayara Cruz, da Insolito Cia de Teatro | Esta é uma oficina prática de pesquisa e experimentação de Teatro Documentário que busca entender a pesquisa teatral e incentivar a criação de espetáculos autorais resgatando histórias. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 03h |
| Brincando de Nutrição | Equipe de Nutrição do Sesc Almenara | Participe da nossa vivência em nutrição com uma profissional técnica especializada. Aprenda cuidados com a saúde nutricional de forma lúdica e interativa. Ideal para todas as idades e níveis de conhecimento. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|--|--|----------------------------------|---------|---------|
| Cuidado com a Voz | Equipe de Fonoaudiologia do Sesc Almenara | Participe da nossa vivência em fonoaudiologia com uma profissional técnica especializada. Aprenda cuidados essenciais para a saúde da voz de forma prática e informativa. Ideal para todas as idades e níveis de conhecimento. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 01h |
| Palestra Vendedor Extraordinário | Luciano Gomes | Nesta palestra inspiradora e dinâmica, os participantes serão desafiados a desenvolver uma mentalidade empreendedora de sucesso. Com uma abordagem motivacional, repleta de exemplos práticos e histórias inspiradoras. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Musicalização em Canto Coral | Hugo Rosembergue, Instrutor de Música do Sesc em Minas | Esta oficina oferece um contato com a inicialização ao canto, com exercícios para voz e trabalho com sonoridade musical. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Vivência em Dança, com Hericles | Hericles Italo | Venha participar de uma vivência em dança com objetivo de exercitar corpo e mente. Com músicas animadas e coreografias envolventes, esta vivência é ideal para você quer desenvolver habilidades na dança. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------------|---|---|---|---------|---------|
| Oficina: Yoga Dance | Simone Batista | A oficina de yoga dance une a consciência do yoga com a liberdade da dança. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Aulão de Futsal | Paulo Marco, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Torneios de futsal entre os alunos da Escola de Esportes do Sesc em Minas. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 02h |
| Oficina de Graffiti - Parte I | Antônio Carlos Lima (Tom) | Com o intuito de difundir e valorizar a arte urbana, a oficina propõe a construção de um grande painel com a utilização de diversas técnicas de Graffiti. Durante o Sesc Movimenta, vamos transformar as paredes da unidade do Sesc Araxá num divertido painel instagramável. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h | 01h |
| Oficina de Flash Mob | Raíra Paiva e Rogger Santiago, Instrutores de Dança do Sesc em Minas | Os Flash Mobs são aglomerações instantâneas de pessoas em prol de uma causa para realizar algum tipo de performance atípica por um curto período de tempo, se dispersando logo após a apresentação como se nada tivesse acontecido. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Show dos Palhaços | Aline Aparecida, Breno, Gustavo e Natália Equipe de Recreação Sesc Araxá | Peça teatral que se passa em um picadeiro de circo mambembe, trazendo esquetes que permearam os circos de antigamente. Em uma narrativa engraçada e escalafobética, três palhaços trazem a alegria para todas as idades. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 30 min |
| Aulão de Zumba | João Paulo de Melo Sousa, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | A zumba fitness é um exercício que mistura dança com ginástica, ao som de ritmos latinos e alguns hits nacionais e internacionais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h30 | 01h |
| Bingo Dançante | Aline Aparecida, Breno, Gustavo e Natália, Equipe de Recreação Sesc Araxá | Atividade para crianças, jovens e adultos, com teor recreativo, trazendo muita música, dança e premiações. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|------------------------------------|---|---|--|---------|---------|
| Aulão de Taekwondo | Evandro Silva, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Aula aberta de Taekwondo, com apresentação dos fundamentos do esporte e os benefícios físicos e mentais oferecidos pela modalidade. O Taekwondo é uma arte marcial de origem milenar que combina técnicas de autodefesa com valores filosóficos. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h30 | 01h |
| Oficina de Grafitti - Parte II | Antônio Carlos Lima (Tom) | Com o intuito de difundir e valorizar a arte urbana, a oficina propõe a construção de um grande painel com a utilização de diversas técnicas de Graffiti. Durante o Sesc Movimenta, vamos transformar as paredes da unidade do Sesc Araxá num divertido painel instagramável. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 01h |
| Oficina de Capoeira | Saulo Henrique da Silva | A oficina de Capoeira visa estimular crianças, adolescentes e adultos à prática da Capoeira como instrumento para aprimorar a formação física e cultural, bem como criar relações, fortalecer vínculos e a superar dificuldades. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 01h |
| Gincana Pais e Filhos | Aline Aparecida, Breno, Gustavo e Natália Equipe de Recreação Sesc Araxá | Atividades recreativas diversificadas para toda a família (corrida de balão, ovo na colher, corrida do saco, cabo de guerra, dança da cadeira, salva-bandeira). | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 30 min |
| Teatro - Musical Píramo e Tisbe | Grupo Akazu | A montagem de 'Píramo e Tisbe' desvenda o mundo mitológico perdido, influenciando Shakespeare em 'Romeu e Julieta'. Ambientada na década de 50, mistura festas mineiras com trilhas de Carlos Galhardo, Cascatinha e Inhana, resgatando pérolas do cancionero nacional. | sábado, 28 de junho de 2025 | 19h30 | 55 min |
| Oficina de Grafitti - Parte III | Antônio Carlos Lima (Tom) | Com o intuito de difundir e valorizar a arte urbana, a oficina propõe a construção de um grande painel com a utilização de diversas técnicas de Graffiti. Durante o Sesc Movimenta, vamos transformar as paredes da unidade do Sesc Araxá num divertido painel instagramável. | sábado, 28 de junho de 2025 | 08h | 03h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--------------------------------|--|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de Slackline | Ariovaldo Marques | Aula realizada com abordagem ativa, interacionista, transdisciplinar e lúdica. Os participantes aprendem desde os primeiros passos na fita até manobras mais ousadas. Serão propostas atividades em duplas e em grupo para interação entre os participantes. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Oficina Circense | Circus Zu | Esta experiência visa fomentar habilidades físicas e artísticas, dando a crianças e jovens uma verdadeira experiência circense, juntamente com a ludicidade, enquanto promove valores fundamentais, como resiliência, trabalho em equipe, disciplina e criatividade. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 01h |
| Alongamento/ Relaxamento | Gustavo e Natália, Recreadores do Sesc em Minas | A aula contribui para o aumento da consciência corporal e melhora da postura. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 30 min |
| Hidro Animada - Acqua Zumba | João Paulo de Melo Sousa, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Aula na água com os movimentos/ritmos da zumba. | sábado, 28 de junho de 2025 | 11h | 01h |
| Oficina de K-Pop | Mauro Henrique, Profissional do Sesc em Minas | K-Pop Dance: Movimentos sincronizados, coreografias dinâmicas, expressividade e transições marcadas. Influências: Danças urbanas, cultura pop asiática e ocidental, performances teatrais. Elementos: Isolations, footwork, ondas corporais, poses marcadas e transições rápidas. Aplicação: performances, covers, competições e aulas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Cortejo de abertura com o Baião de Rua | Bloco Baião de Rua | Cortejo de abertura do Sesc Movimenta, circulando pelo Sesc Contagem, com muita alegria convidando todos a movimentarem-se com o Sesc! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 50min |
| Oficina de Circo | IEE - Escola de Circo | A oficina de circo propõe a experimentação e uma vivência lúdica que oferece um contato inicial a diversas técnicas circenses. Exemplos: malabarismo com pratinhos e argolas, equilíbrio, bambolês, entre outros. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h | 50min |
| Vivência de loga com instrutores de Esporte e Lazer Sesc Contagem | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Contagem | Vivência busca a experimentação da modalidade que trabalha melhora da saúde física e mental dos participantes. Desde reduzir o estresse e promover o relaxamento até aumentar a força, a flexibilidade e o equilíbrio, o loga pode trazer mais qualidade de vida e bem-estar. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 50min |
| Oficina de Dobradura: Livro Minuto | Duília Cristina, Assistente de Biblioteca Sesc Contagem | Com uma dobradura simples e divertida, é possível criar um minilivro único. Após dobrar e recortar a folha, o formato final abre portas para a imaginação. Então, é só ilustrar e dar vida a histórias exclusivas, criadas pelas próprias mãos. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Contação: O Menino e o Rio | Psiu de Luz | Com uma contação de histórias inspirada na obra "O Menino que ganhou um rio", do renomado Manoel de Barros, a peça, com sua narrativa poética, celebra a profunda conexão entre o menino e o rio, abordando temas de amizade, descoberta e a beleza da natureza. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 50min |
| Aulão de Hidroginástica com instrutores de Esporte e Lazer Sesc Contagem | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Contagem | A hidroginástica melhora a resistência, flexibilidade, força muscular e equilíbrio, além de reduzir o impacto sobre articulações. No aulão de hidroginástica, a equipe orientará os participantes na atividade prática, trazendo também a importância da atividade física, da hidratação e do bem-estar. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 11h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|--|--|---------|---------|
| Vivência Corpo e Movimento | Danilo Martins - Instrutor de Programas Sociais do Sesc Contagem | Esta vivência propõe uma imersão nas possibilidades expressivas do corpo por meio de jogos teatrais e danças populares. Partindo do movimento como ferramenta de criação, experimentarão dinâmicas que estimulam a consciência corporal, a improvisação e a relação com o espaço e o coletivo. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 50min |
| Criando Instrumentos Musicais | Equipe de Recreação Sesc Contagem | Criação de instrumentos musicais utilizando materiais recicláveis, experimentando sons de percussão, como preparação para o espetáculo que virá a seguir. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Apresentação do espetáculo A Canção de Minervina | Cômica Cia de Teatro | Minervina é uma moça simples que vive com sua avó e seu irmão. Sua vida tranquila acaba quando um casamento arranjado é acertado pela sua avó. E agora? Quem salvará Minervina desse casamento? Ela mesma! Minervina está determinada a moldar seu próprio destino. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h30 | 50min |
| Caminhada ecológica | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Contagem | Após um alongamento inicial preparando para a atividade, a equipe guiará os participantes em uma caminhada, onde, além de possibilitar a atividade física, saúde e bem-estar, teremos a equipe de jardinagem trazendo uma experiência interativa com a flora e os espaços naturais da unidade. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Oficina de acessórios de cordas em nós | Daniela Cardoso | Colares, brincos e pulseiras feitos com cordas sintéticas e naturais utilizando diversos tipos de nós, desde os simples até os mais elaborados e com a técnica de macramê para um efeito mais arrojado. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 50min |
| Vivências do Basquete Adaptado | Yankow Peçanha | Vivência prática do basquete em cadeira de rodas. Com participações de atletas da modalidade, falaremos um pouco sobre regras, história e fundamentos desse esporte, além de um breve relato de vida dos atletas, falando dos benefícios da prática e suas maiores dificuldades. | sábado, 28 de junho de 2025 | 11h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Aulão de Forró | Ponto da Dança | O objetivo desta oficina é incentivar o público a aprender os passos básicos do forró, permitindo que todos se divirtam através de um ensino empático da dança, focando o bem-estar dos alunos e proporcionando um aprendizado descontraído, ágil, alegre e eficaz. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 50min |
| Apresentação do espetáculo Daqui pras Gerais | Grupo Caras Pintadas | No espetáculo "Daqui pras Gerais", Zé Viola e Cavaquinho misturam números de palhaço, malabarismo, ilusionismo, interação musical, contação de histórias e jogos cênicos com a música popular. | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h | 50min |
| Oficina Iniciação aos Malabares | Equipe de Recreação Sesc Contagem | Utilizando materiais recicláveis, a oficina propõe a confecção de argolas e iniciação aos malabares por meio da experimentação da técnica utilizando material construído pelos próprios participantes, o que pode ser replicado em casa. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h | 50min |
| Quermesse Movimenta aê sô! | Equipe Sesc Contagem e Apresentação de dança do grupo de quadrilha Sol Nascente | Pra fechar o Sesc Movimenta com muita festa, apresentamos a quermesse "Movimenta aê sô!", que terá música ao vivo, apresentação do característico casamento na roça pelo grupo Sesc +60 da unidade, apresentação de dança com o grupo de quadrilha "Sol Nascente", jogos, brincadeiras, venda de comidas típicas e muito mais! | sábado, 28 de junho de 2025 | 19h | 03h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|----------------------------------|----------------------------|--|---|---------|---------|
| Oficina de Forró | Beatriz Guedes (Bia Forró) | Esta oficina de Forró tem o objetivo de ensinar adolescentes, jovens e adultos a desenvolver corpo e mente através das expressões corporais e manifestações culturais, dentro da modalidade "Dança de Salão - Forró. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Ginástica Coletiva e Funcional | Dayana Cruzeiro | "Prepare-se para mexer o corpo e renovar as energias! Venha participar do nosso aulão de funcional com os instrutores do Sesc Juiz de Fora. Uma experiência dinâmica, divertida e cheia de movimento, pensada para todas as idades e níveis de condicionamento. Traga sua garrafinha de água, vista uma roupa confortável e venha se exercitar com a gente! Movimente-se, cuide da sua saúde e aproveite esse momento de bem-estar em grupo." | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 50min |
| Bingo Dançante | Emilienne Silva | Atividade para crianças, jovens e adultos, com teor recreativo, trazendo muita música, dança e premiações. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h30 | 01h |
| Oficina de Música - Batuquedelas | Batuquedelas | Oficina de percussão baseada em instrumentos presentes em contextos de rodas de samba, como pandeiro, tantã, surdo, reco-reco, tamborim, timbal. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h30 | 02h |
| Aulão de Zumba | Dayana Cruzeiro | A zumba fitness é um exercício que mistura dança com ginástica, ao som de ritmos latinos e alguns hits nacionais e internacionais. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h30 | 50min |
| Aulão de Yoga | Valéria Lopes | A prática do Yoga possibilita a consciência corporal e emocional. O yoga ajuda a entender melhor o corpo, a controlar as emoções e a compreender como os campos da saúde física e da saúde mental estão conectados. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|----------------------------|---|--|---------|---------|
| Oficina ao Som da Sucata | Nirlene Faria | Promover educação musical, envolvendo oficinas de percussão para alunos por meio da confecção de instrumentos através de materiais recicláveis. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Batuque na Roda | Batuquedelas | Batuquedelas surgiu em 2013, idealizado pela batuqueira Fabrícia Valle e destinado a mediar o acesso à cultura da batucada para mulheres. Além disso, busca contribuir para ampliar visões de mundo, promover transformações sensíveis, melhorar a qualidade da saúde mental e de vida das mulheres envolvidas com a prática da batucada. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 01h |
| Oficina de Forró | Beatriz Guedes (Bia Forró) | A Oficina de Dança tem o objetivo de ensinar adolescentes, jovens e adultos a desenvolver corpo e mente através das expressões corporais e manifestações culturais, dentro da modalidade "Dança de Salão - Forró. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Apresentação teatral Cucaracha e Theobalda: O mundo não será o bastante | Cucaracha e Theobalda | "Cucaracha e Theobalda: O mundo não será o bastante" é um vigoroso espetáculo que homenageia o universo do circo, da palhaçaria clássica e dos icônicos shows musicais, apresentando músicas originais criadas especialmente para a dupla, números de mágica e comicidade e jogos com a plateia. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Desafio de corrida | Denis Soares, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Lavras | O desafio de revezamento de corrida de rua será realizado por equipes em que cada integrante deverá correr uma parte do percurso. O foco é a cooperação e a motivação entre os membros da equipe para a conclusão do desafio. | sábado, 28 de junho de 2025 | 06h30 | 03h30 |
| Intervenção Trelelé | Teatro Construção | Intervenção lúdica e criativa com produção de cabelos divertidos criados pelo grupo; maquiagens de glitter, máquina de bolha de sabão e uma aula de dança para crianças. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 01h30 |
| Apresentação cênica Lamparina: Circo Lumiar | Circo Lumiar | Era uma vez, uma singela cidade chamada Clarilândia. Lá viviam os eutrapalís, criaturas cheias de luz e arte, que iluminavam a cidade com suas danças, músicas, espetáculos, pinturas... até que um dia algo muito estranho aconteceu... Uai, o que aconteceu com a luz de Clarilândia? | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h | 01h |
| Apresentação cênica O Grande Dia | Mundo Cênico | A história é mais ou menos assim: aconteceu numa cidade abençoada, onde uma moça donzela, aformosada, se engraçou com um rico estrangeiro. Marcaram o casório. Parou a cidade... Quem vier, preste atenção e descobrirá o viés. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h30 | 01h |
| Oficina de Dança: Forró | Irineia Tanaka de Sena | Ensinar os fundamentos do forró, promovendo a cultura brasileira, assim como estimulando a coordenação motora, o ritmo e a interação social entre os participantes. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h | 01h |
| Cortejo | Teatro Construção | Cortejo pelo centro da cidade com retorno para unidade com o Teatro Construção, um grupo de formação, produção e apresentação teatral que há 46 anos coloca o teatro em cartaz em palcos, ruas e festivais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h30 | 30min |
| Oficina de Dança: Bolero | Irineia Tanaka de Sena | O bolero é uma dança rica em história e cultura, especialmente nas tradições latinas. A dança desenvolve movimentos fluidos e passos coordenados, o que ajuda a aprimorar a coordenação motora e o equilíbrio, bem como promover o bem-estar emocional e social. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-----------------------|-----------------------------------|---|---|---------|---------|
| Oficina de Fotografia | Rafaela Teixeira Alvarenga | Oficina de fotografia tem como objetivo ensinar os fundamentos da fotografia, técnicas básicas e promover a criatividade dos participantes ao capturar imagens. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Palestra Saúde Mental | Viviane da Silva Cristina Barbosa | Será abordado o tema Prevenir e Tratar: o cuidado essencial com sua saúde mental. Cuidar da saúde mental é fundamental para desenvolver o bem-estar integral de uma pessoa e desempenha um papel crucial em diversos aspectos da vida, assim como influencia na qualidade de vida diária. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 01h |
| Oficina de música | Pedro Guimarães Reis | Nesta oficina de percussão corporal, os participantes são convidados a explorar a musicalidade de seus próprios corpos, transformando movimentos simples em ritmos vibrantes e envolventes. Esta experiência única não só ensina técnicas de percussão, mas também fortalece laços sociais. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 07h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|--|----------------------------------|---------|---------|
| Passeio com intervenção artística Contos e Lendas de BH | Saulo - Guia de Turismo: Bárbara Amaral - Artista | Passeio diurno em Belo Horizonte, na parte da manhã, com a narração de contos e lendas pela narradora Bárbara Amaral. Desta vez, Bárbara irá explorar a Rua da Bahia evocando a mineiridade não apenas através da musicalidade, mas também pelos famosos contos e lendas, como a história de Maria do Arraial. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h30 | 03h |
| Oficina Minas sempre-viva | Lorene Correia - Arte Educadora | A oficina propõe a construção de um relicário que, em sua delicadeza, carrega também um gentil alerta à preservação e conservação do bioma do Cerrado, que abrange e caracteriza uma vastidão de nosso país. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 40min |
| Oficina Minas sempre-viva | Lorene Correia - Arte Educadora | A oficina propõe a construção de um relicário que, em sua delicadeza, carrega também um gentil alerta à preservação e conservação do bioma do Cerrado, que abrange e caracteriza uma vastidão de nosso país. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 40min |
| Passeio com intervenção artística Contos e Lendas de BH | Saulo - Guia de Turismo: Bárbara Amaral - Artista | Passeio diurno em Belo Horizonte, na parte da tarde, com a narração de contos e lendas pela narradora Bárbara Amaral, com objetivo de desvendar os lendas urbanas que atravessam a história do Cemitério do Bonfim. | sábado, 28 de junho de 2025 | 08h30 | 03h |
| Passeio com intervenção artística Minas de Cetim | Saulo - Guia de Turismo: Elisa de Sena - Artista | Passeio em Belo Horizonte, com uma performance poética da artista Elisa de Sena trazendo questões de ancestralidade e o direito de ser, no momento do embarque. O roteiro turístico perpassa pelos pontos da cidade que sofreram transformações socioculturais evocando a importância da representatividade de grupos marginalizados durante o planejamento da cidade. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 03h |
| Apresentação musical Respira: Samba de Terreiro | Camilo Gan - Artista | O Projeto Respira tem o objetivo de proporcionar aos trabalhadores do comércio ao entorno do Sesc Mercado das Flores uma pausa na jornada do dia a dia para compartilhar momentos de cultura que visam atrair e fidelizar o público para esse novo espaço dedicado ao turismo em BH. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|--|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Jogos e brincadeiras teatrais | Instrutora de Teatro do Sesc Montes Claros. | Você sabia que uma das modalidades indicadas para se trabalhar a timidez é o teatro?! Isso mesmo, através de jogos e brincadeiras é possível desenvolver habilidades que estimulam as pessoas a vivenciar novos sentimentos e comportamentos, além de ser divertido e muito animado! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 8h10 | 50min |
| Jogos e brincadeiras teatrais | Instrutora de Teatro do Sesc Montes Claros. | Você sabia que uma das modalidades indicadas para se trabalhar a timidez é o teatro?! Isso mesmo, através de jogos e brincadeiras é possível desenvolver habilidades que estimulam as pessoas a vivenciar novos sentimentos e comportamentos, além de ser divertido e muito animado! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 8h10 | 50min |
| Aulão de Futsal | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Montes Claros | O Brasil é apaixonado pelo futebol! Claro que o Sesc Montes Claros possui a modalidade do Futsal! É uma ótima maneira de aprimorar habilidades motoras, aprender novas técnicas e se divertir com outros entusiastas do esporte. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 8h10 | 02h |
| Oficina de Expressão Corporal | Victor Diego Pereira | Uma aula dinâmica e animada de Expressão Corporal, onde os participantes se movimentam ao som de diversos estilos musicais. Com coreografias envolventes e fáceis de seguir, a atividade combina dança e diversão. Então venha ao Sesc colocar o corpo para MOVIMENTAR! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 8h10 | 50min |
| Danças populares Infantil | Instrutores de Arte e Cultura do Sesc Montes Claros | Venha dançar e se divertir na Oficina de Danças Populares! Uma vivência lúdica com ritmos brasileiros. Movimento, cultura e alegria para os pequenos! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h10 | 50min |
| Cine Sesc - Teca e Tuti, uma noite na biblioteca | CineSesc | A traça Teca vive com sua família e seu ácaro Tuti em uma caixa de costura, adorando comer papel. Mas, ao aprender a ler, descobre que livros guardam histórias preciosas. Agora, Teca e Tuti vão à biblioteca resolver um grande mistério e encontrar a história de suas vidas. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h10 | 01h14 |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Aulão de Dança, com Wagner Pedrosa | Wagner Pedrosa - Instrutor de Cultura do Sesc Montes Claros | O aulão de dança é uma oportunidade de você MOVIMENTAR o seu corpo de forma dinâmica e com orientações corretas de um profissional especializado! Venha participar desta atividade e se apaixone pelos resultados! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h10 | 50min |
| Oficina de Musicalização | Josiane Simões Gonçalves - Instrutora de Arte e Cultura do Sesc Montes Claros | Venha se divertir e aprender com a música! Esta modalidade, além de trabalhar o ritmo e noções de tempo, promove a socialização! Venha com a sua família participar desse momento divertido no Sesc! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h10 | 50min |
| Oficina de Bordado: Retalhos da alma, fiapos do coração! | Elton Carlos de Souza | Elton nos emociona com a riqueza e a variedade de materiais que utiliza em seus bordados: folhas, restos de tecidos esquecidos pelo tempo, crochê, pequenos objetos que se harmonizam com o conjunto da obra. Venha participar e se emocionar com a ARTE! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h10 | 02h |
| Oficina de Bordado: Retalhos da alma, fiapos do coração! | Elton Carlos de Souza | Elton nos emociona com a riqueza e a variedade de materiais que utiliza em seus bordados: folhas, restos de tecidos esquecidos pelo tempo, crochê, pequenos objetos que se harmonizam com o conjunto da obra. Venha participar e se emocionar com a ARTE! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h10 | 02h |
| Pintura: Aquarela - Oficina e Debate sobre processos criativos | Poli Durães | A aquarela busca trabalhar a criatividade, o raciocínio artístico, a coordenação motora, a concentração e a sensibilidade do artista! Venha participar desta oficina e através dela desenvolva um novo Hobby! | sábado, 28 de junho de 2025 | 8h10 | 02h |
| Ginga Montes Claros- Oficina de Capoeira e Tambor | Mestre Tom | Venha Gingar Montes Claros! O Mestre Tom estará com sua roda de capoeira no Sesc Montes Claros! É uma oportunidade de você e sua família participarem desta roda e aproveitar para promover a cultura da nossa região! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h10 | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------------------|---|--|--|---------|---------|
| Banda Monoporzione - Show Artístico | Banda Monoporzione | A banda Monoporzione chegou para alimentar quem tem fome de boa música! Com doses de blues, soul, funk americano, rock e jazz, seu repertório inclui batidas alegres, clássicos inusitados e canções emocionantes. Monoporzione: um banquete musical intenso e exuberante para os mais apurados gostos. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 02h |
| Romeu e Julieta | Grupo Fascínio | "Você gosta de Teatro?! O Clássico Romeu e Julieta estará se apresentando no Sesc Montes Claoros! Uma história contada de forma alegre e dinâmica para as crianças e seus familiares. Venha dançar, cantar, ouvir poesia, e se apaixonar com esta história! O espetáculo é uma releitura de William Shakespeare. Não perca este momento de arte e cultura!" | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 01h |
| Aulão de Hidroginástica | Theago Delduque | Mergulhe nesta atividade cheia de energia! O aulão de hidroginástica combina exercícios leves com muita diversão na água, promovendo saúde, bem-estar e movimento para todas as idades! | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 01h |
| Aulão de Volei | Wanderson Ruas | Venha se movimentar e se divertir no aulão de vôlei! Uma atividade dinâmica, que estimula o trabalho em equipe, coordenação e resistência, ideal para quem ama esporte e quer suar a camisa! | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Danças populares Infantil | Instrutores de Arte e Cultura do Sesc Montes Claros | Venha dançar e se divertir na Oficina de Danças Populares! Uma vivência lúdica com ritmos brasileiros. Movimento, cultura e alegria para os pequenos! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h10 | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|--------------------------|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Coral Jovem Sesc | Coral Jovem Sesc | Na abertura do Projeto Movimenta, o Coral Jovem Sesc, regido pela Maestrina Flávia Campanha, fará uma apresentação especial. Venha prestigiar e apoiar jovens talentos! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h30 | 15 min |
| Vivência em K-pop, com BNK Dance Union | BNK Dance Union | Nesta vivência de dança KPOP, promovida em parceria com o BNK Dance Union, exploraremos um pouco mais das incríveis coreografias do pop sul-coreano, enquanto aprendemos sobre os fundamentos da dança de forma leve e divertida. A aula é aberta para todos os níveis e idades, e será ministrada pela professora Bella Nankran. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 01h30 |
| Oficina Inventário de Texturas, com Nancy Mora | Nancy Mora | O Inventário de Texturas propõe oferecer uma oficina experimental voltada para pessoas que já exploram o universo da ilustração. A partir de materiais como carimbos, pastel oleoso e aquarela, os participantes irão montar um inventário de texturas, explorando as ferramentas de maneira não convencional. É um convite à criação intuitiva e sensorial de superfícies gráficas poéticas e únicas. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h30 | 02h |
| Orquestra de Câmara Sesc | Orquestra de Câmara Sesc | A Orquestra de Câmara Sesc, regida pelo maestro Rodrigo Garcia, traz uma apresentação especial para o Sesc Movimenta. Venha participar e incentivar os jovens talentos! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 13h30 | 15 min |
| Curso A Máscara como Mitologia Pessoal, com Rafael Protzner | Rafael Protzner | Curso completo com Rafael Protzner sobre a preparação e interpretação de máscaras. Os participantes exploram sua mitologia pessoal por meio de exercícios teatrais, criando máscaras expressivas enquanto desenvolvem técnicas de interpretação cênica. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h30 | 04h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---|---|-----------------------------|---------|------------|
| Vivência em Xadrez, com Diogo Lages | Diogo Lages | A vivência em xadrez, conduzida pelo instrutor da Federação Mineira de Xadrez, Diogo Lages, tem como objetivo ensinar os participantes de forma lúdica o jogo de xadrez. A vivência abordará a origem do jogo, movimentos e capturas das peças, xeque-mate e regras gerais, proporcionando um ambiente interativo para desenvolver habilidades cognitivas e estratégicas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Vivência Cosmaker, com Hugo Oliveira | Hugo Oliveira | A atividade tem como proposta o aprendizado de diferentes técnicas para produção de cosplay. Os alunos aprenderão a utilizar as principais ferramentas e maquinários de baixo custo, necessários em cada produção. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Vivência de jogos de tabuleiros, com a Associação Mineira de Cultura Nipo-Brasileira | Associação Mineira de Cultura Nipo Brasileira | O público poderá aprender e vivenciar alguns dos jogos de tabuleiro mais tradicionais do Japão, como: Go, Mahjong, Shogi e Hanafuda. | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h | 02h |
| Apresentação teatral É Tão Belo Como Um Sim | Débora Vieira | João, Lucas, Pedro, Igor, Maria, Raquel, Mara. São tantos Severinos, iguais em tudo na vida, na mesma cabeça grande que a custo é que se equilibra. Iguais em tudo na vida, a desafiar as pedras, a renovar a sina. Cada nova criança que brota é como um sim numa sala negativa. Cada nova criança que nasce é um sinal de que a natureza não desistiu de nós. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h30 | 40 minutos |
| Apresentação teatral É Tão Belo Como Um Sim | Débora Vieira | João, Lucas, Pedro, Igor, Maria, Raquel, Mara. São tantos Severinos, iguais em tudo na vida, na mesma cabeça grande que a custo é que se equilibra. Iguais em tudo na vida, a desafiar as pedras, a renovar a sina. Cada nova criança que brota é como um sim numa sala negativa. Cada nova criança que nasce é um sinal de que a natureza não desistiu de nós. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h | 40 minutos |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|--------------|--|--|---------|---------|
| Vivência em Jazz Contemporâneo, com Cib Maia | Cib Maia | Esta é uma vivência em dança a partir da confluência dos principais aspectos do Jazz Dance e da Dança contemporânea para ampliar as possibilidades de movimentações e percepções cênicas. A ideia é experimentar composições coreográficas versáteis e vivenciar o poder da dança! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 01h30 |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|------------------|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Aula Show: Como não ser racista | Cristiane Sobral | Monólogo "Como não ser Racista", com objetivo de abordar pautas antirraciais combinando teatro, artes visuais e literatura que reflete e dialoga sobre o racismo estrutural e convidando o público a desconstruir preconceitos e promover práticas antirracistas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h30 | 50 min |
| Aula Show: Como não ser racista | Cristiane Sobral | Monólogo "Como não ser Racista", com objetivo de abordar pautas antirraciais combinando teatro, artes visuais e literatura que reflete e dialoga sobre o racismo estrutural e convidando o público a desconstruir preconceitos e promover práticas antirracistas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h30 | 50 min |
| Vivência Performance Poesia em Libras | Marina Mara | Vivência literária que traz a inclusão em sua experiência. Durante a vivência, os participantes escolhem os livros de poema, dispostos em um cenário de varais poéticos para declamação da poeta Marina com a tradução em Libras! | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h30 | 02h |
| Oficina Videoarte com Celular | Marina Mara | Oficina de Videoarte com Celular: venha contar histórias, compartilhar narrativas, lapidar olhares e transformar suas produções em uma videoarte autoral, com sua cara e sua direção. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Apresentação de Capoeira com Axé Dendê | Axé Dendê | A apresentação é dividida em duas principais categorias: Angola e regional. Enquanto a primeira, mais tradicional, busca resgatar a herança africana, a segunda recebe influências de artes marciais e ocupa os espaços das academias. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h30 | 01h |
| Apresentação de Dança Afro Maculelê com Axé Dendê | Axé Dendê | Apresentação da dança folclórica brasileira de origem afro-indígena. Simula uma luta tribal, em que os participantes desferem e aparam golpes com bastões, chamados de grimas, utilizando o atabaque, um tambor de madeira. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h30 | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|----------------------|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina Bonecas de Abayomi com Axé Dendê | Axé Dendê | As bonecas Abayomi são bonecas de pano sem costura, criadas pela artista Lena Martins na década de 1980. Elas são um símbolo da resistência e sabedoria dos povos africanos. Os participantes irão aprender sua confecção, podendo levar a sua arte ao final da oficina. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h30 | 02h |
| Freestyle e Rimas | Slam Galeria | Expressar sentimentos por meio da arte do freestyle. Na batalha de rimas, os MCs se enfrentam em duelos, onde o objetivo é criar rimas improvisadas na hora, acompanhados de um arranjo musical (beat), e algumas vezes por temas, como: respeito, educação, empatia, arte, cultura. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Campeonato de Poesia Falada | Slam Galeria | Debate sobre a cultura hip-hop e apresentação de batalha de rimas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 02h |
| Oficina Plaquinhas Decorativas | Equilibrart Mandalas | A atividade começa com um bate-papo sobre mistura de cores, explicando como criar novas tonalidades a partir das cores primárias. Em seguida, são apresentados os materiais que serão usados, como tintas, pincéis e plaquinhas. Depois, mostramos algumas técnicas básicas de pintura, como mistura na paleta e sobreposição de camadas. Por fim, os participantes colocam em prática o que aprenderam, pintando suas próprias plaquinhas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 13h | 02h |
| Oficina Pintura em Tela - Aquarela | Equilibrart Mandalas | A atividade começa com um bate-papo sobre mistura de cores, explicando como criar novas tonalidades a partir das cores primárias. Em seguida, são apresentados os materiais que serão usados, como tintas, pincéis e plaquinhas. Depois, mostramos algumas técnicas básicas de pintura, como mistura na paleta e sobreposição de camadas. Por fim, os participantes colocam em prática o que aprenderam, pintando suas próprias plaquinhas. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h30 | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-----------------------------|-------------------------------|--|---|---------|---------|
| Aulão de Zumba | Recreação interna | Aulão com experiência única de mistura de passos simples de dança com estilos musicais envolventes, como salsa, merengue e reggaeton, criando um ambiente acolhedor, onde a diversão e o bem-estar andam de mãos dadas. Não importa se será um iniciante ou um dançarino experiente. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Campeonato Geek | Recreação interna | Campeonato de Futebol Playstation 5, jogos de fliperama e jogos de realidade virtual. Os participantes irão se enfrentar em partidas emocionantes, repletas de gráficos de última geração, jogabilidade fluida e torcidas animadas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina Literária Fanfic | Reforço Escolar Sesc em Minas | A história da Fidalga Mariana, ex-escravizada e figura de destaque em Paracatu, oferece oportunidade de refletir sobre protagonismo negro. A proposta é estimular a criatividade, permitindo que reescrevam os rumos desta história com novos finais, baseados em liberdade artística. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina Literária Fanfic | Reforço Escolar Sesc em Minas | A história da Fidalga Mariana, ex-escravizada e figura de destaque em Paracatu, oferece oportunidade de refletir sobre protagonismo negro. A proposta é estimular a criatividade, permitindo que reescrevam os rumos desta história com novos finais, baseados em liberdade artística. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Espectáculo Teatral Nicolau | Grupo de Teatro Akazu | Já imaginou uma cidade onde as casas fossem construídas e erguidas em meio à água sobre palafitas? As suas avenidas formadas por rios e suas ruas por afluentes? E que para se locomover cada habitante precisasse usar um par de pernas de pau? Essa cidade existe! | sábado, 28 de junho de 2025 | 19h | 60 min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|----------------------------------|--------------------|--|---|---------|---------|
| Música | Tio Bruno Tubarão | Realize experimentos práticos envolvendo os participantes. Toque em conjunto, cante ou improvise ritmos e inicie a história dos SALTIMBANCOS, criando fantoches com meias e adereços. Mostre a evolução das notas e manipule as crianças para cantar as músicas propostas. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina: Bijouterias criativas | Mara Porto | A proposta desta oficina é proporcionar um momento de ensino aprendizagem para criar bijuteiras delicadas e coloridas de materiais diversos, utilizando a criatividade e as referências de marcas autênticas e originais. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 03h |
| Oficina de Acrobacia de Solo | Thalita Pimentinha | A acrobacia é um esporte dinâmico, que desenvolve no participante coragem, força, coordenação motora, flexibilidade, habilidades de saltos e equilíbrio. Serão realizados exercícios práticos, divertidos e com supervisão. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 02h |
| Música | Tio Bruno Tubarão | Realize experimentos práticos envolvendo os participantes. Toque em conjunto, cante ou improvise ritmos e inicie a história dos SALTIMBANCOS, criando fantoches com meias e adereços. Mostre a evolução das notas e manipule as crianças para cantar as músicas propostas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Oficina: Introdução à Fotografia | Gabriel CZ | A oficina está estruturada para oferecer uma introdução à fotografia básica, focando conceitos fundamentais e prática de captura de imagens. Os alunos aprenderão a entender a câmera, seus controles e técnicas essenciais para tirar boas fotos. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 03h |
| Oficina de Cordel | Slam Phatos | A oficina de Cordel Slam Phatos é uma ferramenta muito útil para o estudo da língua e o desenvolvimento de habilidades ligadas à leitura e à escrita, permitindo abordar o vocabulário, a fonética, rimas por meio da composição, estrofes, métrica e rima. | sábado, 28 de junho de 2025 | 13h | 03h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|----------------|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina: Pequenas sensações para um corpo teatral | Diego Oliveira | A oficina "Pequenas sensações para um corpo teatral" propõe um encontro profundo com o próprio ser, despertando potencialidades através de sensações e estímulos teatrais. Explore a liberdade pessoal e potencialize a percepção corporal na cena, ressignificando a interação com o outro e o espaço. | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h | 03h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|----------------------------------|-------------------|--|-----------------------------|---------|---------|
| Correndo com Adriana Silva | Adriana Silva | A corredora Adriana Silva contará as suas conquistas, desafios e oportunidades. | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h | 02h |
| Encontro dos Corredores | Banda Sambalux | Após a experiência de correr com a bicampeã panamericana Adriana Silva, os corredores poderão se confraternizar ao som da banda Sambalux, que traz um repertório divertido e animado com sucessos do samba, samba rock e música brasileira. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h30 | 01h30 |
| Trança afro: história e técnicas | Priscila Bernardo | Introduzir os participantes ao universo das tranças afro, suas origens e significados culturais. Ensinar técnicas básicas e intermediárias de tranças, como trança nagô. Estimular a prática para que os participantes possam replicar as técnicas aprendidas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 08h30 | 03h |
| Trança afro: história e técnicas | Priscila Bernardo | Introduzir os participantes ao universo das tranças afro, suas origens e significados culturais. Ensinar técnicas básicas e intermediárias de tranças, como trança nagô. Estimular a prática para que os participantes possam replicar as técnicas aprendidas. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 03h |
| Oficina de corda e dinâmica | Grupo Lezizz | As crianças construirão suas próprias cordas de pular, de forma personalizada e depois participar de uma atividade direcionada para aprenderem as várias formas de brincar e se divertir com a corda. Elas irão conhecer um pouco de todas as técnicas, como: pular corda individual, corda chinesa, corda grande, double dutche, pular em dupla e farão uma sequência coreografada. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h30 | 01h |
| Oficina de corda e dinâmica | Grupo Lezizz | As crianças construirão suas próprias cordas de pular, de forma personalizada e depois participar de uma atividade direcionada para aprenderem as várias formas de brincar e se divertir com a corda. Elas irão conhecer um pouco de todas as técnicas, como: pular corda individual, corda chinesa, corda grande, double dutche, pular em dupla e farão uma sequência coreografada. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---------------------------------|---|----------------------------------|---------|---------|
| Viagem para o mundo de Cordaline | Grupo Lezizz | Conta a história de uma menina corda que vive no planeta Pulatão, e todos os seres habitantes do planeta são cordas de pular. Cordaline está descolorida: perdeu a vontade de pular e ficou infeliz por viver uma vida robótica e apática a novas ações para realizar em seu dia a dia. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Busto e silhueta em anime/mangá | Rick Pilgrim | A parte prática ensinará os alunos a fazer o esboço de um rosto frontal simples e os detalhes da porção superior do corpo, abordando as proporções e os detalhes do desenho (olhos, nariz, boca, orelhas e cabelo). | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 03h |
| Oficina de teatro | Thaís Póvoa | Um convite para explorar o universo artístico e expressivo da linguagem do teatro por meio de jogos e outras atividades lúdicas que criam espaços sensíveis para a imaginação, a autonomia e a coletividade. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 03h |
| Oficina de teatro | Thaís Póvoa | Um convite para explorar o universo artístico e expressivo da linguagem do teatro por meio de jogos e outras atividades lúdicas que criam espaços sensíveis para a imaginação, a autonomia e a coletividade. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 03h |
| Apresentação do espetáculo Os Saltimbancos | Cia de Teatro Conscius Dementia | O espetáculo conta a história de quatro animais que resolvem fugir para a cidade por se sentirem explorados por seus donos. A partir daí, começa uma divertida aventura dos animais para tentar a sorte como músicos. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18:30 | 01h30 |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|--|--|--|--|-----------------------|
| Show Musical do Grupo Violúdico | Grupo Violúdico | Com uma dinâmica única, o Violúdico usa e abusa do humor com versões inusitadas, paródias, improvisos de rimas, "contação de causos" e outros para deixar o show superdivertido. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h e 14h | 01h cada apresentação |
| Intervenção circense, com Palhaço Chokolade | Palhaço Chokolade | Vários momentos de interação circense com o Palhaço Chokolade, que percorrerá todas as atividades da programação, em Pouso Alegre, como um verdadeiro anfitrião artístico do Sesc Movimenta. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h, 14h e 18h30 | 01h cada apresentação |
| Intervenção circense, com Palhaço Chokolade | Palhaço Chokolade | Vários momentos de interação circense com o Palhaço Chokolade, que percorrerá todas as atividades da programação, em Pouso Alegre, como um verdadeiro anfitrião artístico do Sesc Movimenta. | sexta-feira e sábado - 27 e 28 de junho de 2025 | 27/06 - 09h30, 16h, 18h30 28/06 - 08h" | 01h cada apresentação |
| Intervenção circense, com Palhaço Chokolade | Palhaço Chokolade | Vários momentos de interação circense com o Palhaço Chokolade, que percorrerá todas as atividades da programação, em Pouso Alegre, como um verdadeiro anfitrião artístico do Sesc Movimenta. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 01h |
| Mostra dos alunos dos cursos de fotografia do Sesc Pouso Alegre | Alunos dos Cursos de Fotografia do Sesc Pouso Alegre | Os alunos do curso de Fotografia do Sesc Pouso Alegre farão a sua primeira exposição de fotos sob a coordenação da instrutora, Débora Marques. | quinta e sexta-feira a sábado - 26 e 27 de junho de 2025 | 08h às 20h (Mediação com alunos nos dias 26 e 27/06 a noite entre 18h30 e 19h30) | Horário da unidade |
| Mostra dos alunos dos cursos de fotografia do Sesc Pouso Alegre | Alunos dos Cursos de Fotografia do Sesc Pouso Alegre | Os alunos do curso de Fotografia do Sesc Pouso Alegre farão a sua primeira exposição de fotos sob a coordenação da instrutora, Débora Marques. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h às 12h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|---|------------------|------------|
| Roda de conversa: Gastronomia, tendências e criação de conteúdo audiovisual | Thales Peixe e Fernanda Oliveira (Fer Ferli) | "Thales Peixe nascido em Pouso Alegre, foi finalista do The Taste Brasil 2ª temporada. Atualmente é personal chef, criador de conteúdo nas redes sociais com foco na gastronomia e se prepara para a abertura de seu empreendimento. Fernanda Oliveira é uma engenheira que virou cozinheira, finalista do Masterchef Brasil 2022, embaixadora Paganini, cooperada Cresol e apresentadora da série Tiquim de Minas. Leticia Marques largou o Direito pra criar conteúdo e fundou a page Engordait, página de indicações do Sul de Minas ativa desde 2018, com foco em divulgar restaurantes e estabelecimentos comerciais. Será realizado um bate-papo com os convidados contando sobre suas experiências, suas ligações com a gastronomia e suas criações atuais de conteúdo audiovisual nas redes sociais." | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h30 | 02h |
| Cinema em Cena - Teoria e Prática | Rik Peres | "Cinema em Cena: Prática e Teoria" é uma oficina feita pra quem gosta de cinema e quer entender como tudo acontece – na frente e atrás das câmeras. Vamos misturar teoria e prática cinematográfica: assistir, debater, criar, filmar. Vamos explorar estilos, referências e técnicas, enquanto você desenvolve seu próprio olhar e experimenta contar histórias com imagens. Não precisa ter experiência, só vontade de aprender, trocar ideias e botar a criatividade pra jogo. | quinta-feira e sexta-feira - 26 e 27 de junho de 2025 | 14h às 17h | 06h |
| Mostra dos cursos de Música | Instrutores e alunos dos Cursos de Arte e Cultura em Música | Será realizada a mostra de alunos dos Cursos de Arte e Cultura das modalidades de música: violão, ukulele, teclado. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h às 12h | 02h |
| Desafio Fitness com instrutores de Lazer da Academia Sesc Fitness | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Pouso Alegre | Desafios de minutagens para exercícios específicos (prancha e flexão de braço). | quinta-feira e sexta-feira - 26 e 27 de junho de 2025 | 09h, 15h e 18h30 | 30min cada |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|----------------------------------|-------------|-----------------|
| Caminhada com os instrutores de Lazer da Academia Sesc Fitness | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Pouso Alegre | Caminhada de 6 km com percurso do Sesc Pouso Alegre até o Habib's, ida e volta. | sábado, 28 de junho de 2025 | 08h | 1 hora |
| Aulão com os instrutores de Lazer da Academia Sesc Fitness | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Pouso Alegre | Aulão com várias modalidades de esportes (spinning, zumba e caminhada). | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 01h30 |
| Alimentação Saudável, com os instrutores e alunos do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Exibição de frutas montadas em formatos de pratos artísticos com temática diversa (formas de animais, flores e objetos) e degustação. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Vivência O Sabor do Brincar, com os instrutores e alunos do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | As crianças irão jogar com os visitantes: Dominó, Jogo da Velha, Jogo da Memória, Alinhavo de frutas, Germinação da semente (painel sensorial com os participantes trilhando o passo a passo da semente à fruta). | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Oficina Um futuro mais limpo e criativo | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Usando materiais recicláveis, vamos construir jogos e brinquedos, visando à reciclagem dos materiais e conscientizando para um futuro sem poluição. As crianças irão jogar com os visitantes. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Desfile Ecológico, com os instrutores e alunos do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Moda sustentável, a ecologia é o futuro. Fazendo a junção com o Ecos, as crianças irão desfilar com roupas confeccionadas com materiais reciclados. Os visitantes irão receber folhetos com a temática. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Vivência Brincando com o Tangram, com os instrutores e alunos do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | “Brincando e aprendendo com o Tangram”. Serão disponibilizados aos visitantes imagens de tangram e, com as peças confeccionadas pelas crianças, os visitantes serão convidados a montar o tangram escolhido. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------|-----------------|
| Apresentação de teatro A Lenda do Tangram, com os instrutores e alunos do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Teatro de sombras: apresentar a história da "Lenda do Tangram" pelas crianças através de uma leitura interativa. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Vivência Decifrando Emoções, com o Núcleo Apoio Psicossocial do Sesc em Minas | NAPS | Através do livro Emocionário serão confeccionados avatares de Divertidamente com informações e estratégias que auxiliam os pais no dia a dia com as crianças. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h30 e 16h | 01h cada sessão |
| Apresentação junina do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Os alunos e instrutores realizarão a quadrilha junina. | sábado, 28 de junho de 2025 | 17h | 01h |
| Apresentação musical do Criar Sesc | Instrutores e alunos do Criar Sesc | Os alunos e instrutores do Criar realizarão uma apresentação de música na Unidade Sesc Pouso Alegre. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 11h e 17h | 15 minutos cada |
| Apresentação do espetáculo Carimbolando | Grupo Carimbolando | O grupo realizará o show cênico musical intitulado Carimbolando. | sábado, 28 de junho de 2025 | 18h30 | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de cerâmica fria | Marya Rossellini | Nesta oficina, os participantes terão a oportunidade de explorar a modelagem manual com cerâmica fria, um material acessível e versátil que não requer queima em forno. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Roda de Conversa sobre Saberes Tradicionais | Tantinha | A Mestre Tantinha conduz uma vivência sensível e potente sobre Saberes Tradicionais, reunindo o grupo em roda de conversa para partilhar experiências, memórias e práticas ancestrais ligadas à terra, aos cuidados e ao bem viver. Em seguida, orienta uma oficina prática de produção de sabonetes com ervas naturais, ensinando o uso consciente das plantas e valorizando o conhecimento popular passado de geração a geração | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina de Português: Play e Fala | Mikaela da Silva, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | A oficina "Play e Fala" é uma experiência dinâmica e interativa de aprendizagem da língua portuguesa. Com uma abordagem criativa, envolvente e conectada à realidade digital, a oficina utiliza tecnologia, jogos e desafios para transformar o aprendizado em algo divertido e significativo. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Oficina Matematicando | Rayssa Fernanda, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | Os números ganham vida através de desafios, jogos digitais e atividades práticas que mostram como a matemática está presente no nosso dia a dia. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Aula aberta de Balé | Joel Martins | Uma aula aberta e envolvente de balé para crianças, onde os pequenos terão a oportunidade de explorar os movimentos básicos da dança de forma lúdica e divertida. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Vivência em Musicalização | Liliana | Crianças e adultos exploram o mundo dos sons por meio de jogos, ritmos e experimentação com diferentes instrumentos. Com atividades dinâmicas e interativas, os participantes desenvolvem percepção musical, coordenação e criatividade. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Costura Criativa | Daniela Carolina | Uma oficina criativa e sustentável, que transforma banners antigos em sacolas ecológicas únicas e resistentes. Os participantes aprenderão técnicas simples de corte, costura e reaproveitamento de materiais, dando um novo propósito a resíduos que iriam para o lixo. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Vivência em Musicalização | Liliana | Crianças e adultos exploram o mundo dos sons por meio de jogos, ritmos e experimentação com diferentes instrumentos. Com atividades dinâmicas e interativas, os participantes desenvolvem percepção musical, coordenação e criatividade. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 50min |
| Oficina de Quilling | Marina Chaia | Uma oficina criativa e delicada de Quilling, a arte de transformar tiras de papel em composições detalhadas e encantadoras. Os participantes aprenderão técnicas básicas de enrolamento, modelagem e colagem, criando figuras e padrões únicos. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h | 02h |
| Oficina de Português: Play e Fala | Mikaela da Silva, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | A oficina "Play e Fala" é uma experiência dinâmica e interativa de aprendizagem da língua portuguesa. Com uma abordagem criativa, envolvente e conectada à realidade digital, a oficina utiliza tecnologia, jogos e desafios para transformar o aprendizado em algo divertido e significativo. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h | 50min |
| Oficina Matematicando | Rayssa Fernanda, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | Os números ganham vida através de desafios, jogos digitais e atividades práticas que mostram como a matemática está presente no nosso dia a dia. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------|---|--|---|---------|---------|
| Entre páginas e fios | Caio Ronin | “Entre páginas e fios” é uma oficina de artes visuais dedicada à criação de cadernos artesanais, unindo técnicas manuais de encadernação com a expressão criativa de cada participante. Ao costurar páginas, texturas e afetos, a proposta convida à experimentação de materiais, à escuta do próprio tempo e à valorização do fazer com as mãos. Mais do que um objeto, cada caderno torna-se um território de memórias, narrativas e possibilidades. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h30 | 01h |
| Aula de Rítmicos | Ronaldo Braz, Instrutor de Dança do Sesc Santa Luzia | Uma aula dinâmica e animada de ritmos, em que os participantes se movimentam ao som de diversos estilos musicais, como samba, funk, reggaeton e axé. Com coreografias envolventes e fáceis de seguir, a atividade combina dança e diversão. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h30 | 30min |
| Aulão de Pilates Solo | Clara Amélia, Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc Santa Luzia | Uma aula aberta de Pilates, focada no fortalecimento do corpo, na melhora da postura e na consciência corporal. Com exercícios de alongamento, equilíbrio e controle da respiração, os participantes experimentarão os benefícios desta prática que promove bem-estar e qualidade de vida. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 50min |
| Aulão de Funcional | Rosilayne Maciel Rodrigues, Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc Santa Luzia | Uma aula dinâmica focada no fortalecimento muscular, na resistência e na melhora do condicionamento físico. Com exercícios variados, que utilizam o próprio peso do corpo e acessórios, os participantes vivenciam um treino desafiador e motivador, adequado para todos os níveis. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 30min |
| Aula aberta de Capoeira | Mestre Fernando Souza | Uma aula aberta de capoeira para todas as idades, unindo movimento, música e cultura. Os participantes aprendem golpes, esquivas e ritmos do berimbau em uma experiência dinâmica e interativa. A atividade desenvolve coordenação, resistência e espírito de comunidade, valorizando a tradição. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 20h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-----------------------------------|---|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Oficina de cerâmica fria | Marya Rossellini | Oficina de Cerâmica Fria: Nesta oficina, os participantes terão a oportunidade de explorar a modelagem manual com cerâmica fria, um material acessível e versátil que não requer queima em forno. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 02h |
| Oficina de Sabonetes | Tantinha | A Mestra Tantinha conduz uma vivência sensível e potente sobre Saberes Tradicionais, propondo uma oficina prática de produção de sabonetes com ervas naturais, ensinando o uso consciente das plantas e valorizando o conhecimento popular passado de geração em geração. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 03h |
| Oficina de Português: Play e Fala | Mikaela da Silva, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | A oficina "Play e Fala" é uma experiência dinâmica e interativa de aprendizagem da língua portuguesa. Com uma abordagem criativa, envolvente e conectada à realidade digital, a oficina utiliza tecnologia, jogos e desafios para transformar o aprendizado em algo divertido e significativo. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Oficina Matematicando | Rayssa Fernanda Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | Os números ganham vida através de desafios, jogos digitais e atividades práticas que mostram como a matemática está presente no nosso dia a dia. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Oficina de Forró | Washington Fábio dos Santos, Recreador no Sesc Santa Luzia | Uma oficina envolvente de danças típicas, que trabalha ritmos tradicionais, aprendendo passos e expressões culturais de diferentes regiões. Com música e movimento, a atividade promove conexão com as raízes, integração e alegria, valorizando a diversidade e o patrimônio cultural. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 50min |
| Vivência em Musicalização | Liliana | Crianças e adultos exploram o mundo dos sons por meio de jogos, ritmos e experimentação com diferentes instrumentos. Com atividades dinâmicas e interativas, os participantes desenvolvem percepção musical, coordenação e criatividade. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 50min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--------------------------------------|---|--|---|---------|---------|
| Respiração e Relaxamento | Daniela de Cassia, Instrutora de Programas Sociais no Sesc Santa Luzia | Uma oficina de respiração e relaxamento que ensina técnicas para reduzir o estresse e aumentar o bem-estar. Com exercícios guiados, os participantes aprendem a controlar a respiração, aliviar tensões e encontrar equilíbrio, promovendo mais calma e qualidade de vida. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 10h | 50min |
| Vivência em Musicalização | Liliana | Crianças e adultos exploram o mundo dos sons por meio de jogos, ritmos e experimentação com diferentes instrumentos. Com atividades dinâmicas e interativas, os participantes desenvolvem percepção musical, coordenação e criatividade. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 14h | 50min |
| Costura Criativa | Daniela Carolina | Uma oficina criativa e sustentável, que transforma banners antigos em sacolas ecológicas únicas e resistentes. Os participantes aprenderão técnicas simples de corte, costura e reaproveitamento de materiais, dando um novo propósito a resíduos que iriam para o lixo. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Português: Play e Fala | Mikaela da Silva, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | A oficina "Play e Fala" é uma experiência dinâmica e interativa de aprendizagem da língua portuguesa. Com uma abordagem criativa, envolvente e conectada à realidade digital, a oficina utiliza tecnologia, jogos e desafios para transformar o aprendizado em algo divertido e significativo. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 50min |
| Oficina Matematicando | Rayssa Fernanda, Professora do Reforço Escolar do Sesc Santa Luzia | Os números ganham vida através de desafios, jogos digitais e atividades práticas que mostram como a matemática está presente no nosso dia a dia. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 50 min |
| Oficina de Quilling | Marina Chaia | Uma oficina criativa e delicada de Quilling, a arte de transformar tiras de papel em composições detalhadas e encantadoras. Os participantes aprenderão técnicas básicas de enrolamento, modelagem e colagem, criando figuras e padrões únicos. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|--|---------|---------|
| Entre páginas e fios | Caio Ronin | Entre páginas e fios” é uma oficina de artes visuais dedicada à criação de cadernos artesanais, unindo técnicas manuais de encadernação com a expressão criativa de cada participante. Ao costurar páginas, texturas e afetos, a proposta convida à experimentação de materiais, à escuta do próprio tempo e à valorização do fazer com as mãos. Mais do que um objeto, cada caderno torna-se um território de memórias, narrativas e possibilidades. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h30 | 01h |
| CineSesc: exibição do filme Mais Pesado é o Céu | Exibição do filme "Mais Pesado é o Céu" | Filme de drama brasileiro de 2023, dirigido por Petrus Cariry. A trama acompanha Teresa, que, após acolher uma criança abandonada, encontra Antônio. Juntos, eles embarcam em uma jornada pelas estradas, compartilhando memórias de uma cidade submersa no fundo de uma represa. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 01h38 |
| Aulão de Spinning | Mateus Murta Chaves, Instrutor de Esporte e Lazer no Sesc Santa Luzia | Uma aula intensa de spinning, combinando resistência, velocidade e ritmo ao som de músicas motivadoras. Com diferentes níveis de intensidade, os participantes melhoram o condicionamento cardiovascular, fortalecem as pernas e queimam calorias em um treino dinâmico e energizante. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 01h |
| Aulão de Pilates Solo | Clara Amélia, Instrutora de Esporte e Lazer do Sesc Santa Luzia | Uma aula aberta de Pilates, focada no fortalecimento do corpo, na melhora da postura e na consciência corporal. Com exercícios de alongamento, equilíbrio e controle da respiração, os participantes experimentarão os benefícios desta prática que promove bem-estar e qualidade de vida. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h | 50min |
| Aula aberta de Danças Urbanas | Joel Martins | Uma aula aberta de danças urbanas cheia de energia e ritmo, explorando estilos como hip-hop, break e dancehall. Com movimentos dinâmicos e acessíveis para todos os níveis, a atividade promove expressão, coordenação e diversão, conectando os participantes à cultura da dança de rua. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h30 | 30min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--|---------------------------|---|--|---------|---------|
| Roda de Conversa: Danças Urbanas | Black A | Roda de conversa sobre danças urbanas, explorando sua história, estilos e impacto cultural. Artistas e participantes trocam experiências sobre a cena, os desafios e a evolução do movimento. Um espaço para reflexão, aprendizado e conexão entre dançarinos e amantes da dança. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 20h | 50min |
| Roda de Conversa: Danças Urbanas | Waldir - Sala Waldir | Roda de conversa sobre danças urbanas, explorando sua história, estilos e impacto cultural. Artistas e participantes trocam experiências sobre a cena, os desafios e a evolução do movimento. Um espaço para reflexão, aprendizado e conexão entre dançarinos e amantes da dança. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 20h | 50min |
| Oficina de Fotografia | Lucas Bottas | Oficina de fotografia para quem deseja explorar técnicas e criatividade no registro de imagens. Com teoria e prática de composição, luz e enquadramento, usando câmeras ou celulares. Um convite para olhar o mundo de forma única e expressiva através da fotografia. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Apresentação Artística: Débora Ramos e Mariana | Débora Ramos e Mariana | Show Sertanejo - Festa Junina | sábado, 28 de junho de 2025 | 17h30 | 01h30 |
| Apresentação Artística: Trio Lampião | Trio Lampião | Show Sertanejo - Festa Junina | sábado, 28 de junho de 2025 | 20h | 2h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|------------------------------|---|--|---------|---------|
| Apresentação de teatro: Na Linha do Meu Lembrar | Casa do Beco | Na roda da saia rendada de vovó, o tempo desfia histórias. Em cada giro, uma comunidade se refaz, revivendo memórias de lutas e conquistas. O espetáculo "Na linha do meu lembrar" homenageia os primeiros habitantes dos mares de morros, reverenciando saberes ancestrais e a luta pelo direito de pertencer. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h | 01h30 |
| Apresentação de Circo | Rafael Mourão - Circo Sufoco | Sufoco esforça-se para colocar em cena todas as atrações de um grande circo. Mas ele conta apenas com um palhaço no elenco: ele mesmo! Em meio a confusões e tropeços, Sufoco revela-se um multiartista: é mágico, malabarista, acrobata, músico e equilibrista. Um espetáculo cheio de virtuosismo técnico, comicidade e emoção. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|--------------------|--|---|----------------------------------|---------|---------|
| Boliche Adaptado | Matheus Dumont Pena, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Sete Lagoas | A aula de boliche adaptado tem como objetivo promover a inclusão, a socialização e o desenvolvimento motor de todos os participantes, respeitando suas individualidades e necessidades específicas. Por meio de atividades lúdicas e adaptadas, os alunos terão a oportunidade de vivenciar o boliche de forma acessível, utilizando materiais e regras modificadas para garantir a participação plena de pessoas com deficiência física, intelectual ou mobilidade reduzida. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 08h | 01h |
| Vôlei Adaptado | Matheus Dumont Pena, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Sete Lagoas | Durante a atividade, os alunos irão explorar fundamentos do vôlei, como passe, saque e posicionamento, com ênfase na cooperação, no respeito mútuo e na superação de desafios. A prática será conduzida de forma lúdica e segura, incentivando a participação ativa de pessoas com deficiência física, intelectual ou mobilidade reduzida, além de estimular valores como empatia, solidariedade e espírito de equipe. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 14h | 01h |
| Futsal | Éric Brenner Guedes da Silva, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Sete Lagoas | O Festival de Futsal é um evento esportivo e educativo que tem como principal objetivo promover a integração, o espírito esportivo e a valorização do trabalho em equipe entre os participantes. Voltado para alunos de diferentes faixas etárias e níveis de habilidade, o festival oferece uma experiência dinâmica e inclusiva, em que o foco está na participação, no respeito mútuo e na celebração do esporte. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 02h |
| Hidroginástica | Carlos Renato Martins Toledo Drumond, Instrutor de Esporte e Lazer do Sesc Sete Lagoas | O aulão de hidroginástica é uma atividade especial voltada para o bem-estar, a saúde e a diversão dos participantes, combinando exercícios aeróbicos com o ambiente relaxante da água. Realizado em clima de descontração e energia positiva, o aulão promove o condicionamento físico, a melhora da resistência cardiovascular, o fortalecimento muscular e a mobilidade articular, com baixo impacto nas articulações. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Teatro São João do Quintal | Contadores de Histórias Boi da Manta | Aproveitando o período de festas juninas, o grupo Contadores de Histórias Boi da Manta fará o espetáculo "São João do Quintal" trazendo o melhor da cultura de Sete Lagoas. Venha com a gente! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h30 | 45min |
| Teatro O Auto do Boi da Manta | Carroça Teatral | O espetáculo "São João do Quintal" responde a estas e outras perguntas, retratando de maneira lúdica as crenças, as tradições e os folguedos juninos com muitas músicas, histórias e brincadeiras. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h30 | 01h |
| Cortejo de Bois | Grupo Boi Batucado e Grupo Boi Rosado | Venha cantar, dançar e brincar no cortejo dos grupos Boi Batucado (Sete Lagoas) e Boi Rosado (Contagem) no Casarão! | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h30 | 01h |
| Show Congadar | Banda Congadar | Participe do encerramento do SESC MOVIMENTA com o show de música da Banda Congadar. Venha festejar com a gente! | sábado, 28 de junho de 2025 | 17h | 01h30 |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Aulão Hit Combate, com instrutores de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás | Prepare-se para uma aula de HIIT Combate cheia de energia e intensidade! Enfrente desafios que combinam exercícios de alta intensidade com movimentos inspirados no combate. Sinta a exaustão e a adrenalina enquanto fortalece seu corpo e aumenta sua resistência. Venha superar seus limites! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 07h10 | 50min |
| Oficina Saberes e Sabores | Stanley Albano | Oficina voltada para compartilhamento e resgate de memórias afetivas. Serão dois dias de oficina recheados de sentimento e vivências engrandecedoras. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 13h | 04h |
| Aulão Ioga, com instrutores de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás | Conecte corpo, mente e espírito em uma prática de ioga especial. Entre em um estado de harmonia com posturas suaves, meditação profunda e respiração consciente. Descubra a tranquilidade, a flexibilidade e o bem-estar que esta experiência única pode trazer para sua vida. Namastê! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Aulão Circuito Fit, com instrutores de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás | Experimente o melhor do treinamento funcional com o Circuito Fit! Um mix dinâmico de exercícios que trabalham força, resistência e agilidade. Sinta a energia, desafie seus limites e conquiste condicionamento físico de forma completa e divertida. Venha fazer parte desse evento especial! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h10 | 50min |
| A Velha Venda Nova | Cóccix Companhia Teatral | Duas senhoras enraizadas no coração de Venda Nova: Native e Ceição são os nomes delas. Pelo que contam, viram muito nesta vida e gostam de prostrar, contar histórias, revirar as memórias e aquecer os corações (e os imaginários) de quem toma um gole de fôlego, de café, água ou coragem em Venda Nova, na venda delas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 02h |
| Oficina Arte e Prosas | Analu Alves | Oficina livre que propõe a criação, composição e confecção de jardins, sobre um suporte. Para o desenvolvimento, serão utilizados elementos diversos convidando os participantes a um "livre criar" a partir de fundamentos básicos de composição, como equilíbrio, uso das cores e das texturas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h | 03h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|--|----------------------------------|---------|---------|
| Arraiá do Sesc Tupinambás | Forró da Onça | Show de forró com a banda "Forró da Onça", comidas típicas e muita diversão. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 03h |
| Aulão Spinning, com instrutores de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás | Experimente a combinação perfeita de música vibrante, energia contagiante e animação máxima em uma aula de Spinning especial! Pedale no ritmo, sinta a emoção e deixe a adrenalina tomar conta. Venha se divertir, se exercitar e viver esta experiência inesquecível! | sábado, 28 de junho de 2025 | 08h | 01h |
| Oficina de Charme, com DJ Poetry | DJ Poetry | Se você quer sentir o groove e se conectar com a cultura urbana através da dança e da música, esta oficina é para você! Comandada por Rafael Augusto, mais conhecido como DJ Poetry, a aula traz toda a energia do Charme, um estilo que transborda atitude e elegância. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h15 | 30min |
| Aulão Ritmos, com instrutores de Esporte e Lazer do Sesc em Minas | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Tupinambás | Prepare-se para uma aula de ritmos inesquecível! Muita dança, animação contagiante, coreografias envolventes e alegria do começo ao fim. Mexa o corpo, sinta a energia e entre no ritmo desta experiência divertida e cheia de vibração positiva! | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h15 | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------|---------|
| Aulão de alongamento | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Uberaba | Venha para esta aula que auxilia no alívio do estresse e no relaxamento, proporcionando uma sensação de leveza e disposição para o dia a dia. Nela os participantes realizarão movimentos suaves e controlados, alongando diferentes grupos musculares e estimulando a circulação sanguínea. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 08h | 50min |
| Oficina Circense | Instrutor de Arte e Cultura do Sesc Uberaba | Venha participar da nossa oficina de circo e explore o tecido acrobático! Aprenda técnicas de subida, quedas e poses incríveis com instrutores qualificados. Desenvolva força, flexibilidade e confiança enquanto se diverte. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 50min |
| Oficina de Música | Instrutor de Arte e Cultura do Sesc Uberaba | Embarque em uma viagem musical e explore a diversidade dos ritmos regionais do Brasil. Desfrute de uma experiência única e tenha a oportunidade de tocar e experimentar a riqueza musical que nossa cultura oferece. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Oficina de Ritmos | Instrutores de Esporte e Lazer do Sesc Uberaba | Mergulhe em ritmos vibrantes! Aprenda passos e movimentos de dança enquanto desenvolve coordenação, ritmo e expressão corporal. Divirta-se e sinta a energia contagiante da dança! | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 50min |
| Exibição de filme e palestra | Sheilla Castro | Sheilla Castro, bicampeã olímpica, compartilha sua jornada de superação, conquistas e lições do esporte. Uma palestra inspiradora sobre determinação, trabalho em equipe e mentalidade campeã. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Vivência esportiva | Sheilla Castro | Entre em quadra com Sheilla Castro e vivencie o vôlei ao lado de uma bicampeã olímpica! Aprenda técnicas, estratégias e segredos do alto nível em uma experiência única e inspiradora. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 19h | 01h |
| Geek Ura | Ygg Eventos | Geek Ura é um evento vibrante, que celebra a cultura geek em todas as suas formas! Com competições de just dance, painéis sobre filmes e séries, is word play, TCG e uma área dedicada a quadrinhos e colecionáveis, é o destino ideal para geeks de todas as idades. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-----------------------|---------------|---|-----------------------------------|---------|---------|
| Concurso de Cosplay | Ygg Eventos | Um evento emocionante em que fãs de anime, mangá, filmes e jogos mostram sua criatividade ao se transformarem em seus personagens favoritos. Com prêmios incríveis, apresentações ao vivo e uma atmosfera vibrante, é a oportunidade perfeita para brilhar e se divertir! | sábado, 28 de junho de 2025 | 16h | 01h |
| Festa de encerramento | Otaku no Topo | Prepare-se para uma viagem ao universo geek! A banda Otaku no Topo traz os maiores hits de animes, filmes e games em um show épico da cultura pop! | sábado, 28 de junho de 2025 | 17h | 02h |



| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|---|--|---|--|---------|
| Aulão de Fitdance | Paulo Emilio Larino | Quer se exercitar e se divertir? Então vem com a gente para a Aula de FitDance no Sesc Movimental! Uma experiência cheia de energia, música e movimento, perfeita para todas as idades e níveis de preparo físico. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 01h |
| Palestra: Psicologia no Esporte, com Lucas Lara | Lucas Lara | A palestra aborda a Psicologia no Esporte, focando a ansiedade, o controle emocional e a resiliência. Explora estratégias para lidar com a pressão e expectativas no ambiente esportivo, oferecendo insights práticos para atletas e profissionais do esporte melhorarem seu desempenho e bem-estar. | sábado, 28 de junho de 2025 | 09h30 | 50min |
| Palestra: Nutrição no Esporte | Mariza Helena da Silva Rocha Leal, Nutricionista no Sesc Uberlândia | A palestra sobre Nutrição no Esporte aborda a importância da alimentação pré e pós-treino. Discute como escolher os alimentos certos para otimizar o desempenho, acelerar a recuperação e promover a saúde geral dos atletas. Oferece orientações práticas para maximizar os benefícios nutricionais em diferentes fases do treinamento. | sábado, 28 de junho de 2025 | 10h30 | 50min |
| Apresentação do grupo Preciosas da Catira, formado pelas participantes do Sesc +60 do Sesc Uberlândia | Preciosas da Catira, formado pelas participantes do Sesc +60 do Sesc Uberlândia | Apresentação da nova coreografia da Catira com a Música No Calor de Teus Abraços - As Galvão. | sábado, 28 de junho de 2025 | Dentro da programação da Festa Junina do Sesc Uberlândia | 10min |
| Encontro Dançante - Apresentação do Artista Reininho | Reininho | Tradicional Baile do + Sesc+60 com clássicos do forró para fazer o público dançar. | sábado, 28 de junho de 2025 | Dentro da programação da Festa Junina do Sesc Uberlândia | 01h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------------------|---------------|--|--|---------|---------|
| Expressão Corporal - Dance +60 | Fabiana | A atividade "Expressão Corporal - Dance +60" é voltada para pessoas com mais de 60 anos, promovendo saúde e bem-estar através da dança. Com movimentos adaptados, a aula busca melhorar a coordenação, a flexibilidade e a autoestima dos participantes, proporcionando um ambiente alegre e inclusivo para todos. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 13h | 01h |
| Expressão Corporal - Dance +60 | Fabiana | A atividade "Expressão Corporal - Dance +60" é voltada para pessoas com mais de 60 anos, promovendo saúde e bem-estar através da dança. Com movimentos adaptados, a aula busca melhorar a coordenação, a flexibilidade e a autoestima dos participantes, proporcionando um ambiente alegre e inclusivo para todos. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 15h | 01h |
| Aula de Yoga - Pavana Muktasana +60 | Ronaldo | A aula aberta de Ioga focada em Pavana Muktasana é ideal para iniciantes e praticantes experientes. Esta postura, conhecida como a "postura do alívio dos ventos", ajuda a melhorar a digestão e aliviar tensões. A aula oferece instruções detalhadas para realizar a postura corretamente, promovendo relaxamento e bem-estar geral. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 09h30 | 01h |
| Oficina de Xilogravura | Elaine Corsi | A Xilogravura, uma das técnicas mais antigas de impressão, surgiu no século VI na China. No Brasil, foi crucial para ilustrar Cordéis e outros meios de comunicação. Queremos difundir esta arte, destacando o processo criativo envolvido, especialmente na Literatura de Cordel, em que a xilogravura é fundamental. | quinta-feira e sexta-feira, 26 e 27 de junho de 2025 | 09h | 04h |
| Bordado e aquarela em tecido | Beatriz Bonfá | O bordado livre oferece autonomia na criação de projetos, diferentemente de técnicas tradicionais como ponto cruz. Permite explorar materiais como miçangas, lantejoulas, retalhos, pinturas e impressão fotográfica em tecido. A oficina proporciona uma experiência criativa e relaxante, combinando bordado livre e aquarela. | quinta-feira e sexta-feira, 26 e 27 de junho de 2025 | 15h | 04h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|------------------------------|------------------|---|--|---------|---------|
| Oficina de Kokedama | Dani Roteli | A Kokedama é uma arte japonesa baseada na filosofia Wabi Sabi, que valoriza a imperfeição e a simplicidade. Significa "bola de musgo" e envolve plantas em musgo e terra, sem vaso. Originada no século 17, combina bonsai, Nearai e kusamono, trazendo paz e eliminando energia negativa. É uma forma sustentável de cultivar plantas. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h | 02h |
| Oficina de forró | Marcelo Ambrósio | A oficina de dança forró oferece um ambiente descontraído para aprender os passos e movimentos típicos desse estilo. Começa com uma introdução sobre a história e cultura do forró, destacando suas origens e evolução, seguida pela prática dos primeiros passos, postura correta, movimentos dos pés e balanço. | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 15h | 02h |
| Oficina introdução a Sanfona | Milton Leite | A oficina de introdução à sanfona ensina conceitos básicos de forma prática e prazerosa. Combinando teoria e prática, aborda a história do instrumento, diferenças entre os tipos de sanfona e apresenta o instrumento, mostrando suas partes e o posicionamento correto das mãos. Ideal para iniciantes! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h | 01h |
| Oficina História de vida +60 | Carlos Franco | Desde os anos 1980, a tecnologia substituiu hábitos como escrever cartas e diários. Isso levou à perda de memórias e legados. O projeto visa resgatar estas memórias, facilitando a transmissão de conhecimento e recuperando o prazer da escrita, ensinando a registrar histórias pessoais. | quinta-feira e sexta-feira, 26 e 27 de junho de 2025 | 10h | 02h |
| Oficina de Cerâmica | Táisa Jóia | Participe da Oficina de Cerâmica e crie sua própria caneca! Aprenda técnicas básicas de modelagem e decoração, explore sua criatividade e faça uma peça única e útil. Ideal para iniciantes e amantes da arte, a oficina oferece uma experiência prática e divertida. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 02h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|---|-------------------|---|--|---------|---------|
| Oficina de Muralismo - do Muro ao Mural | Estúdio Farândola | O Estúdio Farândola propõe uma experiência coletiva e prática através da criação de um mural, realizada em dois dias de atividades abertas ao público. Durante a oficina, os participantes acompanharão de perto o processo de pintura mural, podendo interagir diretamente com os artistas e conhecer os bastidores da construção de grandes obras em parede. Serão abordadas técnicas essenciais do muralismo contemporâneo: preparação de superfícies, mistura de tintas, aplicação de estêncil e diferentes métodos de transferência de arte para grandes dimensões. Além disso, o coletivo compartilhará dicas práticas, macetes e vivências que acumulam em sua trajetória na arte. | quinta-feira e sexta-feira, 26 e 27 de junho de 2025 | 09h | 04h |
| Show Trio de Gala | Malabi | O Trio de Gala encerrará o Sesc Movimenta com uma apresentação especial na festa junina do Sesc Uberlândia. Com sanfona, triângulo e zabumba, o grupo promete animar o público com o tradicional forró pé de serra nordestino. | sábado, 28 de junho de 2025 | 18h | 01h |
| Oficina de Pintura | Curió | Participe da oficina de pintura com a Curió, explore o universo desta artista e descubra o poder da arte como forma de comunicação. Uma oportunidade para aprender algo novo e expressar suas ideias através da pintura. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 19h | 01h |
| Oficina de encadernação | Carol Rizotto | A oficina de encadernação ensinará a arte de encadernar livros, abordando materiais, técnicas e práticas de costura e montagem de capas. Os participantes aplicarão as técnicas aprendidas, criando sua própria encadernação artesanal. | sexta-feira, junho 27, 2025 | 08h | 04h |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|----------------|---------|
| Jogos pedagógicos e digitais | Professores do Reforço Escolar | Esta oficina visa proporcionar aos participantes uma experiência enriquecedora através da criação e da utilização de jogos pedagógicos, tanto manuais quanto digitais, como ferramentas de aprendizagem. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 10h | 01h |
| 3 Fadas Morimbundas | 3 Fadas Morimbundas | <p>"De longe, muito longe... de um mundo antes do mundo existir, onde o vento faz a curva e as montanhas brincam de roda, onde os rios são feito algodão doce e os oceanos de bacalhau. De um lugar mágico onde há florestas antigas de recém nascidas, vulcões cuspidores de lama vermelha adubo e seres fantásticos feito baratas e cavalos, se alumbram elas: três fadas vindas do Antemundo à procura da asa perdida em sua jornada rumo às estrelas.</p> <p>Introdução à bufonaria Teatro para adolescentes Jogos e brincadeiras Teatro: é tudo um jogo - para a terceira idade"</p> | quinta-feira dia 26 de junho de 2025 | 15h às 16h | 45 min |
| Oficina de Pífano | Bloco de Pifanos BH | "Venha participar de uma oficina incrível no Sesc Venda Nova! Crie sua própria flauta usando canos de PVC recicláveis." | quinta-feira dia 26 de junho de 2025 | 16:00 às 17:00 | 1 hora |
| Beach Tennis | Débora Martins | "Uma ótima oportunidade para conhecer e vivenciar esta modalidade, que conquistou o coração de muitos praticantes de atividades físicas. Pé na areia, raquete na mão e bora jogar!" | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 17h | 50 min |
| Aulão de Circuito Fit | Rafael Eduardo | O Circuito Fit é uma aula dinâmica e lúdica, em forma de circuito, que visa trabalhar a melhora da resistência cardiorrespiratória e força, através de exercícios físicos. Venha se desafiar! | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 9h10 às 10h | 50 min |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|------------------------------|---|---|-----------------------------------|----------------|---------|
| Jogos pedagógicos e digitais | Professores do Reforço Escolar do Sesc Venda Nova | Esta oficina visa proporcionar aos participantes uma experiência enriquecedora através da criação e da utilização de jogos pedagógicos, tanto manuais quanto digitais, como ferramentas de aprendizagem. | quinta-feira, 26 de junho de 2025 | 16h | 1 |
| Beach Tennis | Débora Martins | "Uma ótima oportunidade para conhecer e vivenciar esta modalidade, que conquistou o coração de muitos praticantes de atividades físicas. Pé na areia, raquete na mão e bora jogar!" | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 17h | 50 min |
| Beach Tennis | Débora Martins | "Uma ótima oportunidade para conhecer e vivenciar esta modalidade, que conquistou o coração de muitos praticantes de atividades físicas. Pé na areia, raquete na mão e bora jogar!" | sexta-feira, 27 de junho de 2025 | 18h | 50min |
| Dj Camis | Dj Camis | Como produtora cultural, propõe a reflexão do empoderamento, a representatividade e o protagonismo da população negra, sobretudo das mulheres negras, sendo uma das fundadoras, organizadoras e DJ residente da festa do Projeto 'Samba das Pretas BH'. Apaixonada e disseminadora da Black Music, caminha pelas suas vertentes, propondo uma viagem nas décadas, com muito soul, jazz, funk, r&b, hip-hop, miami, funk nacional, pagode e samba. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14:00 às 18:00 | 4 hoas |
| Oficina de Tranças | Ingrid Ozólio | As tranças são um símbolo sagrado de ancestralidade e resistência que resgatam e emponderam, beneficiando as pessoas com todo o seu poder de elevação de autoestima. | sábado, 28 de junho de 2025 | 14:00 às 18:00 | 4 horas |

| Nome da Realização | Profissional | Sinopse da Realização | Data | Horário | Duração |
|-------------------------------|-----------------|---|-----------------------------------|-------------------|---------|
| Oficina de Carrinho de Rolimã | Thiago Messias | <p>"Nesta oficina lúdica e interativa, crianças, jovens e adultos são convidados a colocar a mão na massa e reviver uma das brincadeiras mais clássicas da infância: o carrinho de rolimã!</p> <p>Mais do que uma atividade manual, a oficina promove o resgate da cultura popular, o estímulo à convivência intergeracional e o prazer de criar algo com as próprias mãos — tudo isso com muita adrenalina e diversão garantida nas descidas!"</p> | sábado, 28 de junho de 2025 | 14h | 02h |
| Oficina de Skate | Lorena Fernanda | Venha aprender manobras e técnicas no mundo do skate! Uma oficina cheia de adrenalina, diversão e cultura urbana para todas as idades. Participe! | sábado, 28 de junho de 2025 | 15h às 17h | 2 horas |
| Batalha de Mcs | Rok Lion | As batalhas de MCs surgiram junto com a cultura hip-hop, nos anos 1970, no bairro do Bronx, em NY. As batalhas podem ser de dois formatos: as "rinhas" freestyle e as músicas diss, com letras que promovem o compositor e destroçam verbalmente o alvo. Em Belo Horizonte, há uma batalha de criatividade e improviso que reúne alguns dos principais MCs do Brasil. | sábado, 28 de junho de 2025 | 16:00 às 17:00 | 1 hora |
| Baile da Saudade | Toninho Black | O Baile da Saudade é uma das principais referências da cultura negra de Belo Horizonte. Um evento que apresenta ao público a cultura soul dos anos 70. O DJ Toninho Black traz uma noite repleta de Funky Soul e Black Music que promete não deixar ninguém parado. | sábado, 28 de junho de 2025 | 18:00 às 22:00 | 4 horas |