

Venha correr e caminhar com a gente na primeira TAG RUN do TTC.



Torneio Dente de Leite!

Onde os sonhos do futebol nascem.

NATAÇÃO

A primeira vez a gente nunca esquece!

Uma equipe sênior de campeões.

BASQUETE

Investindo na base do masculino e feminino.

VOLEIBOL

Ouro no Sub-14 e prata no Sub-16.

POLO

Um pódio de prata, com olhar na medalha de ouro.

**Um Clube que é um
Reality
show!
No esporte e no social.**



NADO ARTÍSTICO

Nossas meninas fazendo história em Singapura.

TÊNIS

Tijuca Tênis Clube brilha no Infantojuvenil Carioca.



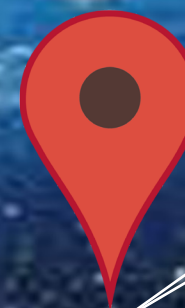
Tijuca Tênis Clube

SÃO 48.000 M²

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



- 9 Quadras de tênis
- 2 Quadras de areia para a prática de esportes como vôlei de praia, beach tênis e futevôlei.
- 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!

www.tijucatenis.com.br



Tijuca Tênis Clube

Ouvidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

A Ouvidoria do Tijuca Tênis Clube é um canal para que os associados possam encaminhar sugestões, reclamações e elogios, especialmente quando outros setores não solucionam um problema. Seu objetivo é aprimorar os serviços e identificar pontos de melhoria no Clube.

O atendimento pode ser feito por e-mail, telefone ou presencialmente. A Ouvidoria recebe as demandas, encaminha aos setores responsáveis e acompanha a resolução dos casos. Atua com neutralidade, investigando as causas dos problemas para propor soluções eficazes e prevenir recorrências.

A eficiência na resolução de reclamações é essencial para um bom funcionamento da Ouvidoria, que deve garantir um serviço estruturado e transparente.

ouvidoria@tjucatenis.com.br

MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing
Marcio Borzino Cordeiro

Administração: Janaína Cairo de Oliveira

Criação e postagem/conteúdos: Cleo Bessa
Social media: Julia Eloy, Gabriele Arcanjo,

Designer: Duca e Beathriz Gonçalves

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: Luiz Carlos Gomes
ouvidoria@tjucatenis.com.br

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
WSstones

Fotos

WSstones, web e cedidas pelos Departamentos

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSstones Design & Comunicação

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

* Quando Revista em formato físico

CONSELHO DIRETOR

Presidente
Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Presidente Geral
Paulo César Moreira Cinelli

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações
Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças
Thomas Stob Junior

Vice-Pres. Social
Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração
Cícero Tupiara da Costa Lima

Vice-Pres. de Interesses Internos
Antonio Carlos Mele

Vice-Pres. de Patrimônio
Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. de Tênis
Saulo Alexandre Morais e Sá

Vice-Pres. de Esportes Terrestres
Marcos Venício Rocha Azevedo

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos
Antônio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Jogos Recreativos
Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. Cultural
Leila Lúcia M. F. Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira
Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing
Marcio Borzino Cordeiro



Gilberto Carneiro da Silveira
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Um clube onde os sonhos florescem no esporte e no pertencimento social

O Tijuca Tênis Clube, além de sua relevância social e esportiva, é também espaço de realização de sonhos. Isso já se revela em nossas categorias de base, em todas as modalidades.

Neste Informe nº 5, destacamos um dos maiores eventos do Clube: o Torneio Dente de Leite, no qual oito crianças da nossa base disputam a edição atual. Muitas já veem o esporte como caminho para o futuro, inspiradas em ídolos que alimentam o sonho de se tornarem profissionais.

Editorial

Mas não paramos aí. O Tijuca segue crescendo e conquistando títulos. Um exemplo é a vitória da equipe de natação sênior, campeã do Estadual de Inverno 2025. Também celebramos as atletas do Nado Artístico, Ana Giulia e Sara Marinho, que brilharam no Mundial de Singapura representando o Clube e o Brasil.

Esses resultados refletem o trabalho competente de nossas equipes técnicas, formadas por profissionais qualificados que mantêm viva a tradição do TTC.

O Tijuca é pulsante: além do alto rendimento, é espaço de acolhimento, lazer e bem-estar para a família tijuicana. Como presidente, busco unir modernidade tecnológica a uma gestão responsável e sustentável, garantindo equilíbrio e preparando o Clube para o futuro.

Nosso compromisso é seguir fazendo do TTC um clube gigante no social, no lazer e na formação de talentos. Para acompanhar de perto a vida do seu Clube do coração, siga nossas mídias oficiais e participe desse verdadeiro reality show do Tijuca, sob os cuidados do nosso Marketing e Divulgação.



FUTEBOL

Você ainda tem dúvidas de que
o futebol é o esporte mais apaixonante
e popular do planeta?

Torneio Dente de Leite

Onde os sonhos
do futebol nascem

Com milhões de torcedores em todos os cantos do mundo, o futebol também é símbolo de inclusão e diversidade. Hoje, vemos mulheres de todas as idades brilhando nos gramados, defendendo grandes clubes e seleções, muitas delas reveladas nas categorias de base.

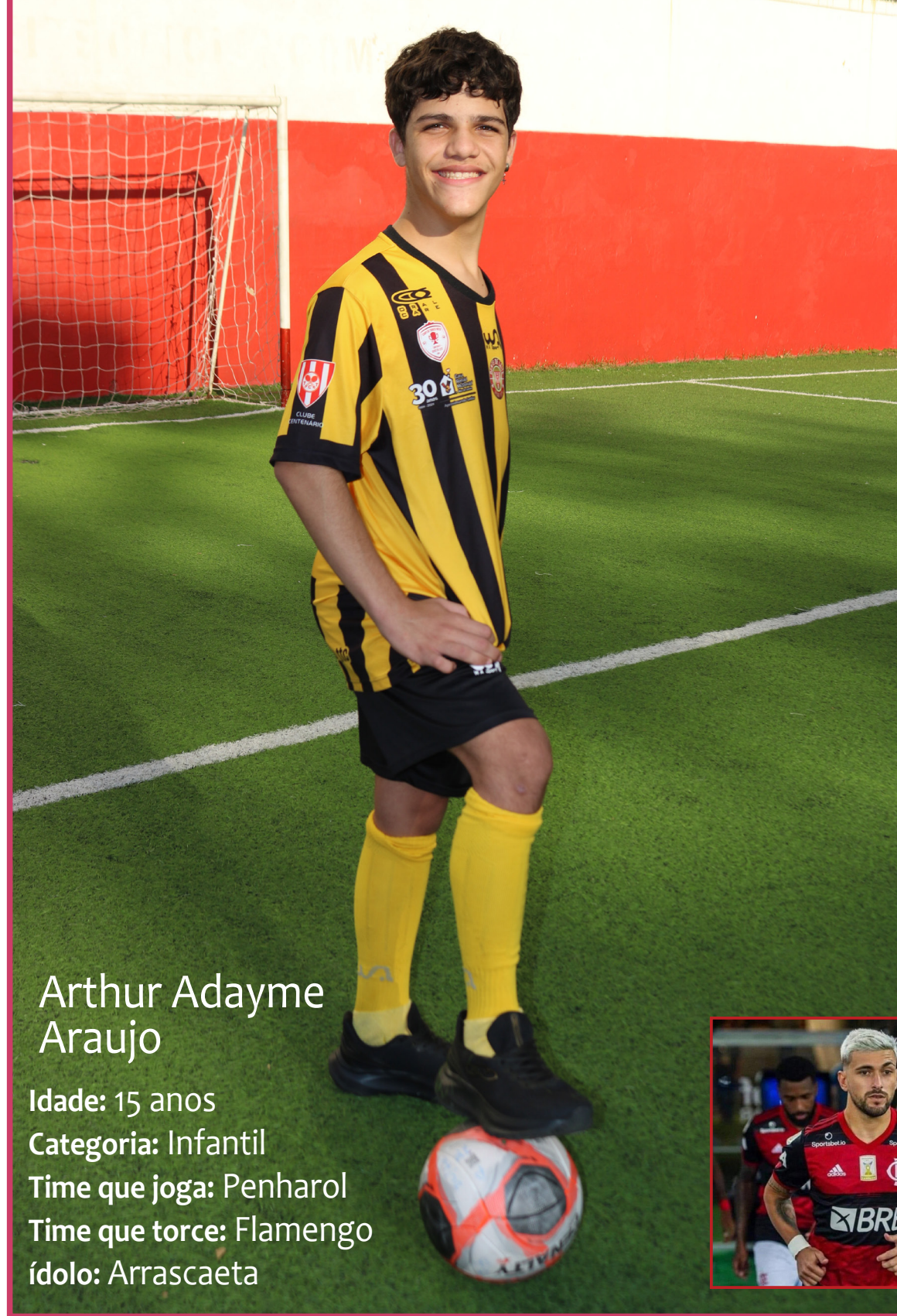
E esse mesmo espírito contagiante do futebol pulsa com força todos os anos no Tijuca Tênis Clube, onde centenas de crianças e adolescentes, meninos e meninas de 5 a 16 anos, entram em campo com brilho nos olhos e o sonho de um dia seguirem os passos dos seus ídolos.

O tradicional Torneio Dente de Leite, disputado ao longo do ano, é mais do que uma competição: é a primeira vitrine para o mundo da bola. Presente no

calendário esportivo do Rio de Janeiro há mais de meio século, o torneio é sinônimo de emoção, rivalidade saudável e, acima de tudo, formação esportiva e cidadã.

Com certeza, ainda veremos muitas arquibancadas lotadas de pais, mães, avós, irmãos e amigos vibrando a cada lance, torcendo a cada gol e vivendo intensamente cada defesa dos pequenos goleiros até a grande final.

Nas fotos que ilustram a matéria, apresentamos alguns dos jovens craques que estão escrevendo suas primeiras páginas no futebol, na edição 2025 do Torneio Dente de Leite. A maioria sonha alto: vestir a camisa de um grande clube e levar a paixão pelo futebol cada vez mais longe.



Arthur Adayme
Araujo

Idade: 15 anos

Categoria: Infantil

Time que joga: Penharol

Time que torce: Flamengo

Ídolo: Arrascaeta



Valentina Valadares
Borges

Idade: 13 anos

Categoria: Mirim

Time que joga: Internacional

Time que torce: Flamengo

Ídolos: Neymar, Lamine Yamal,
Martha e Debinha



Arthur Lisboa
Fernandes dos
Santos

Categoria: Fraldinha

Idade: 07 anos

Time que joga: Milan

Time que torce: Al-Nassr

Jogador: Cristiano

Ronaldo



Bruno Sobreira
Aranha

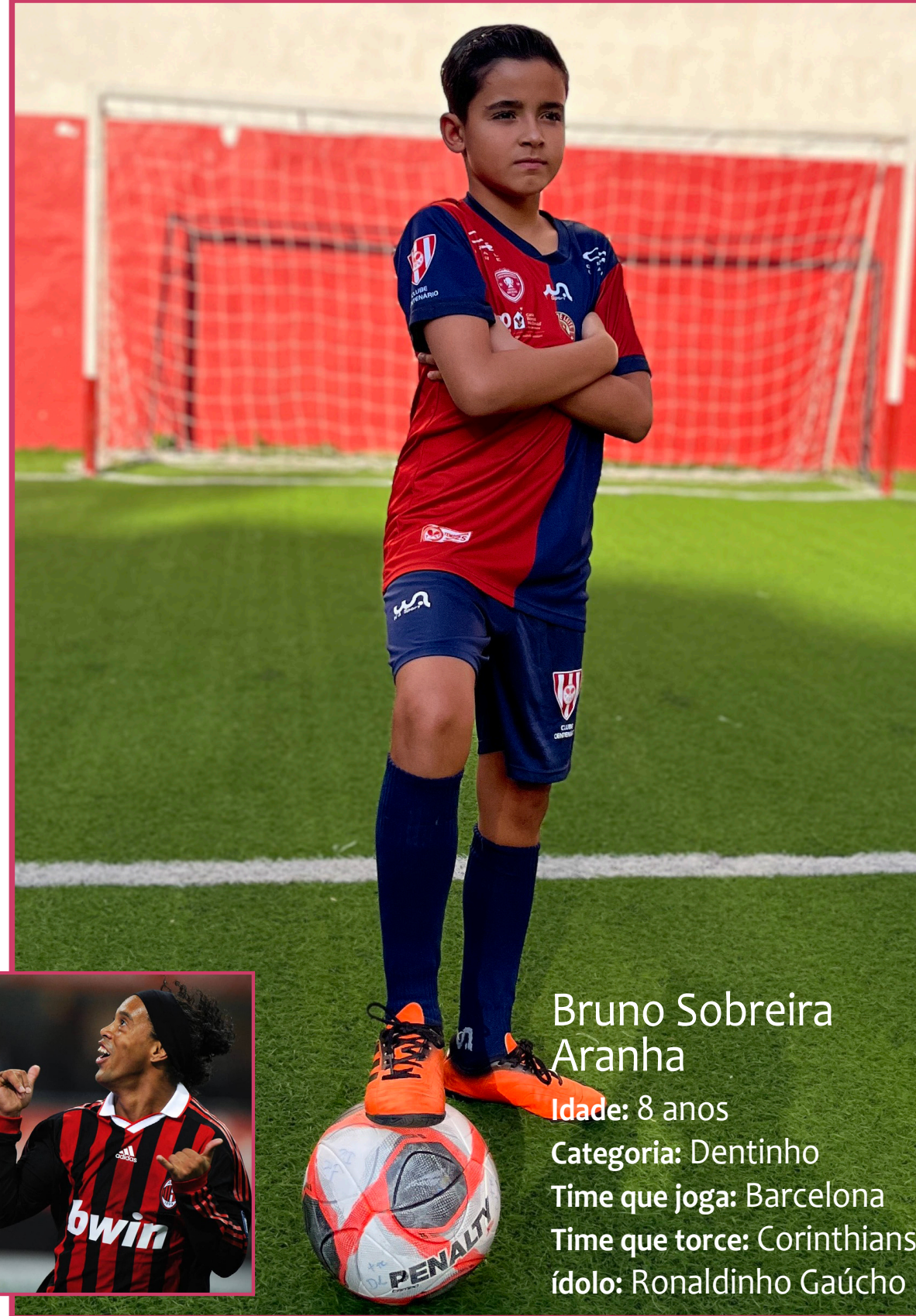
Idade: 8 anos

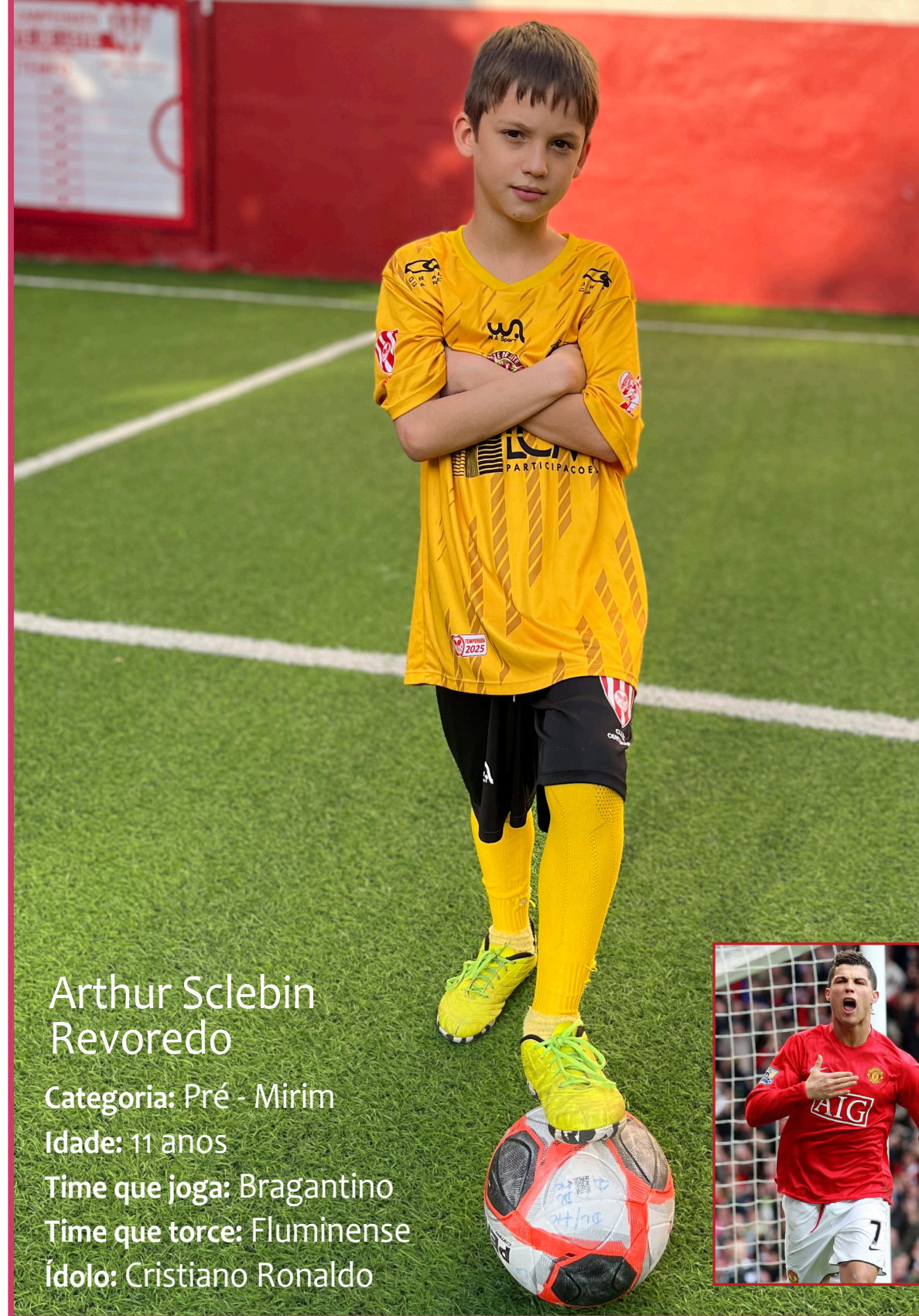
Categoria: Dentinho

Time que joga: Barcelona

Time que torce: Corinthians

ídolo: Ronaldinho Gaúcho





Arthur Sclebin
Revoredo

Categoria: Pré - Mirim

Idade: 11 anos

Time que joga: Bragantino

Time que torce: Fluminense

Ídolo: Cristiano Ronaldo



Matheus Barreira
Costa

Idade: 15 anos

Categoria: Infantil

Time que joga: Boca Júnior

Time que torce: Botafogo

Ídolo: Gatito Fernandez





Amanda Sclebin Revoredo

Idade: 11 anos

Categoria: Pré-Mirim

Time que joga: Bragantino

Time que torce: Fluminense

Ídolo: Cristiano Ronaldo



Caio Barbosa da Silva dos Santos

Categoria: Dentinho

Idade: 9 anos

Time que joga: Al Hilal

Time que torce: Vasco

Ídolo: Manuel Neuer



NATAÇÃO



A primeira vez a gente nunca esquece!

Uma equipe de campeões sênior

Nunca é tarde para viver a emoção de uma primeira conquista, e a nossa chegou com força total.

Com imensa alegria, celebramos o título inédito conquistado pela equipe de natação adulto do Tijuca Tênis Clube, campeã do Estadual Sênior de Inverno 2025, realizado nos dias 17 e 18 de julho, no Parque Aquático do Clube de Regatas Flamengo.

E as vitórias não pararam por aí. Fechamos o campeonato com uma dobradinha no Troféu Eficiência, conquistada por Carol Athayde e Caíque Magalhães, coroados um momento inesquecível para todos nós.

Este resultado é a prova de que todo o investimento do Clube em seus professores, atletas e estrutura vale e sempre valerá a pena, fortalecendo o nome do Tijuca no cenário da natação e de todas

as modalidades do nosso Parque Aquático.

Como disse nosso Coordenador de Esportes Aquáticos e Head Coach da Natação, Marcelo Almeida: “A primeira vez a gente nunca esquece!” Esta conquista é fruto de 20 anos de dedicação para que o Tijuca tivesse não apenas uma equipe adulta, mas também competitiva e vencedora.

Meus agradecimentos vão para todo o corpo técnico, equipe interdisciplinar, vice



Marcelo Almeida, técnico de natação, e a equipe de campeões sênior do TTC.

-presidente Tonico e, especialmente, ao presidente do Clube, Sr. Gilberto Silveira (Madureira), pelo apoio incondicional e pela confiança no trabalho coletivo. A alegria de ver meu sonho realizado é fruto do esforço e dedicação de todos nós.



POLO

Um pódio de prata, com o olhar na medalha de ouro

Quando falamos em representatividade no Departamento Aquático, o polo aquático do Tijuca Tênis Clube mergulha fundo e transforma esforço em pódio.

No mês de julho, nossa equipe adulta brilhou na Copa Sudeste de Polo Aquático – Etapa RJ, Classificatória Masculina da Divisão Especial 2025, realizada na Escola Naval do Rio de Janeiro e que contou com a participação de quatro times: Tijuca Tênis Clube, Escola Naval, Guanabara Mas-

ters e Clube R Guanabara.

Com arquibancadas lotadas e jogos disputados gol a gol, o Tijuca, sob o comando do técnico e coordenador Ricardo Crivella e do auxiliar técnico Solon dos Santos, entrou na piscina com garra, estratégia e espírito coletivo até os segundos finais. Na grande decisão, após um

duelo intenso e repleto de talento de ambos os lados, o Guanabara conquistou o ouro, e o nosso time garantiu a medalha de prata.

O vice-campeonato garantiu ao Tijuca vaga na Segunda Divisão Adulta do Campeonato Brasileiro, que será disputado em novembro, em São Paulo (local a definir). Até lá, vamos intensificar os treinos para superar o resultado do ano passado, quando também ficamos com a prata após uma final decidida nos pênaltis.

Este ano, o foco é um só: transformar a prata em ouro e trazer para casa o título tão sonhado!

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



Tijuca Tênis Clube



POLO

Polo Aquático de base vive dia histórico

Foi um dia de muita emoção para todos os presentes e de mais um grande passo na formação de novos talentos para as equipes de base do polo aquático do nosso gigante Tijuca.

Desde cedo, o Parque Aquático recebeu famílias e crianças para dois momentos especiais: o Torneio Interno Sub-14, cheio de garra e espírito de equipe, e o grande destaque, o Primeiro Polo Aquático Experience 2025. Mais de uma centena

de crianças se inscreveu para viver, muitas pela primeira vez, a experiência de treinar como verdadeiros atletas. Mesmo com mau tempo e menos participantes, nada tirou o brilho do evento, que reforça o compromisso do clube com o esporte de base. Os jovens selecionados, sócios ou não, terão descontos nas mensalidades até dezembro de 2025. O sucesso do dia contou com o trabalho conjunto de vice-presidente, diretor, coordenador, técnicos e auxiliares, além do apoio de patrocinadores, parceiros

e das famílias, que torceram e incentivaram nossos futuros campeões das equipes de polo do Tijuca Tênis Clube.



O evento contou com a presença do VP do Parque Aquático, Antônio Augusto do Amaral Ribeiro; do diretor Rafael Barbosa; do técnico coordenador Ricardo Crivella; dos técnicos Aderildo e Leozinho; e do auxiliar técnico Solon dos Santos.

Abaixo, os patrocinadores e apoiadores.

Patrocinadores:
 @bacellarfamilia
 @superatijuca
 e @superagrajau
 @superiorzinho
 e @colegiocursosuperior
 @tonjr.invest
 @firstclasstijuca

Apoiadores:
 @dvitaminastijuca
 @keelamerica
 @DecathlonBrasil
 @crysbarbearia



NADO ARTÍSTICO

Mundial

Nossas meninas brilhando e fazendo história em Singapura

Do trabalho de base do Nado Artístico do Tijuca Tênis Clube para o palco mundial, representando a Seleção Brasileira: essa é a trajetória de Ana Giulia e Sara Marinho, que defenderam o Brasil no Mundial de Singapura, em julho.

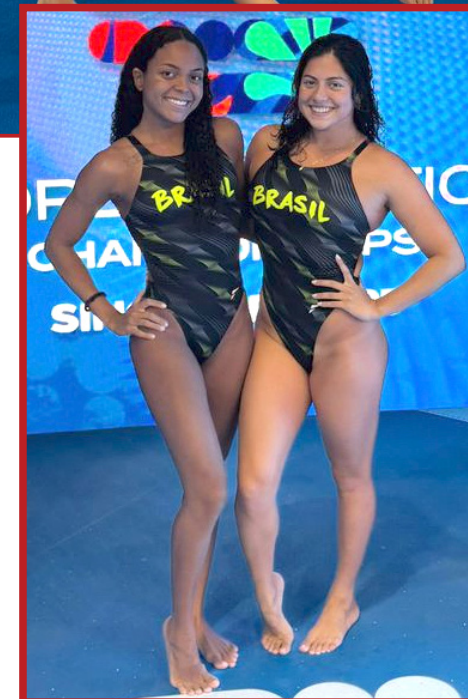
Na competição, que reúne as maiores potências da modalidade, nossas atletas participaram das provas por equipe, conquistando excelente pontuação, sem penalidades no dueto, alcançando, assim,

a classificação para a final. O feito teve sabor de medalha de ouro, pela qualidade das adversárias e pelo nível técnico exigido no cenário internacional do Nado Artístico.

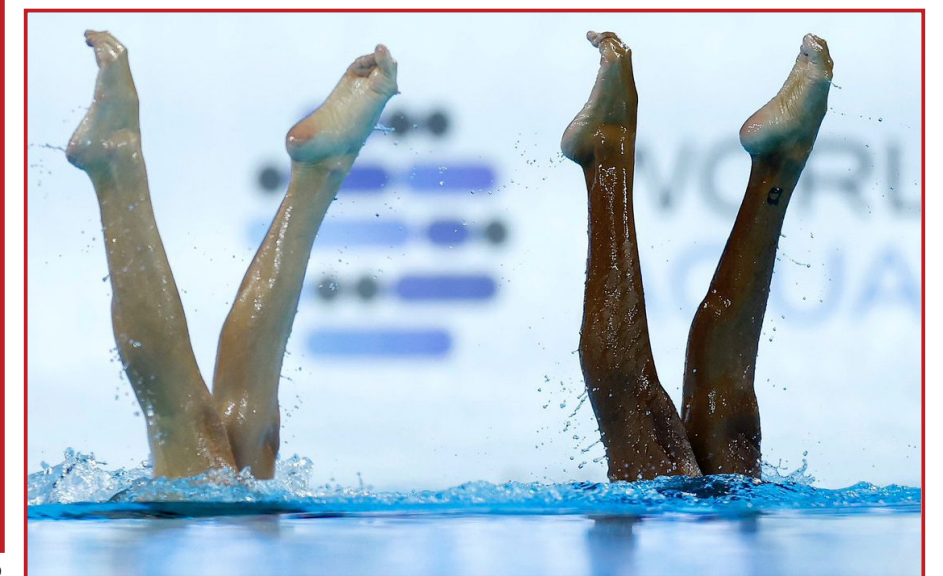
Esse resultado é fruto da dedicação incansável das atletas,

da orientação dos professores de Nado Artístico, do apoio do Tijuca Tênis Clube e das leis de incentivo ao esporte. Ana e Sara mostram, com orgulho, que o trabalho de base realizado no Tijuca pode transformar talentos em atletas de elite, capazes de levar o nome do clube e do Brasil ao mais alto nível.

Parabéns a essas jovens atletas, que inspiram novas gerações e nos enchem de orgulho!



Ana Giulia e Sara Marinho



Projeto Alçando Talentos



Descobrimos quem se encanta pelo nado artístico

Sempre atentos ao fortalecimento de suas bases esportivas, o Tijuca Tênis Clube realizou mais uma edição do Projeto Alçando Talentos, reafirmando seu compromisso com o nado artístico.

A busca por talentos começa nas escolas públicas da Grande Tijuca. É ali, através de vídeos e de uma conversa acolhedora, que apresentamos às crianças a beleza e a grandeza desse esporte, convidando-as para a peneira anual em nosso parque aquático.

O processo é conduzido com muito cuidado pelos pro-

fessores, que acompanham cada etapa com carinho: desde a avaliação das habilidades dentro d'água até o brilho nos olhos das crianças ao descobrirem o encantamento pelo nado artístico.

Ao final, algumas são escolhidas para integrar as novas turmas, representando não apenas a continuidade de um trabalho de base, mas tam-

bém a esperança de ver crescer novos talentos.

Como destacou Anna Giulia, atleta do clube e Seleção Brasileira:

“É fundamental incentivarmos as crianças a praticarem esportes, porque é na base que construímos um futuro mais forte. No nado artístico, uma modalidade ainda pouco valorizada, iniciativas como o Projeto Alçando Talento são essenciais para que o esporte prospere. Tenho orgulho de representar o Tijuca dentro e fora do país, sabendo que esse trabalho começa justamente aqui, com os nossos jovens talentos.”

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



Tijuca Tênis Clube

BASQUETE

Tijuca Tênis Clube brilha
no Sul-Americano:

Ouro no Sub-14 e prata no Sub-16

Com a bola voando para mais uma cesta de três pontos, o Tijuca Tênis Clube garantiu o título de campeão da categoria Sub-14 no Torneio Sul-Americano de Clubes, em uma disputa eletrizante realizada no Ginásio da INATEL, em 20/07.

Cada jogada foi construída com garra coletiva e talento individual, coroando o esforço de todos os atletas. Destaque especial para Enzo Miguel, escolhido para o quinteto ideal da competição, ao lado

dos melhores jogadores do torneio. Também conquistamos a prata com a equipe Sub-16, em um belo reconhecimento como vice-campeões, na final contra o Olímpico-MG. O TTC segue mostrando for-

ça e tradição, projetando-se cada vez mais no cenário do basquete nacional, com um trabalho técnico de excelência e uma preparação estratégica que faz a diferença dentro de quadra.



TÊNIS

Talentos da casa

Tijuca Tênis Clube brilha no tênis Infantojuvenil Carioca

Entre aces, slices e winners, o Tijuca Tênis Clube segue mostrando sua força no tênis infantojuvenil.

Na 6ª Etapa do Circuito Estadual Infantojuvenil 2025, realizada entre os dias 9 e 13 de agosto no Clube Naval e no Total Tennis Team – G3 CBT, nossos jovens talentos entraram em quadra com garra, disciplina e muita técnica.

Cada partida disputada foi uma resposta positiva ao trabalho dedicado de toda a equipe técnica com os atletas das categorias Sub-12 e Sub-14. O resultado não poderia ser diferente: mais conquistas para a galeria de medalhas e troféus do Departamento de Tênis do TTC.

Destaque para João Gabriel Bragança, Sub-14, campeão estadual de duplas ao lado de Bernardo Rangel e vice-cam-

peão de simples. Os irmãos Tiago Pesce, Sub-12, e Vitor Pesce, Sub-14, também tiveram excelente participação, mas não se classificaram para as rodadas seguintes.

Gael Marins brilhou na final do Torneio Interno de 5ª

Classe A, vencendo Felipe Citriniti por 6/4 e 6/0 em uma atuação impecável.

Entre aces e mais aces, o Tijuca Tênis Clube segue escrevendo sua história e revelando promessas para o tênis brasileiro.



À esquerda, João Gabriel Bragança ao lado de outros competidores; na foto maior acima, com suas duas medalhas conquistadas.



Gael Marins e Felipe Citriniti



Vitor e Tiago Pesce

XADREZ



Sucesso no Estadual: Interclubes com pódio e premiação individual

Os xadrezistas do Tijuca Tênis Clube marcaram presença no Campeonato Estadual Interclubes de Xadrez, realizado no Clube Municipal do Rio de Janeiro, no último final de semana de julho, e retornaram com resultados expressivos para a galeria do clube.

A equipe obteve o 3º lugar na classificação geral, com destaque para o time capitaneado por Arthur Santa Cruz, que conquistou a 2ª colocação na Classe A, voltada para jogadores de maior rating. Para completar o desempenho de excelência, o atleta Marcello Henrique Costa recebeu o prêmio de melhor primeiro tabuleiro da Classe

C, consolidando a força do xadrez tijucano na competição. Agora, o foco está na preparação para os próximos torneios. O Tijuca Tênis Clube segue investindo no fortalecimento técnico e profissional de seus jogadores, reafirmando o compromisso de fazer crescer o esporte dentro e fora do clube.



Clique
no ícone
abaixo



JUDÔ

Começando cedo no tatame

O judô está acolhendo em seu dojo os mais novos judocas que irão representar o Tijuca Tênis Clube.

Isso demonstra o compromisso do clube com a formação de base no esporte, reconhecendo que, para alcançar grandes resultados, é essencial começar desde cedo, sempre com disciplina, orientação adequada e acompanhamento de um bom professor.

O Sensei Daniel está preparado para receber crianças

de 3 a 5 anos em suas novas turmas em seu tatame, que acontecem às terças e quintas, às 17h.

Nessa fase inicial, o judô vai muito além da luta: ele contribui, de forma lúdica, para o desenvolvimento físico e mental da criança, fortalece valores como respeito e disciplina e promove a socialização dentro e fora do tatame.

VÔLEI

base

Investindo na do voleibol masculino e feminino

O Tijuca Tênis Clube reafirma seu compromisso com a formação esportiva ao investir na renovação das categorias de base do voleibol masculino e feminino, criando oportunidades para o desenvolvimento de novos talentos.

Recentemente, o clube realizou peneiras em seu ginásio, com o objetivo de identificar jovens talentos interessados em integrar nossas equipes.

Os candidatos nascidos entre 2010 e 2013 e as candidatas entre 2010 e 2014 participam de um criterioso processo de avaliação conduzido pelo

núcleo técnico do TTC. A análise considera o desempenho em jogos, a execução dos fundamentos de ataque, a movimentação defensiva e a evolução nos passes, assegurando uma seleção justa e precisa dos novos atletas. O trabalho de base desenvolvido pelo Tijuca é reconhecido por revelar grandes no-



mes do esporte nacional, com atletas que hoje integram a Seleção Brasileira e se preparam para defender o clube na Superliga de Vôlei Feminino. Além disso, os novos talentos contam com a excelência do suporte técnico do clube e um acompanhamento próximo em seu desenvolvimento físico, garantindo que cada atleta evolua de forma saudável, equilibrada e consistente. Desejamos que todos os selecionados encontrem no Tijuca Tênis Clube uma verdadeira segunda casa, onde possam crescer com dedicação, disciplina e alegria.





MARKETING



Transformando o Tijuca Tênis Clube em um verdadeiro reality show

Através de uma atuação estratégica e dinâmica nas redes sociais, o departamento de Marketing busca ampliar o engajamento, atrair novos seguidores e consolidar a presença do TTC como um clube moderno e inovador.

Nossa equipe está sempre atenta às movimentações internas dos departamentos, acompanhando o preparo dos atletas, registrando conquistas e destacando resultados em campeonatos, garantindo

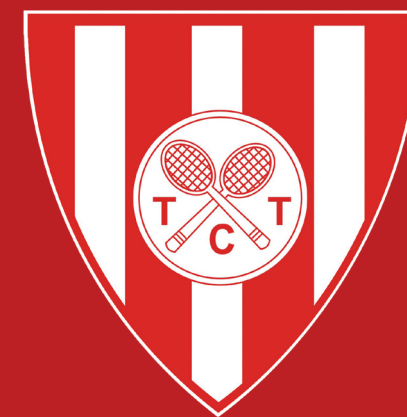
O Tijuca Tênis Clube é um espaço de excelência esportiva e social, que também se fortalece no ambiente digital e na divulgação de todos os seus setores.

que cada vitória seja compartilhada com a comunidade tijuca e com o público em geral.

Mais do que divulgar atividades esportivas, o Marketing do TTC tem o compromisso

de promover conteúdos interativos e inclusivos, valorizando o empoderamento feminino, a igualdade de gênero e o fortalecimento das categorias de base em todas as modalidades do clube.

Cada ação é planejada para potencializar a marca Tijuca Tênis Clube, reforçar sua relevância no cenário nacional e estreitar os laços com associados, atletas e a sociedade, consolidando o TTC como referência entre os clubes brasileiros.



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Venha para o nosso Clube Cidade!

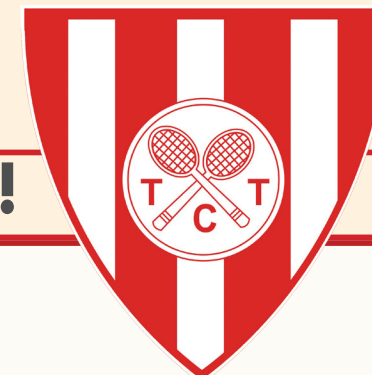
<https://tjucatenis.com.br>



Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br
<https://tijucatenis.com.br>

Estamos esperando por você!



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Um Clube para toda a família!

No Tijuca Tênis Clube, além de uma ampla estrutura de lazer, oferecemos mais de 50 atividades para todas as idades, conduzidas por professores qualificados.

Nosso foco é o desenvolvimento físico, mental e a socialização,

especialmente na primeira infância. Seja para iniciantes, aventureiros

de primeira viagem ou quem está retomando após uma pausa, há sempre uma opção ideal para você.

Aquáticas

Natação (Adulto e Infantil)

Trabalha diversas partes do corpo, evita lesões e desenvolve habilidades motoras. Pode ser praticada para lazer, saúde ou treinamento profissional.

Natação Sênior

Melhora a capacidade cardíaca e respiratória, promovendo bem-estar e condicionamento físico.

Natação Águas abertas (Nova)

Fortalece músculos, melhora a resistência, protege articulações e reduz o estresse. Em águas abertas, aumenta o gasto calórico, a adaptação e a resistência mental.

Natação Adaptada (Adulto e Infantil)

Proporciona benefícios físicos e cognitivos, permitindo o livre movimento e ampliando as possibilidades do aluno com deficiência.

Bocha Aquática

Trabalha o equilíbrio, a coordenação e a precisão dos movimentos, sendo ideal para todas as idades.

Nado Artístico (Adulto e Infantil)

Esporte híbrido que combina natação, ginástica e dança, desenvolvendo força, flexibilidade, coordenação e expressão artística.



Hidroginástica (Convencional)

Exercício de baixo impacto que melhora a circulação e reduz o risco de lesões.

Especializada

Aulas personalizadas com profissionais qualificados.

Corrida Aquática

Simula a corrida no asfalto sem impacto, sendo um excelente exercício aeróbico.

Polo Aquático (Adulto e Infantil)

Esporte coletivo que melhora força, resistência e técnica, além de oferecer benefícios cardiovasculares.

Terrestre

Tênis (Adulto e Infantil)

Esporte referência no clube, com quadras oficiais e formação de atletas.

Tênis de Mesa

Desenvolve capacidades físicas e mentais, além do aspecto social.

Beach Tennis

Combina tênis e vôlei de praia, fortalecendo as pernas e o equilíbrio.

Basquete

Tradição no clube, com estrutura profissional e conquistas nacionais.

Vôlei (Adulto e Infantil)

Esporte popular no Brasil; equipe do TTC é campeã do Rio de Janeiro.

Vôlei de Areia Vôlei de areia

Fortalece músculos, melhora resistência, agilidade e coordenação, além de promover socialização.

Futvôlei

Desenvolve reflexos, equilíbrio, explosão muscular e raciocínio rápido, combinando esporte e diversão.

Funcional de Futebol

Treinamento para equilíbrio muscular e prevenção de lesões.

Escola de Goleiro

Condicionamento físico e fortalecimento muscular.



Jiu-Jitsu

Foco em imobilização e disciplina.

Boxe

Melhora cardiorrespiratória e condicionamento físico.

Judô (Adulto e Infantil)

Defesa pessoal e fortalecimento físico e mental.

Karatê

Exercício aeróbico que melhora tônus muscular e preparo físico.

Kickboxing Kids

Combinação de karatê e boxe, voltado para crianças.

Tai Chi Chuan

Arte marcial suave e meditativa.

Aikido

Desenvolve flexibilidade, equilíbrio, força, concentração, autocontrole e reduz o estresse.

Muay Thai

Boxe tailandês com benefícios físicos e mentais.

Taekwondo

Arte marcial coreana que trabalha força, equilíbrio e flexibilidade.

Ginástica Calistênica

Exercícios com o peso do próprio corpo.

Ginástica Rítmica

Íntegra teatro, música e dança.

Tecido Acrobático

Fortalecimento do core, equilíbrio e flexibilidade.

Pilates

Busca o controle dos músculos do corpo, melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade.

Escola de Xadrez (Adulto e Infantil)

Estimula memória, atenção e raciocínio lógico.

Cultura

Escola de Ed. Infantil Grande Benemérito Prof. Hildo Magno

Com tradição na Tijuca, a Escolinha do TTC oferece um ambiente seguro e educativo para crianças. Além das aulas regulares, há inglês (2x/semana), música e psicomotricidade (1x/semana). No turno integral, incluem-se ballet, natação e futebol.

Ballet

Melhora flexibilidade, coordenação e resistência física, para todas as idades.

Jazz

Dinâmico e aeróbico, fortalece musculatura, melhora agilidade e autoestima.

Shaking Body

Dança que trabalha o corpo todo e traz benefícios terapêuticos e sociais.

K-pop

Influenciado pelo Street Dance e Hip Hop, traz coreografias estilizadas e energéticas.

Tango Argentino

Trabalha expressividade, simbolizando paixão e emoção.

Dança Flamenca

Melhora a coordenação motora, a postura e a expressão corporal, além de fortalecer músculos e articulações.

Meditação

Desenvolve concentração, tranquilidade e foco no presente, voltada para adultos.

Dança de Salão

Democrática e acessível, promove benefícios físicos e sociais.

Yoga

Harmoniza corpo e mente por meio de posturas, respiração e meditação.

Ginástica Cerebral

Estimula o cérebro com desafios crescentes, fortalecendo conexões e melhorando a aprendizagem.

Ateliê de Desenho e Pintura

Atividade terapêutica que aprimora concentração e habilidades artísticas.

Ginástica Artística

Combina força, flexibilidade e coordenação, praticada no solo ou com aparelhos, disponível para adultos e crianças.

Coral

Desenvolve consciência corporal, socialização e proporciona diversão para todas as idades.

Capoeira

Expressão cultural brasileira que une arte marcial, dança e música.

Teatro

Desenvolve habilidades úteis dentro e fora dos palcos.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Happy Night

05 Trio Sol e Mar
12 Priscila de Lana
19 Marco Vivan
26 Tucá Mais

Sextas-feiras das 20h às 00h

Dançando na Terça – 2º Andar – 17h.

02 Banda Devaneios
09 Marco Vivan
16 Banda Commander
23 Banda Rio Postal
30 Aurora Carioca

Almoço Musical – 2º Andar – 13h.

21 Uma hora com Regional de Badeco

Show – 3º Andar

12 Rock Rádio Positividade - 20h
Leo Jaime / DJ Cidinho / Marcos Müller
25 Chá de Primavera - 15h
27 Show das bandas Yahoo e Duoss
Abertura às 20h, Início às 21h

A programação completa de Julho, com datas, horários e informações sobre bilheteria dos eventos, pode ser encontrada nas mídias de cada setor:

Social: <https://tijucatenis.com.br>

Cultura: www.culturatijucatenis.com.br

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

Cultura



setembro

26º FESTIVAL
TEATRO INFANTIL
Tijuca Tênis Clube

SÁBADOS E DOMINGOS - 17H

 06/09 MENINOS PERDIDOS Cia Pluma de Teatro	 07/09 as aventuras de Quitapena Lamparina Produções Culturais
 13/09 BICHARADA E A FUGA MUSICAL Cia Aurora Enraizada	 14/09 TEATRO DE BONECOS Era uma vez... Mais uma vez! Nossa Trupe Cia de Teatro
 20/09 A Menina e o Livro Sintonia Dominó	 21/09 ENCANTO A Família Madrigal Cia Agenti Vamu
 27/09 Partiu 90! Misturebinha Produções Artísticas	 28/09 A Lenda do Valente Caramello Produções

Realização:


Produção:


Teatro Henriqueta Briebea
(Tijuca Tênis Clube)

@festivaldeteatroinfantilttc
Inf.: 3294-9326 / 99477-1983



TIJUCA TÊNIS CLUBE



#CORRATIJUCA

Venha correr e caminhar com a gente!

Participe da primeira TAG RUN no dia 28 de setembro! Uma corrida e caminhada que celebra os 33 anos da TAG Academia de Musculação, localizada no Tijuca Tênis Clube, uma das maiores academias da cidade, e marca o primeiro evento de corrida e caminhada pelas ruas da Grande Tijuca.

O percurso terá 5 km de extensão e o evento será realizado em parceria com a Riotur, VistRio, Prefeitura do Rio de Janeiro e Secretaria de Esportes.

Clique no link abaixo e confira todas as informações para garantir sua participação!

<https://www.ticketsports.com.br/e/tag-run-2025-73383?termo=tag&periodo=0&mes=&i>