



Ano VII – nº 113
Julho e Agosto de 2024

REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

Tijuca Tênis Clube

109 Anos

Tendo a família
como base para
seu crescimento
e inovação

Venha para o nosso Clube Cidade

São mais de 50 atividades
esperando por você!

Não perca o Arraiá do Tijuca nos dias 13 e 14

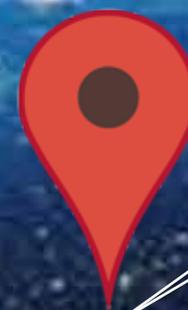


Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M²**

de lazer, esporte, cultura,
gastronomia e o dia inteiro de boa
música de nossa Rádio Cajuti

- 9 Quadras de tênis
- 1 Ginásio poliesportivo
- 4 Quadras poliesportivas
- 2 Campos de futebol
- 1 Pista de caminhada
- 1 Parque infantil
- 1 Escolinha
- 3 Prédios
- 1 Academia
- 3 Saunas
- 1 Salão de xadrez
- 1 Salão de sinuca e bilhar
- 1 Teatro
- 2 Restaurantes
- 3 Bares
- 4 Piscinas, sendo uma olímpica
- 1 Galeria de exposições
- 2 Salões de festas
- 2 Estacionamentos



Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

São mais de **40** atividades
para você e toda sua família

Pesquise por
Tijuca Tênis Clube
na web e venha
ser sócio do
nosso clube!



Editorial

O Tijuca Tênis Clube ainda mais forte e sábio para o novo renascer



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

A vida é um ciclo contínuo de fins e recomeços, e cada aniversário é uma oportunidade de renascer, mais forte e mais sábio. É com esse pensamento que celebramos os 109 anos do nosso Tijuca Tênis Clube. Um momento em que vibramos com nossas vitórias, agradecemos pelas lições aprendidas e visualizamos os novos horizontes que desejamos alcançar. Uma transição que também se aproxima da passagem da gestão Hildo Magno, e que nos leva a crer que a beleza da vida está exatamente nessa capacidade de renovação constante. Quantos planos e projetos conseguimos cumprir dentro do Gigante da Conde de Bonfim, elevando o nosso TTC a patamares de excelência. Amadurecemos, e a sabedoria adquirida ao longo desse tempo trouxe muitos frutos, experiências que levaremos para a vida, cada um à sua maneira. No tênis, no basquete, nos esportes aquáticos, no vôlei, entre outras modalidades, foram incontáveis títulos no esporte, criação e revitalização de novos espaços, fortalecimento de laços de amizade e profissionalismo e, principalmente, o amor ao Vermelho e Branco! Gratidão é a palavra que resume, de forma muito significativa, essa trajetória marcada por tantos feitos, de um clube que segue fazendo parte da história de tantos tijucanos e tijucanas!

Avante, Tijuca!

www.tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-Presidente Geral

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações

Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças

Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Pres. Social

Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração

Cícero Tupiara da Costa Lima

Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio

Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. Cultural

Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Marcio Borzino Cordeiro

MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

Coordenador de marketing
Ewerthon Pires Claudino

Conteúdo
Janaína Cairo de Oliveira

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9344

Ouvidor: Pedro Henrique Marques da Silva
ouvidoria@tjucatenis.com.br

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
Anelize Kosinski de Avila
Janaína Cairo de Oliveira – Assistente

Fotos
Wellington dos Santos Pereira, José Roberto Couto,
Ana Couto e Ana Paula Monteiro

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSSstones Design & Comunicação

Distribuição/revista: formato digital no site ou
Instagram do Tijuca Tênis Clube.

* Quando Revista em formato físico

www.tjucatenis.com.br



Índice



ESPECIAL

Uma gestão de união

Celebrando nossas
vitórias, honrando nossas
conquistas do TTC! 8



Capa



SAÚDE

Esportes e Fisiologia

Ações para melhorar o rendimento
dos atletas. 96

VENHA PARA O TTC!

São mais de 50 atividades esperando
por você e família. 85

NOVIDADES

O vôlei do TTC no caminho das conquistas. 102



109 Anos

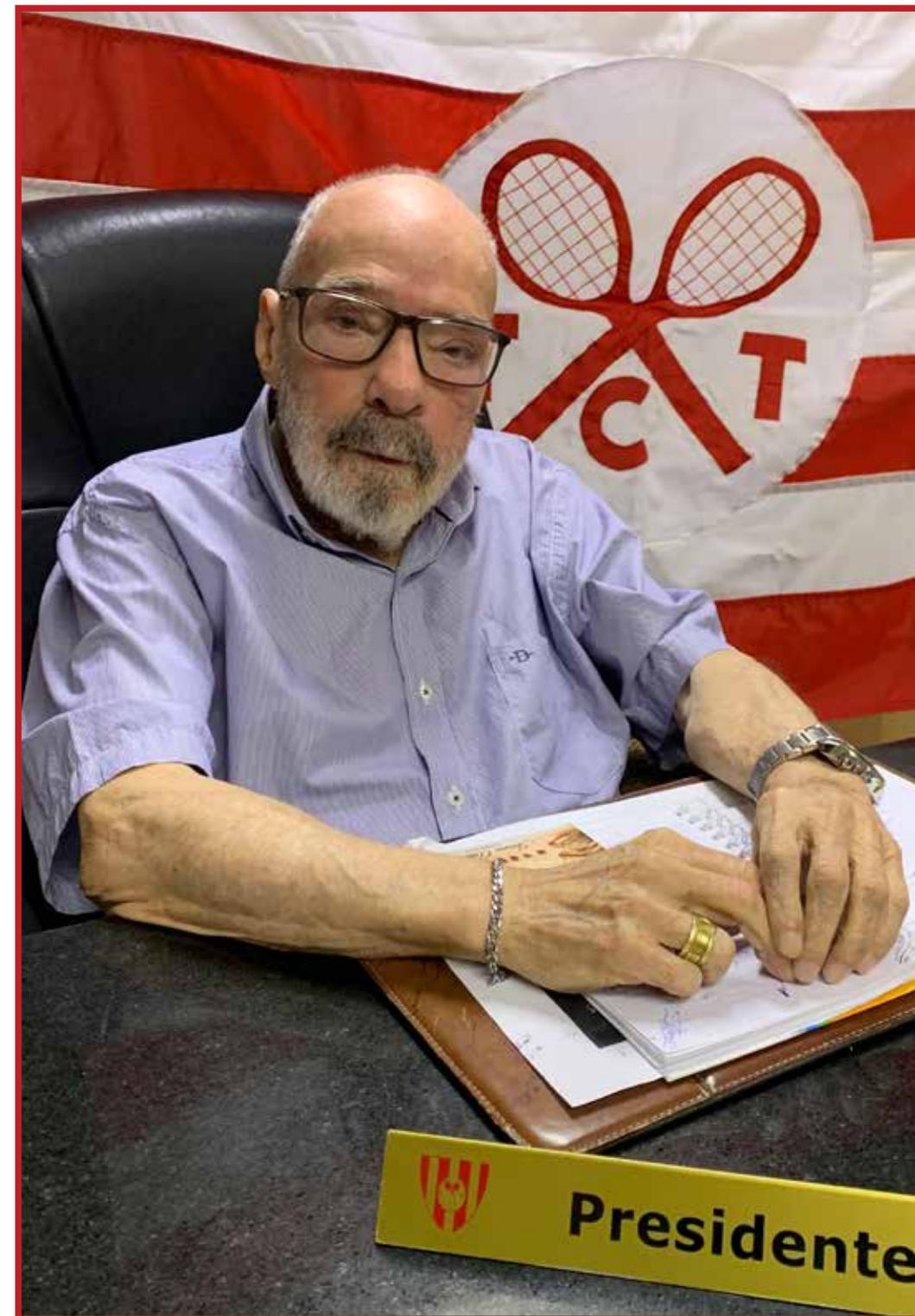
Tendo a família como base para seu crescimento e inovação

Estar a frente da gestão de um clube exige um equilíbrio delicado entre visão estratégica, gestão eficiente e sensibilidade social.

Administrar um clube como o Tijuca Tênis Clube é uma jornada contínua de aprendizado e adaptação. É uma oportunidade única de contribuir para o bem-estar da comunidade tijuicana, criando um espaço onde as pessoas possam se reunir, interagir e crescer juntas. Precisamos reconhecer que a receita para o sucesso da atual administração não segue um modelo pronto, mas vai sendo construída dia após dia, passando pela habilidade de liderar com integridade, inspirar confiança e manter uma visão clara dos objetivos a médio e longo prazo, sempre colocando os interesses dos

nossos colaboradores e da comunidade em primeiro lugar.

“O feedback de você administrar um clube é buscar fazer aquilo que o sócio tem vontade. Claro que você não pode fazer tudo, esbarra em uma série de problemas e impedimentos. Mas você tem que tentar. Se o sócio tá querendo mais piscina, vamos construir mais piscina. Se o sócio quer mais quadras de vôlei, vamos fazer mais quadra de vôlei. Assim ele vai ficar satisfeito. E isso vem de uma pesquisa que é feita com o associado, dentro do clube e fora dele também”, argumentou nosso presidente Hildo Magno.





109 Anos Especial

Nessa linha, o êxito dessas ações depende diretamente do nível de engajamento e participação dos seus colaboradores e gestores, para além dos sócios. A gestão Hildo Magno está sempre comprometida com uma programação diversificada, que abrange esportes, cultura, lazer e atividades sociais que atendem a diferentes faixas etárias e interesses. No Tijuca, é de extrema importância que se crie um ambiente acolhedor e inclusivo, onde todos se sintam valorizados e motivados a participar das atividades oferecidas.

“Tem aqueles que só vem trazer e buscar os filhos, mas também tem o associado que passa o dia aqui. E essa foi uma preocupação nossa, de colocar a família aqui no TTC. A família que é a base da sociedade, já sabemos isso de muito tempo atrás. Tem que ser prestigiada. Depois da pandemia então, o clube passou a ser ainda mais procurado por novos sócios, porque viram que aqui tinha várias opções. Você quer fazer o seu filho nadar, você coloca ele na escolinha de natação. Quer jogar basquete, aqui tem escolinha de basquete, quer ver o filho jogando vôlei, coloca na escolinha de vôlei. Quer ver seus filhos jogando futebol, coloca na Dente de Leite. Tênis da mesma forma, e ainda

“ Já vamos entregar, por ocasião do aniversário, a segunda quadra de areia. A primeira já está super ocupada. ”

com novidades como o beach tennis. Já vamos entregar, por ocasião do aniversário, a segunda quadra de areia. A primeira já está super ocupada. Você quer jogar um pickleball, nós também temos um espaço que foi construído a partir da reforma das quadras de tênis. Então procuramos atender tudo que o sócio precisa para estar satisfeito. Na terceira idade, temos também o baile realizado às sextas-feiras, vem todo mundo pra cá. O teatro Henriqueta Brieba, com seus 250 lugares autorizados pelos bombeiros”, complementou o presidente tijucano.

Continuidade

Não foram poucos os desafios enfrentados pelo TTC nos anos mais recentes. Mesmo assim, o ambiente tijucano, como outras grandes agremiações, se-



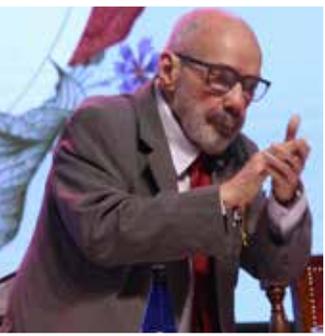
O Presidente Hildo Magno e seus fiéis secretários de gabinete. Da esquerda para direita, Ana Claudia, Nazário, Sérgio e Evanice

gue em constante mudança e adaptação. A continuidade do trabalho oferece uma base sólida sobre a qual se podem construir planos e estratégias, garantindo que os esforços e os investimentos realizados hoje produzam frutos no futuro. E isso permite a manutenção de tradições e valores, ao mesmo tempo que facilita a adaptação gradual a novas circunstâncias e desafios.

“Em linhas gerais, é um clube da zona norte que tá em pé, o único talvez. Muito provavelmente porque procura agir dessa forma. Eu estou terminando meu segundo mandato, não posso mais ser reeleito. E quem for me suceder deve seguir pelo mesmo caminho.

Ver a vontade do sócio para fazer um clube grandioso como esse. Eu também dei sequência ao trabalho de outros presidentes que fizeram o Tijuca crescer. Ele

foram muito importante para uma mudança radical que o Tijuca Tênis Clube teve. Antigamente, o clube era chamado de clube seleteo, que segregava gente para entrar para sócio no clube. Hoje o termo segregação é proibido no clube. Nós tiramos a eugenia do nosso estatuto, porque não podemos mais falar sobre isso. Para registrar uma ata do Conselho Diretor, há algum tempo, eu pedi licença para que aprovasse a urgência da alteração no estatuto, que só poderia ser feita em assembleia geral, e assim conseguimos tirar. Assim, nós cumprimos sempre o que a lei manda, que as obrigações surgem e a gente vai cumprindo. Dessa feita, conseguimos o sucesso que é essa administração que vai encerrar tão boa assim”, concluiu Hildo Magno.



Especial



Mais que um clube, um GIGANTE

O Tijuca Tênis Clube completou 109 anos de história no dia 11 de junho. As comemorações de aniversário reuniram centenas de tijuicanos e tijucanas, em quatro momentos muito especiais.



109 Anos

Especial

A Alvorada

Uma associação de novos começos,
esperança e renovações

Ela traz consigo o nascer do sol, considerado um símbolo de vida e energia, que inaugura um novo dia cheio de oportunidades. É uma metáfora para o renascimento, descortinando um novo tempo que aguarda novas histórias.

E foi com esse pensamento que o nosso Tijuca Tênis Clube deu início às comemorações de seu centésimo nono aniversário, com a tradicional Alvorada Tijucana, realizada na manhã do dia 11 de junho de 2024. Uma instituição que, com mais de um século de vida, continua sendo um ponto de referência no Rio de Janeiro. Em especial, no que diz respeito à excelência esportiva, às iniciativas culturais e à promoção de um ambiente que favorece o bem-estar e o bom convívio, nosso clube é mesmo um gigante.

Foi um momento para celebrar a história do nosso TTC, bem como a história de muitas famílias tijucanas, que

mantêm o nosso clube vivo e em constante crescimento.

O hasteamento das bandeiras foi realizado em clima muito especial, exaltando a representatividade feminina do corpo gestor desse Clube-Cidade. Os pavilhões foram organizados da seguinte forma: Rotary Club - diretora de cultura, laureada, Glória Maria Lima Campos; Federação Aquática do Estado do RJ - diretora do nado artístico, grande emérita, Jaqueline Clemente Marques da Silva; Federação de Sinuca e Bilhar do Estado do Rio de Janeiro - diretora auxiliar do SASE, laureada Lusmar Gomes Nascimento; Federação de Xadrez do Estado do RJ - diretora do SASE, laureada, Luzia Tavares Silva; Federação de Ginástica Artística do Estado do RJ - diretora de conservação, ordem e limpeza geral do clube, laureada, Eliana Meyer Bastos Rocha; Federação de Basquete do Estado do RJ - assessora jurídica do conselho diretor, Ana Beatriz do Amaral Ribeiro; Federação de Vôlei do Estado do RJ - vice-presidente



do conselho administrativo, benemérita, Angela Kelly dos Santos; Federação de Tênis do Estado do RJ - presidente do conselho de benemérito, grande benemérita, Regina Coeli de Freitas Ferreira; Comitê Brasileiro de Clubes: secretaria do conselho deliberativo, benemérita Vera Catarina Martins; Município do Estado do Rio de Janeiro - oficial de gabinete do conselho diretor, Evanice dos Reis Pires; Estado do Rio de Janeiro - chefe de gabinete do conselho diretor, Ana Claudia Lira Martins; Tijuca Tênis Clube - vice-presidente geral do conselho diretor – grande benemérita Leila Fampa Cavalcanti. Completando o time, a Bandeira Nacional do Brasil foi hasteada pelo presidente do conselho diretor – grande benemérito Hildo Magno da Silva.

Em seguida, foi a vez do padre Sér-

gio Stein, da Paróquia Sagrados Corações, dar a benção ao nosso Vermelho e Branco. Um momento de muita honra e graça, que emocionou a todos os presentes.

Logo após, o coral do Tijuca Tênis Clube, regido pelo maestro Leandro Ferroso, entoou o Hino Nacional Brasileiro. O presidente Hildo Magno fez um breve discurso, destacando a gratidão por estar vivenciando uma trajetória vitoriosa em sua gestão.

A cerimônia foi finalizada com o hino do Tijuca Tênis Clube, acompanhado novamente pelo coral, e um agradável coffee break no varandão. Ainda pela manhã, a apresentação do nado artístico e a inauguração da nova quadra de beach tennis, próximo ao campo de cima, também abrilhantaram as comemorações.



109 Anos



Especial

Fé, gestão e sucesso: os princípios
inegociáveis do TTC





109 Anos

Especial



Representatividade feminina no Vermelho e Branco





109 Anos

Especial



Inauguração da nova quadra de beach tennis



Tá esperando o
que para fazer
parte de nosso
Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube



109 Anos

Especial



Sessão Solene

A tradicional solenidade foi um dos pontos altos do evento.

O presidente do conselho deliberativo, Paulo Cesar Moreira Cinelli conduziu o cerimonial, compondo a mesa de honra com as seguintes autoridades tijucanas:

O vice-presidente do conselho deliberativo, grande benemérito Jorge Amaro da Silva Pinto; a secretária, benemérita Vera Catarina Martins; o presidente do Conselho Diretor, grande benemérito Hildo Magno da Silva; a vice-presidente geral do conselho diretor, grande benemérita Leila Lúcia Fampa Cavalcanti; o presidente de honra do TTC, fundador da chapa branca e presidente do Comitê Brasileiro de Clubes, grande benemérito Paulo Maciel; a presidente do conselho de benemérito, grande benemérita Regina

Coeli de Freitas Ferreira; o presidente do conselho administrativo, grande benemérito João da Silva; e o presidente do conselho fiscal, benemérito Mário Mannarino.

Após a leitura do edital de convocação, a oradora Angela Kelly dos Santos prestou sua homenagem ao Tijuca Tênis Clube.

“Antes de mais nada, quero agradecer pela oportunidade de demonstrar a minha gratidão ao nosso Tijuca Tênis Clube por tudo que tem me proporcionado. Eu já nasci sócia deste Clube. Foi aqui que passei os melhores anos da minha infância e adolescência. Aprendi a nadar em sua piscina com as aulas do Professor Barros, brinquei muito no parquinho e assisti aos jogos de vôlei e basquete. Os jogos estaduais eram re-

alizados aqui, pois nosso ginásio era o melhor da época.

O ginásio também era palco para shows internacionais como de Nat King Cole, Sammy Davis Junior e outros. No Salão Nobre, havia as dominqueiras dançantes com música ao vivo, onde se apresentava Luiz Carlos Sá, que mais tarde faria dupla com Guarabira. Fiz parte de um de seus Bailes de Debutantes. Momento inesquecível para mim. O tempo passou e o Tijuca continuou crescendo. No parque aquático as aulas de natação, polo e outros esportes aquáticos receberam cada vez mais alunos, assim como em todos os esportes terrestres.

O Dente de Leite foi criado em 1974 e é um dos maiores da América Latina. É um lugar de encontro não só de seus participantes, mas também de seus pais, que formam uma grande família. O Departamento Social, sempre preocupado com os associados, criou a Discoteca para os adolescentes e programou grandes shows como Roberto Carlos, Paralamas do Sucesso, Alcione e outros.

O Tijuca não parou, no Tênis ti-

vemos uma das etapas da Copa Davis e grandes eventos no Social e nos esportes. Graças a competência e dedicação de seus Vice-presidentes, o Tijuca continuou crescendo. O Teatro recebe excelentes peças, a galeria de artes organiza maravilhosas exposições e a equipe de dança proporciona espetáculos que ficam na história do Clube.

Foi criada também a escola de Educação Infantil Grande Benemérito Hildo Magno da Silva, que é reconhecida pelos alunos e pais como excelente na formação de sua educação.

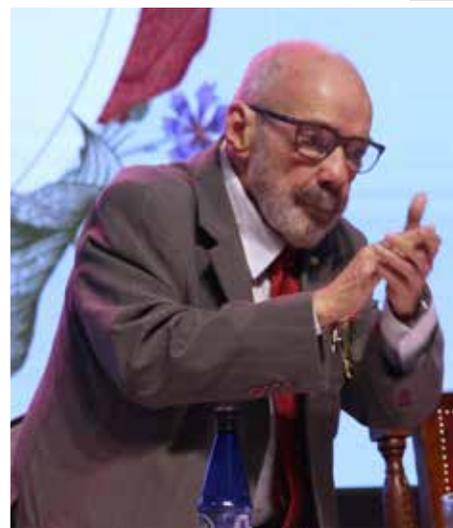
E assim, o Tijuca vai crescendo cada vez mais. É um lugar para divertimento, prática de esportes e, principalmente, para fazermos amigos seja em qualquer atividade que estivermos. E sabemos que a amizade nos renova, traz alegria e bem-estar.

Tenho certeza de que o Tijuca Tênis Clube será sempre reconhecido e respeitado em todo nosso País como um Grande Clube. Se você quer ser feliz, venha para o Tijuca Tênis Clube”, encerrou Angela dos Santos. Em seguida, a oradora foi agraciada com uma placa de agradecimento.



109 Anos

Especial



Homenagem Solene: Reconhecendo

Excelência e Compromisso





109 Anos

Especial



Comendas

A tradicional solenidade foi um dos pontos altos do evento.

Como já é tradição do aniversário do Tijuca Tênis Clube, foram entregues os títulos honoríficos que destacam associados de acordo com seus atos de constante fidelidade ao clube.

Foram agraciados com o título de emérito os seguintes atletas:

Bernardo Branco Hersen, Isabela Chaia Miranda dos Santos, Marcela de Andrade Nunes, Marcela Lebre Drummond Reis e Pedro Mar-

ques Joaquim. Já o título de grande emérita foi entregue para as agraciadas Jaqueline Clemente Marques da Silva e Sandra Cristina Magalhães.

O título honorífico de laureado, conferido ao associado com mínimo de dez anos, foi concedido para Alysson Paiva, André Luiz Dias Lustosa, Carlos Novais Neves, Carmen Da Silva Gomes, Cely Motta Luz, Claudio Pereira Queiroz, Elton Da Silva Neves, Fernando Barboza Vieira, Francisco De Assis Ribeiro

Filho, Geraldo Francisco Paulo Storino Filho, Geraldo Nunes Machado, Hugo Francisco Manguiera Este, Ibsen De Souza Coelho, Ivan Menezes Martins, Jean De Oliveira Chaia, Jose Fernando Cunha Rodrigues, Kepler Mauro De Mendonça Magalhães, Luciano Garcia Couto, Luís Felipe Saldanha De Menezes, Luís Renato Mendes Da Rocha, Marcos Antônio Conte Senna, Mario Henrique Monteiro De Mattos, Norberto Paulo De Oliveira Martins, Pierre De Oliveira Chaia, Roberto Cecilio Barciela, Ruben Antelo Vilar, Rute De Lima Araujo, Saulo Alexandre Morais E Sá, Vera Lucia Vieira Bernat Souza, Waldimir Vieira Fernandes Junior, Wilson Henriques Do Amaral Filho.

O título honorífico de benemérito foi conferido aos associados Gilberto Paes França, Marcos Venicio Rocha Azevedo, Mario Mannarino e Sarapoan da Silva Costa.

Para encerrar a solenidade, nosso presidente Hildo Magno fez um discurso emocionante, pautado pela exaltação do trabalho, do esforço e de tudo que foi construído e realizado ao longo desses anos. Em especial, Hildo destacou a importância da presença feminina em todas as frentes tijuucas. Um relato emocionado de um presidente que fez e faz história dentro do Gigante da Conde de Bonfim.





109 Anos

Especial



Sessão Solene de Honrarias - Prestando tributo à excelência





109 Anos

Especial



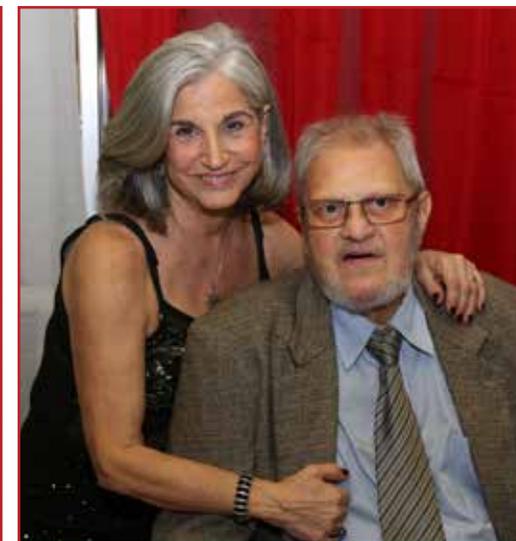
Noite memorável para celebrar uma trajetória inspiradora





109 Anos

Especial



Reconhecimento e homenagem aos nossos líderes do TTC





109 Anos

Especial



Momentos especiais de celebração e confraternização





109 Anos

Especial



Conexão na realização de mais um aniversário



Tá esperando o
que para fazer
parte de nosso
Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube



109 Anos

Especial

Discurso

Sua felicidade ainda maior no Tijuca Tênis Clube

Antes de mais nada, quero agradecer pela oportunidade de demonstrar a minha gratidão ao nosso Tijuca Tênis Clube por tudo que tem me proporcionado.

Angela Kelly

Vice-presidente do Conselho Administrativo

Eu já nasci sócia deste Clube. Foi aqui que passei os melhores anos da minha infância e adolescência.

Aprendi a nadar em sua piscina com as aulas do Professor Barros, brinquei muito no parquinho e assisti aos jogos de vôlei e basquete. Os jogos estaduais eram realizados aqui, pois nosso ginásio era o melhor da época.

O seu ginásio também era palco para shows internacionais como de Nat King Cole, Sammy Davis Junior e outros.

No seu Salão Nobre, havia as dominqueiras dançantes com música

ao vivo, onde se apresentava Luiz Carlos Sá, que mais tarde fazia dupla com Guarabira.

Fiz parte de um de seus Bailes de Debutantes. Momento inesquecível para mim.

O tempo passou e o Tijuca continuou crescendo. No parque aquático as aulas de natação, polo e outros esportes aquáticos receberam cada vez mais alunos, assim como em todos os esportes terrestres.

O Dente de Leite foi criado em 1974 e é um dos maiores da América Latina. É um lugar de encontro não só de seus participantes, mas também de seus pais que formam uma grande família.

O Departamento Social, sempre preocupado com os associados, criou a Discoteca para os adolescentes e programou grandes shows como Roberto Carlos, Paralamas do Sucesso, Alcione e outros.

O Tijuca não parou, no Tênis tivemos uma das etapas da Copa Davis e grandes eventos no Social e nos esportes.

Graças a Competência e dedicação de seus Vice-presidentes, o Tijuca continuou crescendo.



O Teatro recebe excelentes peças, a galeria de artes organiza maravilhosas exposições e a equipe de dança proporciona espetáculos que ficam na história do Clube.

Foi criada também a escola de Educação Infantil Grande Benemérito Hildo Magno da Silva, que é reconhecida pelos alunos e pais como excelente na formação de sua educação.

E assim, o Tijuca vai crescendo cada vez mais.

É um lugar para divertimento, prática de esportes e, principalmente, para fazermos amigos seja em qualquer atividade que estivermos. E sabemos que a amizade nos renova, traz alegria em bem-estar.

Tenho certeza de que o Tijuca Tênis Clube será sempre reconhecido e respeitado em todo nosso País como um Grande Clube.

Se você quer ser feliz, venha para o Tijuca Tênis Clube.



109 Anos



Tijuca Tênis Clube
Fundado em 11-06-1915

Especial/Orgulho de ser do TTC

Uma gestão de união

**Celebrando nossas vitórias, honrando
nossas conquistas do TTC!**

Com um orgulho que inspira, os vice-presidentes do Tijuca Tênis Clube relatam como é fazer parte de uma gestão que fez do TTC um clube ainda maior em diversos aspectos.



Quanta honra e alegria carrega um tijucano ou tijuicana que tem no Tijuca Tênis Clube sua segunda casa. E há quem diga que é até a primeira, por tanto tempo e dedicação que tem ao clube. Brincadeiras à parte, é uma instituição que já soma mais de um

século de história e continua a ser referência no Rio de Janeiro. É um clube com vida, administrado por pessoas que têm o compromisso em manter o forte legado de promoção do esporte, da cultura e do social.

É um clube que segue adaptando-se às mudanças e necessidades dos tempos modernos, sempre com o objetivo de proporcionar aos seus sócios um ambiente saudável e enriquecedor. Por isso, e pela ocasião do aniversário, reunimos um time que está na linha de frente, fazendo e acontecendo, literalmente, na gestão Hildo Magno, para compartilharem conosco o sentimento de vestir a camisa TTC! Acompanhe nosso presidente Hildo Magno, nossa vice-geral Leila Fampa e a equipe de vice-presidentes do Vermelho e Branco!



109 Anos

Especial

Vice - Geral

Buscamos uma atmosfera de equilíbrio feminino com a ajuda do presidente



Leila Fampa VP Geral

Na gestão do presidente Hildo Magno, como Vice-presidente Geral do Tijuca Tênis Clube, vivi uma experiência desafiadora e gratificante. Trabalhando em estreita colaboração com toda a equipe diretiva, enfrentamos diversos desafios e implementamos várias melhorias para be-

neficiar os sócios do clube. Sob a liderança do presidente Magno, promovemos uma atmosfera de união e progresso, mantendo sempre o foco no bem-estar da comunidade do clube. Minha conexão direta com o departamento de cultura e todas as iniciativas que conseguimos implementar me fazem crer no potencial da arte como mecanismo transformador de realidades.

Como defende Angela Davis, a música, a literatura e as artes visuais, entre outras formas, refletem as experiências e resistências de muitas comunidades. Assim, as manifestações culturais têm o poder de questionar normas sociais e promover uma consciência crítica entre os espectadores e ouvintes. E mais, a educação cultural pode despertar as pessoas para as realidades de opressão e inspirá-las a agir. Isso inclui tanto a educação formal quanto a exposição a formas de arte que provocam reflexão e questionamento sobre as estruturas sociais. Foi uma oportunidade enriquecedora de contribuir para o crescimento e o sucesso do Tijuca Tênis Clube.



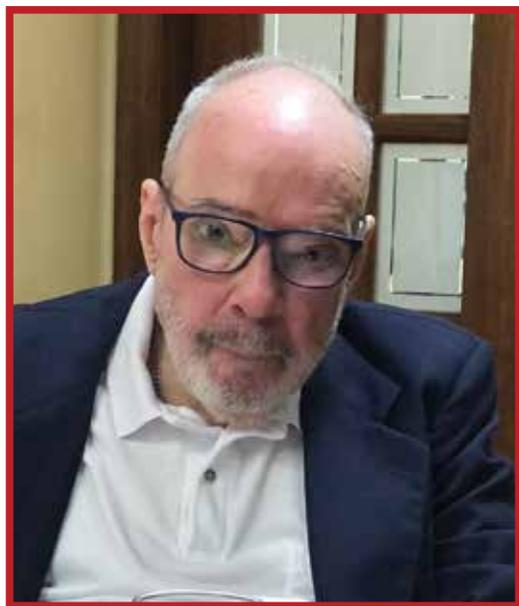


109 Anos

Especial

Jogos Recreativos

Um hit no esporte e primeiro lugar nas paradas de sucesso



Presidente Hildo Magno

O campeonato Dente de Leite exalta a participação das famílias aqui dentro do clube. Em meus dois mandatos como presidente, sempre fui um defensor assíduo disso. É um torneio que passa por fases, desde a fase do acanhado, com os mais novos, entre 5 e 7 anos, e do realiza-

do. É um campeonato que se desenvolve o ano todo, sem que haja interregnos entre eles. É uma das melhores coisas que temos aqui no Tijuca, é de onde eu vim, por onde comecei no clube, acompanhando meu filho Sandro Magno. Fui diretor quatro anos do Dente de Leite, e dois anos fiquei como auxiliar. Conheço bem minha raiz. Há uma insistência em filiar o TTC à federação carioca de futebol, mas eu como presidente não quero fazer isso. Porque isso implica em uma série de responsabilidades que nós não temos como assumir, em questão de infraestrutura, até pelo bem-estar e convívio do sócio que frequenta o clube diariamente. É um campeonato que cresceu muito, formando uma base sólida apoiada em um regulamento que já dá certo há mais de 30 anos. Todo cara de sucesso dentro do Tijuca passa pelo Dente de Leite, é o caminho de muitos tijuicanos, é como um hit, primeiro lugar nas paradas de sucesso. O pai, o patrono, o juiz, os envolvidos... são pessoas altamente apaixonadas pelo TTC



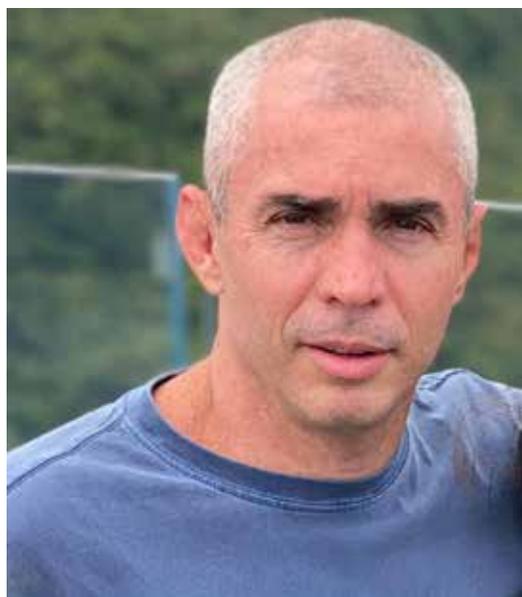


109 Anos

Especial

Parque Aquático

Uma amizade que só faz crescer o setor e o TTC



VP. Roberto Borel

Sem dúvida nenhuma, foi um desafio a cada dia e ainda está sendo, mas com muito trabalho, determinação e paciência (esta última ensinada pessoalmente pelo Presidente Hildo Magno), conseguimos transpor os obstáculos e sair vitoriosos ao final. Acredito que, respeitando os que

vieram antes de nós e acrescentando aquilo que os termos atuais, de certa forma, nos intimam a fazer – conseguimos sim melhorar o departamento de esportes aquáticos, minha gratidão a todos que nos ajudaram.

Ao Presidente Hildo Magno deixo o meu muito obrigado, pela confiança e pelos conselhos, tenha certeza que jamais esquecerei as nossas conversas que me fizeram sem sombra de dúvida melhorar como pessoa e as nossas eternas “brigas” que certamente me fizeram melhor gestor. Devo a você muito, meu amigo, e jamais conseguirei retribuir-lhe, sei disso, mas tentarei de verdade ser um bom homem para os meus amigos assim como você fez questão de ser um excelente amigo para mim.

“Esse cara SEMPRE foi você” (MÚSICA - Ele vai entender).

Nado adaptado





109 Anos

Especial

Polo Aquático





109 Anos

Especial

Nado Artístico





109 Anos

Especial



Nado Artístico

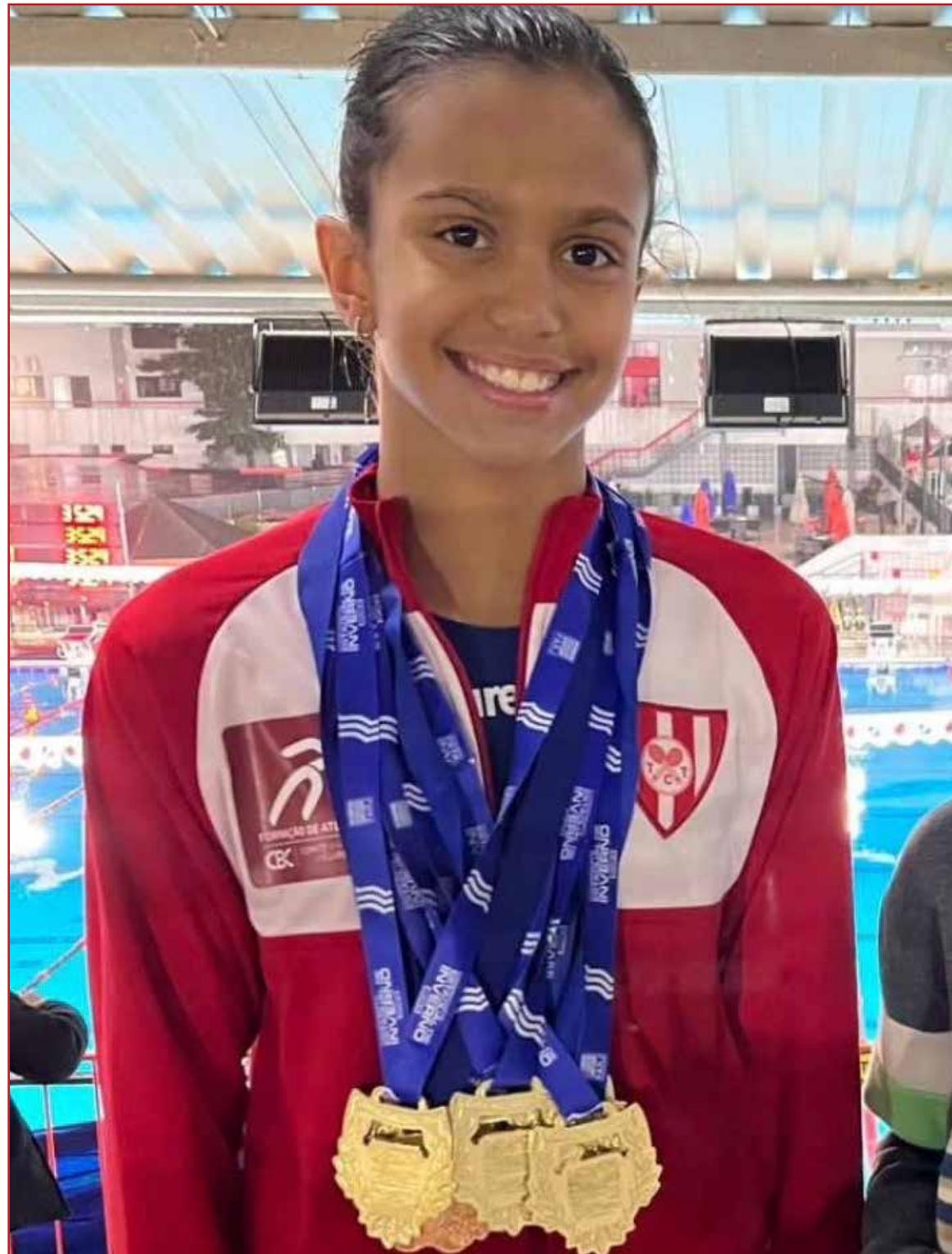




109 Anos

Especial

Natação





109 Anos

Especial

Tênis

**Juntos sempre seremos mais,
gratidão Presidente Hildo Magno**



VP. Ricardo Gustafson

Para mim, foi uma enorme satisfação ser Vice-presidente de Tênis do Tijuca Tênis Clube nesses seis anos, junto a administração Hildo Magno. Acredito que o departamento de tênis tenha feito um trabalho muito bem elaborado para a melhoria e o crescimento de nossa pasta.

Queria agradecer aqui a todos os tenistas e associados do TTC que sempre me deram apoio nesta caminhada e, claro, agradecer ao presidente Hildo Magno que, lá atrás, deu oportunidade a um jovem de 34 anos em um setor tão importante quanto o esporte que está no nome deste clube centenário.

Chegamos ao final destes dois mandatos muito felizes por nossas realizações e desejando que o departamento de tênis do TTC continue na missão de sempre estar em constante crescimento, e sempre ouvindo todos e trabalhando para todos os tenistas tijuicanos.





109 Anos

Especial

Esportes terrestres Modernidade, conquistas e grandes parceiros



VP. Antônio Ribeiro

Na gestão do Presidente Hildo, o departamento terrestre, que responde pelo vôlei, basquete, judô, taekwondo, vôlei de praia, basquete 3 x 3, beach tennis e futevôlei, sai do amadorismo para uma gestão técnica e profissional. Nesse

sentido, todos os eventos no ginásio passaram a ter contratos e toda receita depositada no caixa do clube, promovendo a transparência tão necessária. Conseguimos fechar diversas parcerias e, com isso, a grande maioria dos nossos atletas tem bolsa de estudo em colégio, cursos de línguas estrangeiras e faculdades. Também proporcionamos alimentação para os atletas que precisam, além da melhor estrutura para formação de atleta do Rio de Janeiro. Transformamos nossa fisioterapia, que ocupava 9m² com 2 macas, num espaço de mais de 100m², com 7 macas, 2 banheiras de imersão, 1 consultório médico, aparelhos de primeira linha e todo conforto, para recuperar nossos atletas. O ginásio foi reformado, com a substituição do piso, placares novos, redes de vôlei novas, tabelas de basquete novas e hoje temos o melhor ginásio particular do Rio de Janeiro. Outra grande obra dessa gestão foi a construção de 2 quadras de areia, que é o grande sucesso do momento. Mais uma vez, essa gestão buscou

Judô



parceiros para construção das quadras de areia e o SESC RJ comprou a ideia, sendo o principal patrocinador deste projeto, desonerando o clube. Agora vamos falar das nossas conquistas nos esportes. O vôlei ganhou diversos campeonatos estaduais e alguns nacionais na base, desde o sub-14 até o sub-21. Mas também montamos um time de vôlei masculino profissional, que foi campeão carioca invicto e campeão da Superliga C. Hoje temos um projeto do time feminino profissional de vôlei, onde ganhamos a Superliga C e ficamos em 5º lugar na Superliga B, iremos voltar forte ano que vem, para ganhar a B e chegar na sonhada Superliga A. No basquete, também ganhamos diversos campeonatos estaduais e alguns nacionais, como destaque o Tijuca é o melhor time de basquete 3 x 3 do Brasil, nas categorias sub-15, sub-18 e sub-23, ocupando

o 1º lugar do ranking geral do CBC. Nosso judô era terceirizado e não competia pelo Tijuca, com apoio do Presidente Hildo, rompemos o contrato e hoje o judô é do Tijuca, recebe verba do CBC e estamos nas principais competições estaduais e nacionais. No Taekwondo, fomos buscar o maior mestre em atividade no Brasil, Mestre Kim, para iniciar o projeto e brevemente estaremos competindo, levando a marca Tijuca cada vez mais longe. Não poderia esquecer das nossas duplas de vôlei de praia feminino profissional, que correm o circuito Banco do Brasil e estão entre as 6 melhores do país. O departamento terrestre com apoio irrestrito do Presidente Hildo, entregará ao próximo Presidente um departamento atuante e pronto para crescer ainda mais, não tendo espaço para retrocesso. Segue nosso grito de guerra 1 2 3 TIJUCA RAÇA.



109 Anos

Especial



Vôlei e Basquete



109 Anos

Especial

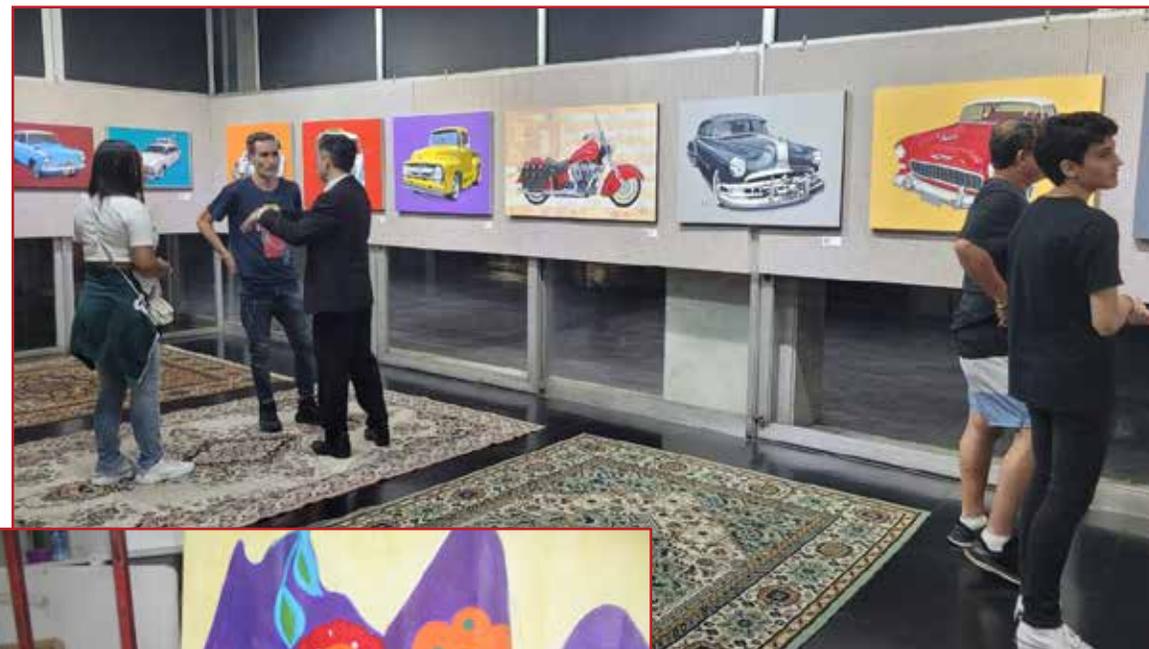
Departamento de Cultura

A arte em multi aparição graças a uma gestão que prega a liberdade



VP. Alcir Sampaio

Na gestão do presidente Hildo Magno, como Vice-presidente Cultural do Tijuca Tênis Clube, vivenciei uma experiência inspiradora e gratificante no departamento de cultura. Trabalhando em estreita colaboração com a equipe, buscamos promover uma programação cultural diversificada e enriquecedora para os sócios do clube e a comunidade local. Implementamos iniciativas criativas, como eventos culturais, exposições, apresentações artísticas e projetos educacionais, com o objetivo de enriquecer a vida cultural do clube e proporcionar oportunidades de crescimento e apreciação artística para todos. Foi uma honra contribuir para o fortalecimento do departamento de cultura e para a promoção da arte e da cultura no Tijuca Tênis Clube durante essa gestão.





109 Anos

Especial



Dança



109 Anos

Especial

Departamento Social

O compartilhar de experiências passadas em apoio ao sucesso do setor



VP. Marcos Freitas

Particularmente, é uma vice-presidência que foi conduzida pelo próprio presidente Hildo durante muitos anos. Então ele me ensinou bastante coisa. Posso ter aprimorado algumas coisas, mas a essência foi ele quem me ajudou, e me ajuda até hoje. Foi muito bom trabalhar com Hildo. Eu já tinha trabalhado com ele em outra gestão anterior, então sempre estivemos juntos. É um cara de muita visão, sensacional, um ser humano que eu admiro muito. Fazer parte de uma administração de um presidente que é meu amigo e eu tenho como mentor foi muito gratificante. Até porque ele é um presidente que deixa a gente trabalhar, deixa a gente desenvolver o nosso trabalho e isso foi o ponto alto da administração dele.





109 Anos

Especial

Patrimônio

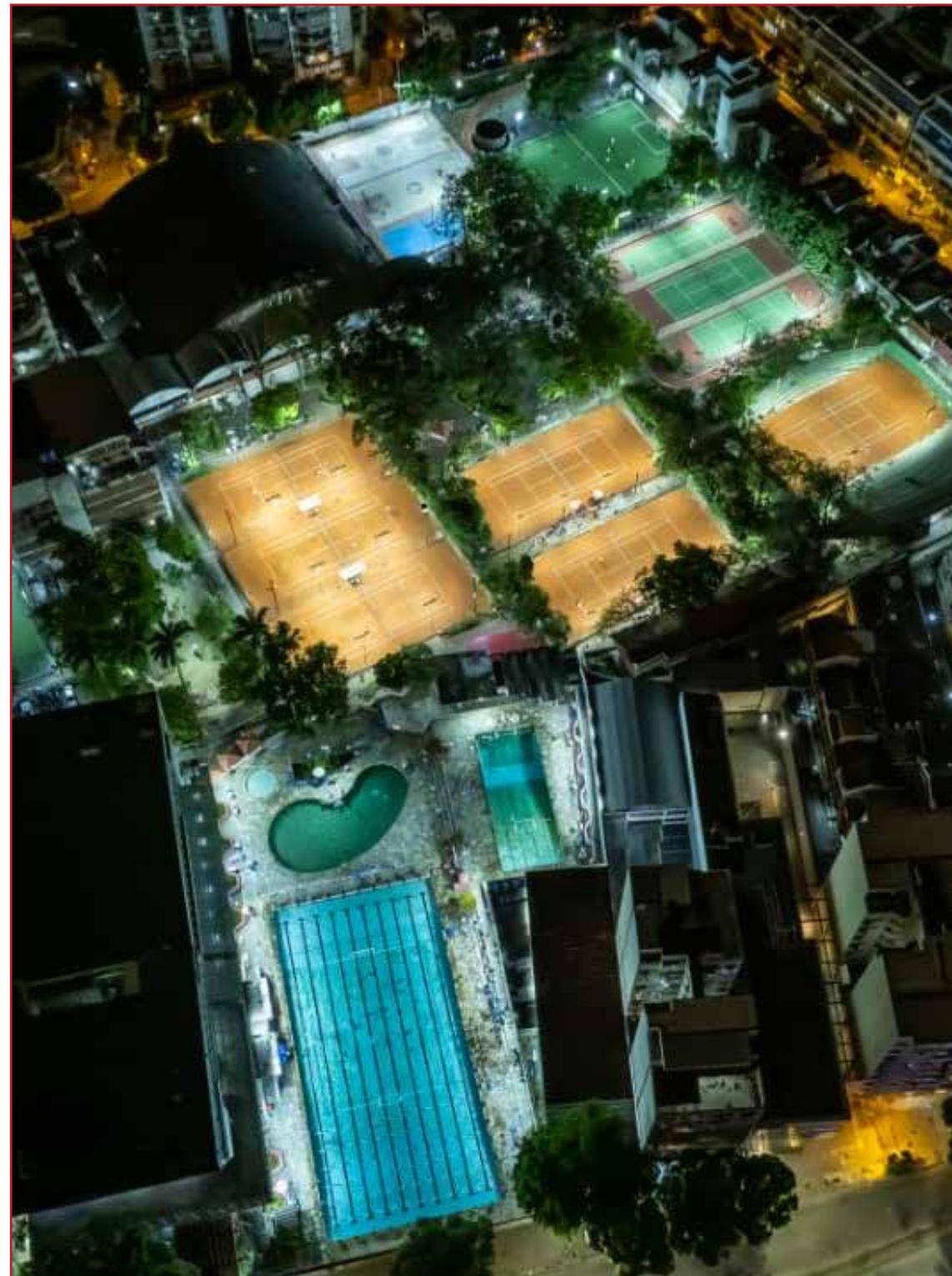
Uma convocação e um desafio para uma grande contribuição



VP. Mario Lucio Bastos

Fazer parte de uma diretoria, de uma vice-presidência de um clube é uma grande honra, eu sou nascido e criado no Tijuca. Então poder retribuir um pouquinho do que o clube fez por mim e pela minha família, de quanto esse clube me formou, me deu 90 por cento dos meus

amigos, me deu exemplos de respeito, de amizade e de ética. É um prazer muito grande contribuir um pouco que seja para o Tijuca melhorar e cada vez ser maior. Quando o presidente me convocou para essa missão, eu era o seu Vice-geral, então ele me chamou para o patrimônio, eu fiquei muito feliz, pois é um cargo muito importante, cuidar de tudo o que o clube possui, é uma responsabilidade muito grande. Hoje, o nosso mandato tá encerrando, e lembro que, concomitantemente com a vice-presidência de patrimônio. Foi um grande prazer fazer parte dessa gestão com o presidente Hildo, espero que ele tenha sucesso na sua nova empreitada. E eu estou aqui para ajudar no que for preciso, na nossa chapa branca, da qual eu faço parte desde 2007. Já fiz parte de várias comissões, o mais novo benemérito do clube. Continuarei ajudando no que eu puder, a chapa branca pode contar comigo e o Tijuca Tênis Clube também.





109 Anos

Especial

Ed. Leonardo Pereira

Buscas e metas realizadas para agradar aos sócios



VP. Édson Araújo

Foi muito gratificante por ter, além de um amigo, um líder altamente democrático que proporciona liberdade para trabalhar, mas sempre enfatizando metas e objetivos eficientes para satisfazer o principal ativo do clube, que são os nossos sócios e colaboradores.





109 Anos

Especial

Dep. de Marketing

Uma gestão apoiada na democracia e na liberdade



VP. Márcio Borzino

Fazer parte da administração do meu amigo e presidente Hildo Magno foi uma das melhores experiências que tive até o momento como gestor de marketing. Ao assumirmos em 2021, procuramos criar plataformas e trazer anunciantes para o clube.

Hoje, podemos dizer que o clube, nos últimos anos, nunca esteve tão aquecido, com eventos esportivos, eventos culturais, restaurantes, quiosques, empresas parceiras e anunciantes.

Nossa equipe de marketing procura acolher a todos, para o desenvolvimento de ações em prol do clube e dos envolvidos.

Agradeço ao Hildo por ser uma pessoa extremamente democrática, que me deu a liberdade como vice-presidente, de trabalhar em busca dos melhores objetivos para o nosso TTC. Terminei dizendo que o meu amigo e presidente Hildo se mistura com minha história no Tijuca Tênis Clube, desde 1974, quando comecei no Campeonato Dente de Leite, em que ele apitava os jogos. E reafirmo que o seu coração é gigante, do tamanho do nosso Clube Cidade.



Equipe de Marketing

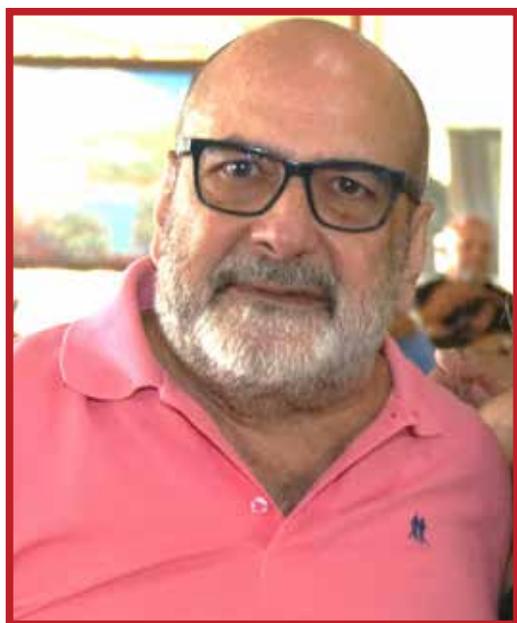




109 Anos

Especial

Dep. de Interesses Internos Fiquei honrado em poder ter participado deste time seletivo!



VP. Sérgio Evangelista

Considerando que encontrava-se compatível com a minha grade curricular e havia um convite antecipado do nosso amigo Hildo que aguardava a minha disponibilidade profissional, fiquei honrado em poder ter participado deste time seletivo!



Reformas

Sérgio Evangelista



22/08/1946



25/06/2024

O luto acolhe um sentimento gigante de amor por aqueles que se foram, e é com essa reflexão que nós do Tijuca Tênis Clube nos despedimos de nosso grande companheiro e amigo Sérgio Evangelista Vice-Presidente de Interesses Internos.

Nos solidarizamos na dor e na saudade com seus familiares.

Presidente Hildo Magno



109 Anos

Especial

Secretaria e Comunicações

Um local onde se trabalha de forma harmônica e visando o melhor para o TTC.



VP. Luiz Carlos Gomes

Como Vice-presidente da Secretaria de Comunicação, tomo ciência de todas as solicitações dos sócios junto ao Caia, dando um suporte aos funcionários que desenvolvem suas atribuições com competência e eficiência.

Faço uma pesquisa aos diversos setores do clube com o objetivo de auxiliar os vices responsáveis na demanda de soluções de problemas.

Agradeço ao presidente Hildo Magno pela confiança de permitir desenvolver meu trabalho de maneira harmônica, visando o melhor para o nosso Tijuca Tênis Clube. Vale ressaltar que nosso grupo é unido e coeso graças ao espírito aglutinador de nosso querido presidente.



Caia





109 Anos

Especial

Dep. Recursos Humanos

Nossa meta é acolher com o nosso melhor sentimento



VP. Cícero Tupiara Lima

O presidente é um grande amigo, acima de tudo. Preserva sempre a democracia, não toma nenhuma decisão sem antes falar conosco, o que é certo e o que é errado. Tive o prazer enorme de trabalhar com ele, que me indicou para o departamento social. E, depois, me indicou para a vice-presidência administrativa, e gosto muito de trabalhar com ele. Sou muito grato a tudo que ele fez por mim dentro do Tijuca Tênis Clube, Hildo é uma pessoa fantástica. Todos do Tijuca tem um amor muito grande por ele.





109 Anos

Especial

Conselho Deliberativo

A maior contribuição é a honestidade e a responsabilidade



VP. Paulo César Cinelli

A gestão do Hildo foi marcada por desafios e realizações. E eu, como presidente do Conselho Deliberativo, fico muito contente de ter contribuído nesta caminhada vitoriosa.





109 Anos

Especial

Dep. Financeiro

Nosso foco foi sempre prestar um bom trabalho



VP. Gilberto Carneiro

Fazer parte da gestão Hildo Magno é muito gratificante, principalmente pelas conquistas e avanços no contexto da Gestão do TTC. Sempre com o apoio do Presidente e todo o Conselho Diretor, conseguimos superar os obstáculos e ainda criar soluções para preencher as lacunas encontradas desde o início do seu mandato. Temos a certeza de que trabalhamos sempre focados em prestar um trabalho digno do nosso quadro social, garantindo a sustentabilidade e a grandeza do nosso Tijuca Tênis Clube.

Pessoalmente, com a responsabilidade de Vice-presidente de Finanças, estou muito grato por tudo que estou aprendendo, considerando o momento econômico do país e seus impactos positivos e negativos na Gestão do Clube como um todo.





Suco de **Laranja**

Peça um lá no Gabel's!

Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

São mais de

50

**Atividades
esperando
por você e
família**

Um clube para ser chamado de seu e de toda sua família. No Tijuca Tênis Clube, além de uma grande estrutura para o lazer dos associados, temos várias atividades assistidas por boas professoras e bons professores, com atividades voltadas ao desenvolvimentos físico, mental e a socialização na primeira infância. São mais de 40 atividades oferecidas pelo clube, tanto para os mais jovens em início de atividade, os que vão estar se aventurando pela primeira vez ou os que estão retornando depois de algum tempo parados. Pensando nisso, preparamos pra você uma lista das atividades oferecidas e seus benefícios para a saúde.

Venha conhecer nossas escolinhas e fazer parte desse Clube gigante!

ADM. Presidente Hildo Magno

Venha para o TTC



Cultura

Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

A escolinha de recreação do TTC fez e faz parte da vida de muitos sócios espalhados pela Tijuca. Com muitos anos de tradição, a escola sempre teve o objetivo de auxiliar na formação da educação infantil das crianças e com toda segurança. Além das aulas, os pequenos alunos têm aulas de inglês duas vezes por semana, música e psicomotricidade uma vez por semana. Alunos do turno integral contam ainda

com atividades como ballet, natação e futebol. Por ser uma escola localizada no clube, os alunos aproveitam todo o espaço para sua vivência e aprendizado com as atividades que o TTC oferece, mostrando também contato com a natureza e outras crianças em um local agradável e familiar, sem que os responsáveis se preocupem, já que a escola conta com profissionais altamente qualificados da área.

A escola de recreação também oferece diversos horários para se adaptar da me-

lhor maneira na vida corrida da família, com turnos de manhã, tarde e integral. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: (21) 3294-9330.

Meditação

Meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente. A prática é voltada ao público adulto.

Yoga

Yoga é a arte de harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração e meditação, utilizando exercícios de posturas corporais. A atividade é voltada aos adultos, em diferentes dias e horários.

Ginástica Cerebral

Esta modalidade oferece ao cérebro novidade, variedade e desafios crescentes que tiram o cérebro da zona de conforto, fortalecendo e ampliando as redes de conexões. Com isso, aumentamos nossa capacidade de aprender.

Ateliê de Desenho e Pintura

O desenho e a pintura são práticas indicadas para quem quer aprender um pouco mais sobre as técnicas. São atividades terapêuticas que ajudam também na concentração e que desenvolvem diversas habilidades para os alunos.

Ginástica Artística

A ginástica artística é um esporte composto por um conjunto de movimentos que exigem precisão e combinam força, flexibilidade, agilidade, elasticidade, co-

ordenação motora e equilíbrio. No Brasil, essa modalidade tem grande destaque por apresentar diversas conquistas em competições internacionais e uma gama de atletas que se tornou referência no mundo, como Daiane dos Santos e Diego Hypólito, ambos campeões mundiais. Ela pode ser realizada no solo ou com auxílio de aparelhos, e no TTC, há locais especializados para a prática da ginástica artística para adultos e crianças e que desejam ingressar na modalidade ou aprimorar suas técnicas.

Dança de Salão

É uma atividade muito democrática, que pode ser exercida por praticamente todo mundo. Além disso, quando praticada periodicamente, a dança de salão passa a ser considerada uma atividade física, oferecendo vários benefícios à saúde.

Ballet

A dança é uma das atividades físicas mais completas e pode ser praticada por pessoas de todas as idades. O ballet apresenta diversos benefícios para jovens e adultos, como melhor flexibilidade, mais disciplina, auxílio na coordenação motora e ganho de resistência física.

Shaking Body

É um estilo de dança que trabalha o corpo todo, como já diz o nome, e traz benefícios terapêuticos, culturais, sociais, educacionais e científicos. Pode ser praticada como um exercício físico, atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, dependendo do objetivo do aluno.

Venha para o TTC

Coral

O canto coral traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social e para a educação como um todo. Além disso, o coral é divertido para todas as idades!

Jazz

É uma atividade dinâmica e aeróbia e traz outros benefícios para a saúde. Modela o corpo, dá flexibilidade, aumenta a resistência e fortalece a musculatura dos braços, das pernas e do abdômen. Também dá ritmo, agilidade e rapidez de raciocínio.



Além disso, ajuda a melhorar a autoestima, pois proporciona maior consciência corporal.

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

K-pop

A dança do K-Pop foi fortemente influenciada por outras modalidades. Ela apresenta movimentos conhecidos do Street Dance, Pop, Stiletto, Eletrônico e Hip Hop, mas traz uma abordagem estilística e sequências de passos diferentes.

Tango Argentino

O tango é um gênero de dança e música tradicional da Argentina. É considerado um importante símbolo cultural desse país e apresenta enorme carga emocional e dramática. A dança é feita em pares e para realizá-la é necessário habilidade e expressividade. Isso porque as coreografias possuem certo grau de complexidade e transmitem sensualidade, paixão e tristeza.

Teatro

São diversas as habilidades trabalhadas nas aulas, de forma a agregar conhecimentos que podem ser utilizados em diversas áreas de nossa vida, fora e dentro dos palcos.



Aquático

Natação/Adulto e infantil

A natação é conhecida por ser um esporte que trabalha diversas partes do corpo. De baixo impacto, evita lesões, além de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades desde criança. A natação também é um esporte olímpico praticado em todo Brasil. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou aqueles que praticam a modalidade para manter uma vida saudável. As aulas de natação podem ser feitas de 2x na semana a 5x na semana de acordo com a escolha do sócio.

Nado artístico/Infantil

Considerado um esporte híbrido que engloba conceitos da natação, ginástica e dança, o nado artístico envolve o uso de várias habilidades por parte do atleta, como força física, arte, precisão, flexibilidade e controle de respiração, e ainda ajuda a manter a graciosidade durante as apresentações.

Hidrogenástica

Modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante, que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água, sendo hidratado constantemente.

Venha para o TTC

Hidroginástica Especializada

Todos os benefícios da hidroginástica, mas com aulas especialmente pensadas para o aluno, com profissionais altamente qualificados.

Natação Adaptada adulto e infantil

Um programa de natação adaptado que possui inúmeros benefícios físicos e cognitivos a estes indivíduos. O livre movimento na água proporciona ao aluno com deficiência possibilidades de experimentar suas potencialidades necessárias para vivenciar suas limitações, de conhecer a si mesmo e quebrar barreiras.

Corrida Aquática

É uma ótima opção para manter o condicionamento e simular, dentro da água, a corrida no asfalto. É praticamente impossível se machucar, já que não há impacto, e, como a água oferece resistência, trata-se de um excelente exercício aeróbico.

Polo Aquático adulto e infantil

É um desporto coletivo, semelhante ao princípio básico do handebol. Com o polo aquático, você consegue desenvolver força muscular, melhorar sua velocidade, aumentar sua resistência e aperfeiçoar sua técnica, além de apresentar diversos benefícios para a saúde.

Nataçã Artístico infantil

É um esporte muito recomendado para as crianças. A prática, que pode ser reali-

zada desde os 5 anos de idade, desenvolve a coordenação, a segurança no meio aquático, consciência corporal, ritmo, espírito de equipe, persistência, resistência muscular, resistência aeróbia e várias outras habilidades.

Natação infantil

O esporte também pode ajudar na socialização, no restabelecimento da autoconfiança e da segurança, na coordenação e postura, na melhora da circulação, na redução da dor e de espasmos musculares, assim como na reeducação e no fortalecimento do músculo enfraquecido ou paralisado.

Natação sênior

Com a prática da natação há um aumento nos batimentos cardíacos e o contato com a água proporciona a chamada vasodilatação das vias respiratórias. A combinação desses fatores melhora a capacidade cardíaca do idoso.

Polo Aquático infantil

É um dos esportes mais completos, é muito divertido para os mais jovens. Brincar na água sempre garante o alívio da tensão, sendo ideal para atividades extracurriculares. Qualidades como força, resistência e velocidade são colocadas em prática e, ao mesmo tempo, estimulam a coordenação, o sentido de orientação, o equilíbrio e a lateralidade.



Terrestre

Tênis

O tênis é considerado o esporte de referência no Tijuca Tênis Clube. Além da qualidade de ensino do esporte, com formação de atletas ao longo dos anos, o clube também dispõe de diversas quadras de tamanho oficial, para aqueles que desejam aproveitar o esporte como lazer ou tornar-se um atleta profissional.

Tênis de Mesa

É um esporte acessível que traz muita qualidade de vida para o praticante. É considerado um mais completos por desenvolver a capacidade física e mental. Também possui um aspecto social, porque apesar de ser individual, o trabalho coletivo durante os treinos e competições é essencial à evolução do atleta.

Venha para o TTC

Beach Tennis

O beach tennis é considerado uma mistura entre o tênis convencional, aquele praticado em quadras, e o vôlei de praia. Isso se deve ao fato do esporte ser praticado em uma quadra de areia com o uso de raquetes, em duplas e no modo simples. Por ser praticado em uma quadra de areia, o beach tennis é um esporte que contribui para fortalecer as pernas. A musculatura dessa parte do corpo é trabalhada com intensidade durante as partidas, favorecendo o condicionamento físico e aumento do equilíbrio.

Basquete

Hoje, o basquete é um dos esportes mais populares do mundo e o Brasil é Bicampeão Mundial. No TTC, é um dos esportes mais procurados pelos sócios, pois o clube apresenta grande tradição no meio esportivo, com diversas medalhas e campeonatos conquistados no Brasil. Com quadras de tamanho oficial que tornam os treinos mais eficientes e com uma das melhores estruturas para sua prática, o basquete do TTC também faz parte da vida de diversos atletas profissionais.

Vôlei

Com origem nos Estados Unidos, o vôlei é um dos esportes mais praticados no território brasileiro, pois além de trazer muitos benefícios para a saúde, ele se destaca pelas inúmeras conquistas em campeonatos nacionais e internacionais. O Brasil conta com nove títulos de campeonatos mundiais, 18 medalhas da Liga

Mundial de Vôlei e 17 Grand Prix, e o Vôlei de praia tem um grande domínio, sendo o maior conquistador de medalhas olímpicas. Já no TTC, o time de vôlei é campeão do Rio de Janeiro. O clube disponibiliza quadras para sócios de todas as idades que queiram desde praticar o esporte de forma casual até aqueles que desejam se tornar atletas, participando ativamente dos treinos.

Funcional de Futebol

Técnicas novas de treinamento que visam não somente alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando um maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesões muscular e articular.

Escola de Goleiro

É uma atividade aconselhada não só para aqueles que desejam se tornar goleiros profissionais. O tipo de exercício praticado por goleiros é diferenciado, permitindo que os alunos melhorem o condicionamento físico e o enrijecimento da musculatura, e até ajudam na perda de peso.

Jiu-Jitsu

Atualmente, o jiu-jitsu brasileiro é o mais difundido no mundo. É uma luta onde usa-se a força e o peso do adversário contra ele, e sua principal característica são golpes que buscam imobilizar e neutralizar o adversário. Além das técnicas ensinadas, também é possível aprender sobre



disciplina e respeito, e desenvolver diversas habilidades que são benéficas para adultos e crianças.

Boxe

Os benefícios do boxe para a saúde são inúmeros. É uma luta que trabalha a função cardiorrespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

Judô

O judô tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecendo o corpo físico e a mente dos praticantes de forma integrada.

Karatê

Também conhecido como a “arte da mão vazia”, o karatê combina movimentos do corpo em funções de defesa e contra-ataque. Por demandar fluxo dos membros

de todo o corpo, a atividade é considerada aeróbica e é excelente para quem quer cuidar da forma física. Como consequência do fortalecimento da parte superior e inferior, o aluno ganha tonificação muscular e melhora o seu preparo físico.

Kickboxing Kids

O Kickboxing pode ser descrito como uma mistura de karatê, boxe e outros exercícios aeróbicos. No caso do TTC, é voltado para o público infantil. É uma ótima alternativa para quem busca motivação para a prática de uma atividade física diferente.

Tai chi chuan

Esta arte marcial é caracterizada por suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, e é utilizada como uma forma de meditação em movimento.

Venha para o TTC

Muay Thai

Arte marcial tailandesa milenar, o muay thai tem aulas e treinamentos voltados não só para o público masculino, mas também para o feminino e o infantil, e sua procura só cresce nas academias brasileiras. Não é para menos: o boxe tailandês oferece inúmeros benefícios para corpo e mente.

Taekwondo

O taekwondo é uma arte marcial esportiva que utiliza movimentos realizados tanto com os pés quanto com as mãos. De origem coreana, utiliza movimentos de ataque e defesa com os pés e as mãos. Entre as capacidades físicas trabalhadas estão a força, o equilíbrio, a potência e a flexibilidade. A prática pode ser vivenciada como esporte, com regras institucionalizadas, ou como arte marcial, com a aplicação de princípios filosóficos de acordo com as tradições coreanas.

Ginástica Calistênica

É um conjunto de exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo. Procura movimentar grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares. A calistenia desenvolve habilidades como força sobre o próprio corpo, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade.

Ginástica Rítmica

É fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

Tecido Acrobático

A atividade traz benefícios físicos, como o fortalecimento dos membros superiores, bem como de toda a região do core, que engloba o abdômen e a área lombar. Além de criar maior resistência nos dedos e um posicionamento mais adequado dos ombros, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

Pilates

É um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade. Hoje, alguns médicos a consideram uma forma de terapia, por ser um exercício individualizado.

Escola de Xadrez

Ele é um jogo para todas as idades e um ótimo exercício cerebral, pois estimula funções do cérebro, como a atenção e a memória, que são funções de extrema importância tanto para o desenvolvimento das crianças como para manter a capacidade cerebral de idosos.

Para saber mais detalhes sobre os dias, horários e faixa etária das atividades, entre em contato com o CAIA pelo telefone (21) 3294-9300.



Taça Afonso Pena



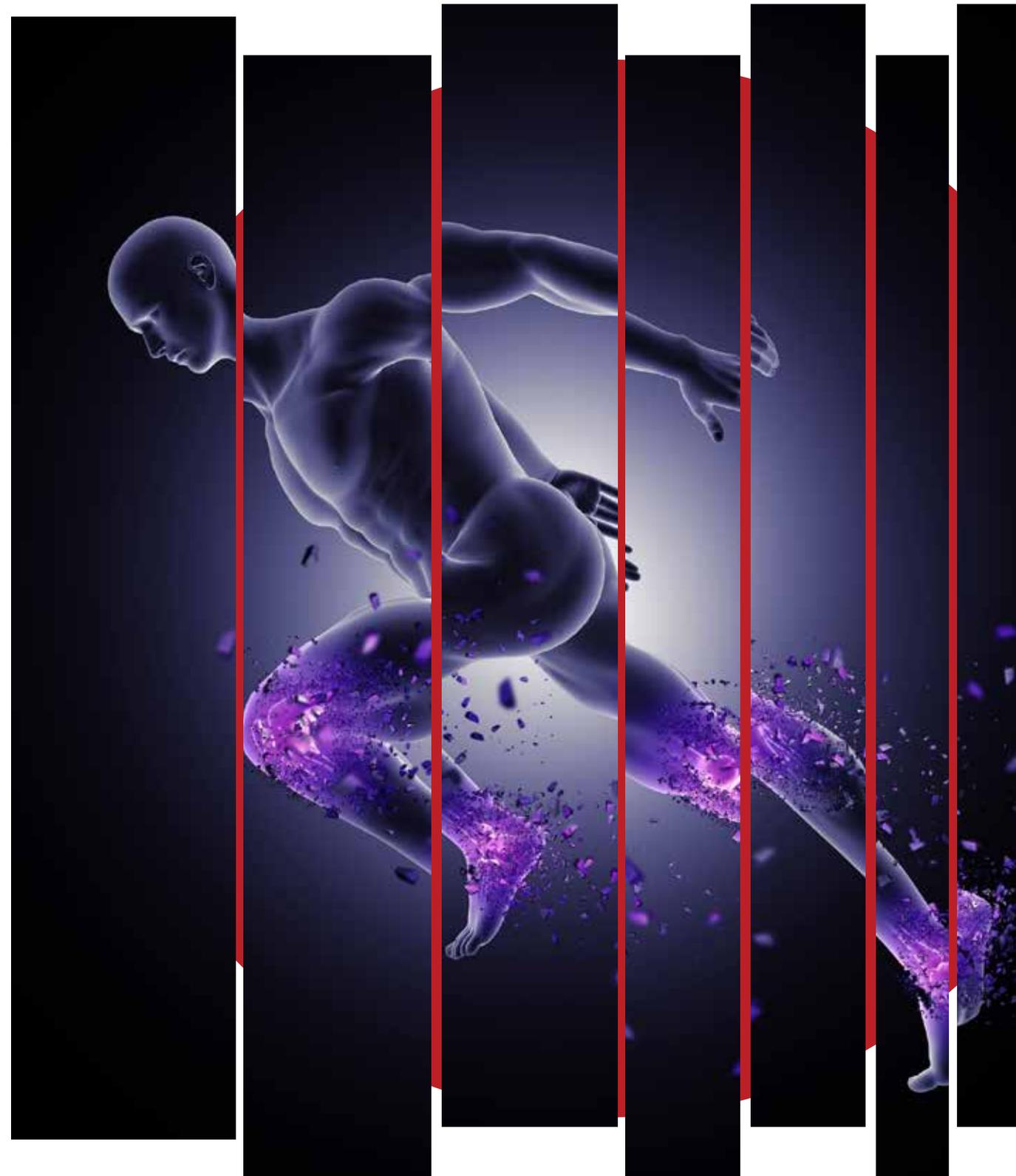
Esportes e Fisiologia

Ações para melhorar o rendimento dos atletas

Compreender como a abordagem fisiológica contribui com as estratégias de prevenção e recuperação na rotina do esporte é fundamental para ampliar a eficácia do tratamento.

A fisiologia do esporte de alto rendimento é um campo dinâmico e multifacetado, que exige um estudo e entendimento profundo de como o corpo humano responde a diferentes tipos de estresse físico e mental, provenientes das rotinas de treinos e competições de alto nível. Compreender essas adaptações é essencial para desenvolver programas de treinamento eficazes que maximizem o desempenho e minimizem o risco de lesões, permitindo que os atletas atinjam e mantenham níveis elevados de performance ao longo de suas carreiras.

O Tijuca Tênis Clube tem no seu quadro profissionais dedicados a esse cuidado, que garantem a eficiência, a qualidade e o bem-estar de nossos atletas, incluindo a utilização de uma abordagem tecnológica. Na área dos esportes adaptados e terrestres, o fisioterapeuta Miguel Freitas trabalha com a recuperação funcional dos nossos competidores. E destaca que implementar práticas preventivas eficazes e de recuperação não só melhora o desempenho atlético, mas também prolonga a carreira dos atletas, permitindo-lhes competir em alto nível com saúde e segurança.





Um Clube bem preparado quando o tema é prática terapêutica



Fisioterapeuta Cíntia Borba

A fisiologia no papel de preservar o sistema

Como percebemos, a fisiologia fornece a base científica sobre a qual a fisioterapia é construída, permitindo que os fisioterapeutas desenvolvam intervenções eficazes para promover a saúde e o bem-estar. Por meio de uma abordagem

centrada no indivíduo, a fisioterapia é uma peça fundamental na equipe interdisciplinar que acompanha nossos atletas. Ao promover a funcionalidade física e o bem-estar geral, ela capacita-os a viver vidas mais saudáveis, ativas e gratificantes. É o que confirma nossa fisioterapeuta Cíntia Borba, que já soma 23 anos de profissão, sendo oito deles dedicados ao TTC. Aqui no clube, ela atende pacientes com indicação para reabilitação traumato-ortopédica.

“A fisioterapia atua preservando, mantendo, desenvolvendo ou reabilitando a integridade da mobilidade do sistema músculo-esquelético do indivíduo, principalmente ao longo da vida. Pois ela acaba atuando diretamente na saúde, na qualidade de vida, reduzindo o risco de lesões e consequentemente um quadro álgico decorrente dessas lesões e auxiliando também nas condições crônicas, vindas de um processo de envelhecimento ou degenerativo. Então ela atua dentro de uma forma global, dentro das suas especialidades e subespecialidades, buscando essa integridade e fazendo essa manutenção do indivíduo como um todo”, finalizou **Cíntia Borba**.



Fisioterapeutas Marcelo Barreto e Miguel Freitas

Estamos preparados para atender nossos atletas

Já no ambiente aquático, o fisioterapeuta Marcelo Barreto também segue uma série de práticas e estratégias que permitem aos atletas treinar e competir de maneira segura e eficaz.

“A tecnologia na fisioterapia é uma excelente alternativa para aumentar a adesão dos atletas e promover uma eficácia maior nos processos de reabilitação. Como falei, a aplicação da tecnologia na área da saúde traz diversas oportunidades para a fisioterapia, promovendo novas dinâmicas de tratamento e oferecendo práticas mais interativas e envolventes para os atletas. Nesse sentido, o clube Tijuca vem dando todo o suporte, na aquisição de novos aparelhos e manutenção dos mesmos. Hoje, temos um departamento de fisioterapia preparado e adaptado para melhor atender nossos atletas nas mais diversas modalidades”, complementou **Marcelo Barreto**.

Trabalhamos também atendendo nos esportes adaptados

A importância tecnológica quando se trata de fisiologia na abordagem da recuperação de atletas é imensurável, já que a mesma em caso de lesão, acelera o processo da redução do edema, cicatrização, da quebra de fibroses e diminuição da fadiga após esforço intenso (quando se trata de prevenção), facilitando a transição para o gestual esportivo em sua recuperação funcional. O TTC nos proporciona todas essas ferramentas para que possamos atuar na prevenção, na parte curativa e consequentemente melhorando a performance do atleta de alto rendimento, seja nos esportes adaptados ou nos esportes convencionais de alta performance”, comentou **Miguel Freitas**.



Fisiologia da alma

O divino que há em nós

Práticas como meditação, oração, yoga, estudo de textos sagrados, serviço voluntário e reflexão introspectiva são algumas técnicas que auxiliam as pessoas a se tornarem mais autênticas e alinhadas com sua essência.

A expressão “fisiologia da alma”, para além de um título literário, é um termo que divide opiniões. Isso porque a palavra fisiologia está ligada ao estudo das funções e processos orgânicos dos organismos vivos, enquanto o vocábulo alma refere-se a um aspecto espiritual, religioso ou filosófico da natureza humana.

Mas, se considerarmos a alma como uma metáfora para os aspectos psicológicos, emocionais e mentais do ser humano, podemos explorar como a fisiologia, particularmente a neurociência e a psicologia, contribui para entender esses aspectos. Por exemplo, estudos em neurociência mostram como atividades cerebrais específicas estão relacionadas a diferentes estados emocionais e comportamentais,

enquanto a psicologia investiga processos mentais como cognição, emoção e comportamento humano.

Transitando para o plano do sagrado e do divino que há em cada um, respeitando seja qual for a crença, podemos entender também como um processo de crescimento interior e desenvolvimento da consciência, que visa alcançar uma compreensão mais profunda de si mesmo, dos outros e do universo. Embora seja frequentemente associada a tradições religiosas e filosofias espirituais, a fisiologia da alma é um conceito que transcende fronteiras religiosas e culturais, sendo abordada de diversas maneiras ao longo da história.

Essa abordagem envolve uma jornada de autoconhecimento, transformação pessoal e expansão da consciência. Isso pode incluir práticas como meditação, oração, yoga, estudo de textos sagrados, serviço voluntário e reflexão introspectiva, entre outras. O objetivo dessas práticas é cultivar qualidades como compaixão, amor, gratidão, paz interior e compreensão, valores que são considerados fundamentais para o fortalecimento não apenas dentro do esporte, mas também da vida.



Novidade do Quiosque Green

Salada
de frutas
com açaí



Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Tijuca+Vasco na LDB 2024



O convênio Tijuca Tênis Clube e Vasco da Gama segue firme e forte para a próxima temporada da Liga de Desenvolvimento de Basquete. A renovação da parceria para 2024 foi anunciada no mês de junho, e garante a sequência de um trabalho que já vem sendo realizado de forma brilhante. Vale ressaltar que a LDB é um campeonato organizado pelo Novo Basquete Brasil em conjunto com o Comitê Brasileiro de Clubes. Vamos com tudo, Tijuca!



Serão dois dias de muita diversão

Anarriê! Vem aí o arraiaá mais animado da região, a maior festa junina da Zona Norte! Serão dois dias de muita diversão, com as tradicionais comidas típicas, música, danças e brincadeiras. No sábado, dia 13 de julho, a festa começa às 15h, e as atrações ficam por conta de DJ Cidinho, Luiza Jacques, João Noronha e Grupo Numa Boa. Já no domingo, dia 14, a programação começa às 10h e, ao longo do dia, teremos quadrilha infantil, quadrilha adulta, Banda Relicário, Sergival Trio Caçuá, Plano R e Grupo Xoxó. Você não vai ficar de fora dessa! Os ingressos já estão disponíveis no departamento social do clube e também pelo Guichê Web (site ou app). Sócios não pagam! Chapéu de palha, camisa xadrez, vestido de chita e calças remendadas são bem-vindos!

O vôlei do Tijuca segue trilhando um caminho de muitas conquistas!

Nossa equipe feminina Sub19 deu um show na fase classificatória B, realizada no Ginásio Álvaro Vieira Lima, alcançando o segundo lugar. Com esse feito, resultado de muito trabalho e determinação, nossas meninas garantiram a presença na etapa final, que será realizada em Saquarema, na sede da Confederação Brasileira de Voleibol, no próximo mês de dezembro. Na ocasião, seis equipes vão disputar o título de grande campeão da categoria em 2024. 1, 2, 3 Tijuca Raça!





Aquático no pódio

O TTC  , realmente, uma fábrica de talentos! No Campeonato Brasileiro interclubes Infantil de Nata o de Inverno - Trof  Ruben Dinard de Araújo, realizado em Salvador, na Bahia, nossas atletas Julia Tinoco e Clarisse Blanco levaram o escudo do Vermelho e Branco para o pódio. Julia conquistou duas medalhas de prata - 50m livre e 100m borboleta - e uma de bronze, nos 100m livre. Clarisse

faturou o bronze na prova de 100m costas. Além das meninas, nossa delega o deu show em todas as provas, mostrando resultado e performance, chegando a 11 finais A e três finais B. O TTC ficou em 17  no infantil geral, com a participa o de 150 clubes. Parabéns aos atletas, aos treinadores André Veloso e Felipe Oliveira e a toda equipe! Aceleeeera, Tijuca!



Social

Venha se divertir na maior Festa Junina da Tijuca nos dias 13 e 14, no TTC
Atra es diversas!



Sextou! Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2  andar

05 – Enio Baronne

12 – Banda Harmonia do Rio

19 – Banda Phenix

26 – Banda Saveiros

Almoço Musical – 2  andar – 13h

21 – Regional de Badeco

Dançando na terça – 2  andar – 17h

02 – Banda Commander

09 – Banda União Rio

16 – Banda Esta o Rio

23 – Banda Rio Postal

30 – Banda Brasil Show

Consulte toda programa o do Social no link abaixo

<https://tjucatenis.com.br>

É possível ser feliz em qualquer idade!

Best-seller na Coreia do Sul, “Se for para viver até os 100 anos, escolha ser feliz - Lições para uma vida longa e prazerosa” (ed. BestSeller) aborda, com leveza e bom humor, o processo do envelhecimento e dá dicas de como aproveitar essa fase tão menosprezada pela sociedade.



O psiquiatra aposentado Rhee Kun Hoo tinha setenta e poucos anos quando começou a escrever pensamentos sobre a vida a partir das experiências que viveu, e virou um fenômeno de vendas em seu país, a Coreia do Sul, com sua escrita leve e poderosa. Ele expõe seu ponto de vista como um idoso que vive em um país com tradições antigas e um tanto diferentes do Ocidente. Nada lhe escapa, e ele discorre, com naturalidade e sabedoria, sobre assuntos como relacionamentos, burnout, perdão, criação de filhos e até como aceitar a morte. Ele, porém, vai

além e dá conselhos valiosos aos leitores, utilizando casos da própria vida para exemplificar como encontrar alegrias no processo do envelhecimento.

Se for para viver até os 100 anos, escolha ser feliz - Lições para uma vida longa e prazerosa
(If You Live To One Hundred, You Might as Well be Happy)

Autor: Rhee Kun Hoo
Editora: BestSeller
Tradutora: Carolina Simmer
Páginas: 240 | R\$ 49,90

RÁDIO CAJUTI

A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA



CAJUTI.RADIO.BR



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO



Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br



Ouvidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

Sugestões, reivindicações e elogios devem ser encaminhados para a Ouvidoria, que é um espaço para que o associado ou associada possa recorrer para a solução de um problema quando todos os outros departamentos falharem na tratativa de alguma situação.

A criação desse tipo de canal deve ser vista pelo público do TTC como uma ferramenta para aprimorar nosso atendimento e serviços.

A ouvidoria tem um papel muito importante dentro do Clube. É através dela que podemos identificar nossos pontos fortes e onde estamos precisando melhorar.

Como funciona uma ouvidoria?

Funcionando como serviço de apoio ao associado, os canais de acesso estão abertos via e-mail, telefone ou até mesmo pessoalmente.

A ouvidoria recebe as reclamações, problemas e solicitações e, então encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos associa-

dos e associadas sintam-se confortáveis para reivindicar, denunciar, sugerir ou elogiar.

A ouvidoria precisa ser um departamento que preza pela neutralidade. Antes de qualquer conclusão, é preciso identificar o problema em sua raiz para, então, propor não apenas a solução, mas também evitar que se repita.

A ouvidoria deve ter liberdade de trabalho para apurar e encaminhar os problemas de forma adequada. A liberdade para agir de maneira isenta possibilita levantar os problemas a fundo, descobrir o que deu errado e, ainda assim, apontar soluções e melhorias.

Qualquer área que lide com reclamações e insatisfações precisa ter eficiência na sua resolução. Por isso, o setor de ouvidoria precisa apresentar resultados e não apenas soluções para cada caso acarretados por reclamações e insatisfação de clientes também são reflexos de um serviço de ouvidoria bem estruturado.

Pedro Henrique Marques da Silva
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube
ouvidoria@tjucatenis.com.br

Venha para o nosso Clube Cidade!



São mais de 40 atividades para você e toda sua família



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Cultura / Teatro

Teatro Henriqueta Brieba



**Destaque
do mês**

**Dia 25
20h**

Ingressos:

Inteira R\$ 80,00

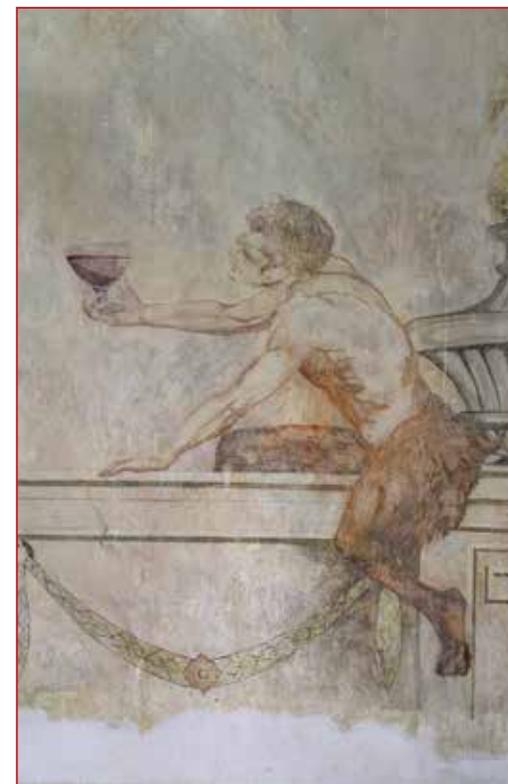
Meia R\$ 40,00

**Sócios do TTC
não pagam**

**SHOW DE ABERTURA COM
MATHEUS MARÊ**

Consulte toda programação do teatro nos links abaixo

www.culturatijucatenis.com.br
[instagram: com/culturatijucatenis](https://www.instagram.com/culturatijucatenis)



Agradecemos pelo engajamento e colaboração de todas e todos que estiveram envolvidos na realização desta edição de aniversário de 109 anos do Clube Cidade na Revista TTC. Nosso trabalho torna-se possível graças ao acolhimento de cada tijuicana e tijucano em resposta às chamadas para contar suas histórias vividas no nosso Vermelho e Branco.

Mensagem da redação

VENHA SE DIVERTIR EM NOSSO CLUBE CIDADE!

Julho
Dias

13
de 15 às 00h

14
de 10 às 00h

Arraial do Tijuca Tênis Clube



- **Comidas típicas**
- **Brincadeiras**
- **Dinâmicas**
- **Danças**
- **Shows**
- E muito mais...**

Vendas: Bilheteria digital e Departamento Social

SÓCIOS NÃO PAGAM!

Informações: 3294-9329