

Está esperando o quê para fazer parte de nosso Clube Cidade?



POLO AQUÁTICO
Transformando
experiências em vitórias

NADO ARTÍSTICO
Muito além das medalhas

TÊNIS
O DNA de uma história

Muito prazer!

EDIFÍCIO
Leonardo
Pereira

Aqui, qualidade
de vida, bem-
estar e saúde
caminham lado
a lado



PARTICIPE!
TAG RUN 2ª Edição: **Largada do TTC no dia 20/09**



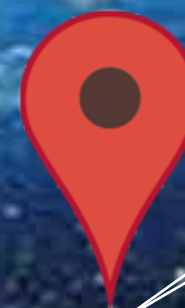
Tijuca Tênis Clube

SÃO 48.000 M²

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



- | | |
|---|---------------------------------------|
| 9 Quadras de tênis | 3 Prédios |
| 2 Quadras de areia
para a prática de
esportes como
vôlei de praia,
beach tênis e futevôlei | 1 Academia |
| 1 Ginásio poliesportivo | 3 Saunas |
| 4 Quadras poliesportivas | 1 Salão de xadrez |
| 2 Campos de futebol | 1 Salão de sinuca e bilhar |
| 1 Pista de caminhada | 1 Teatro |
| 1 Parque infantil | 2 Restaurantes |
| 1 Escolinha | 3 Bares |
| | 4 Piscinas, sendo uma olímpica |
| | 1 Galeria de exposições |
| | 2 Salões de festas |
| | 2 Estacionamentos |



**Está esperando o quê
para fazer parte de
nosso Clube Cidade?**

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!

www.tijucatenis.com.br

Pesto Shell (GNV)

Hortifruti
Entrega

Extra Hipermercado
- Maracanã
Entrega

Rio Day Hospital
- Centro Médico

Tijuca Tênis Clube
9 min carro - residência



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 Gonçalves 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 acervo do clube

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 Esportes Terrestres
Saulo Alexandre Morais e Sá

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

Editorial

Se há uma palavra que traduz o sentimento de quem vive o Tijuca Tênis Clube, ela é

pertencimento

talvez seja essa a melhor maneira de falar do nosso querido Edifício Leonardo Pereira, assim denominado em homenagem ao primeiro presidente do Clube.

Com sua arquitetura característica dos anos 1960, o prédio se impõe pela elegância e, em seus seis andares, reúne atividades que acolhem os associados em momentos de lazer, esporte, cultura e cuidados com o corpo e o bem-estar. Temos certeza de que vocês irão apreciar a matéria especial desta edição, que revela um pouco do que existe por trás de tanto charme e de cada espaço do edifício.

Mas conhecer o Tijuca é também perceber a riqueza de sua convivência. Logo depois das roletas de acesso, os corredores ganham vida: pessoas de diferentes idades circulam em busca de lazer, esporte, cultura ou simplesmente de um momento de encontro. Pais acompanham seus



Gilberto Carneiro da Silveira
Presidente do Tijuca Tênis Clube

filhos para as atividades, enquanto outras gerações mantêm vivas práticas e tradições que fazem parte da história centenária do Clube.

É também nesse corredor que a memória encontra o presente. Os mais antigos certamente se lembrarão dos grandes atletas que passaram por aqui e ajudaram a construir a reconhecida tradição esportiva do Tijuca Tênis Clube.

Esse legado de excelência começa na formação e é fruto da dedicação de coordenadores, professores e profissionais que, com competência e compromisso, trabalham diariamente para desenvolver não apenas atletas, mas também pessoas.

Nesta edição do Informe, apresentamos um pouco do trabalho dessas equipes e daqueles que fazem do Tijuca um clube de referência, mantendo viva uma história de formação esportiva, humana e cidadã que atravessa gerações.

Muito prazer!



Edifício **Leonardo Pereira** Um universo próprio, onde tradição e qualidade de vida caminham lado a lado

O Edifício Leonardo Pereira parece revelar, em suas linhas arquitetônicas, a elegância dos anos 1960. Seu desenho traduz o estilo de uma época, combinando formas marcantes, equilíbrio e um charme que atravessa as décadas.

Infelizmente, apesar das diversas pesquisas realizadas, ainda não conseguimos localizar a data exata de sua inauguração. Talvez esse seja um dos poucos mistérios que o edifício ainda preserve.

Mas sua história vai muito além de uma data. Ela está presente em cada ambiente, em cada atividade e nas experiências vividas diariamente por associados e visitantes.

Guardado em seus seis andares, o edifício reúne esporte, lazer, bem-estar, convivência e cuidado com a saúde física e emocional. Cada pavimento revela um

universo próprio, onde tradição e qualidade de vida caminham lado a lado.

Convidamos você a percorrer conosco cada um desses espaços e descobrir os encantos que fazem do Edifício Leonardo Pereira muito mais do que uma construção: um lugar de histórias, encontros e experiências que enriquecem a vida do Tijuca Tênis Clube.

Agora, convidamos você para conhecer cada espaço, as atividades e os benefícios que fazem do Edifício Leonardo Pereira um dos ambientes mais acolhedores do Tijuca Tênis Clube.



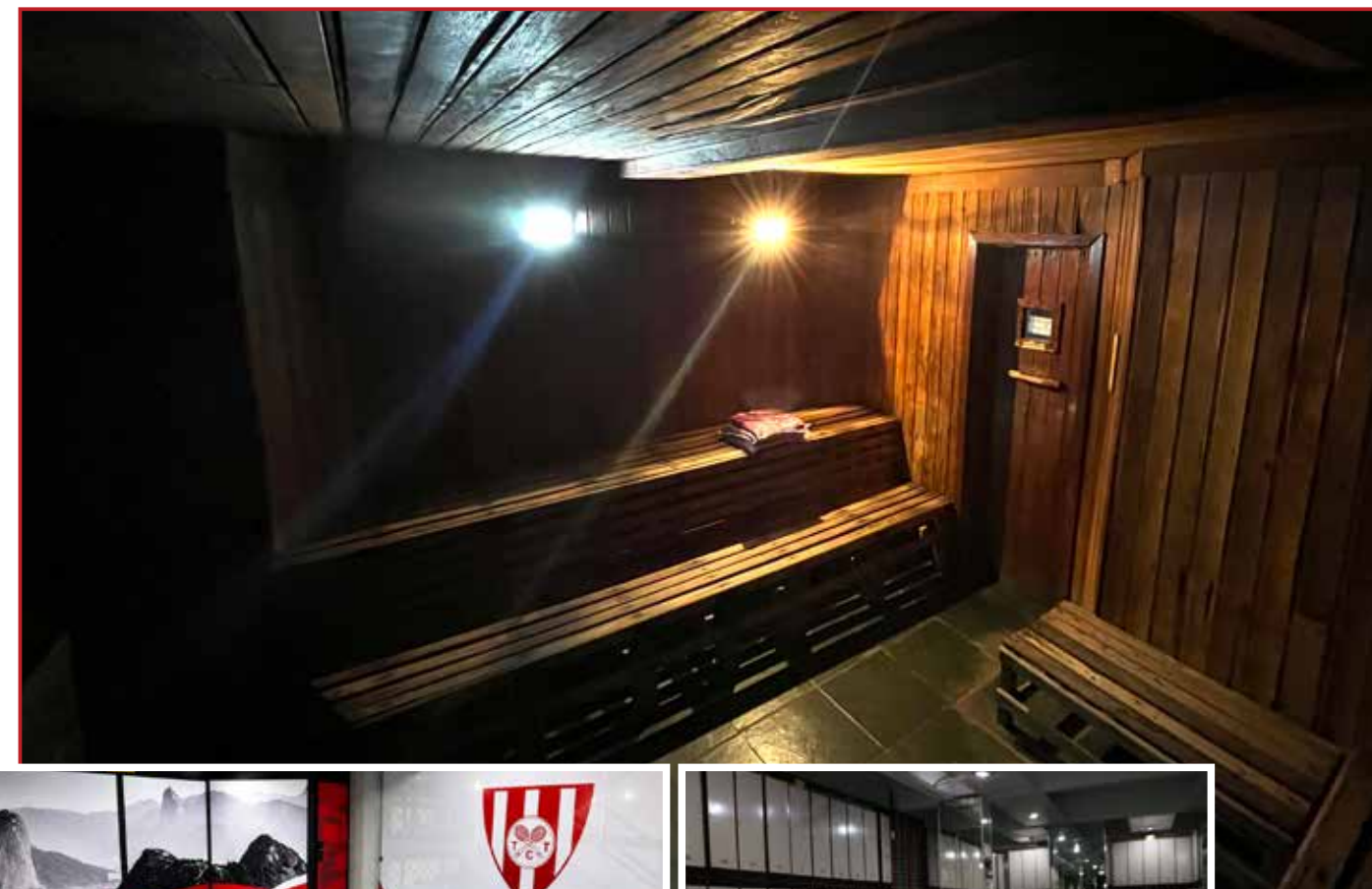
PERTENCIMENTO



TÉRREO

Salão de Tênis de Mesa

Rapidez de raciocínio, coordenação motora e reflexos apurados fazem do tênis de mesa um esporte indicado para todas as idades. Um espaço de integração e convivência entre os associados.

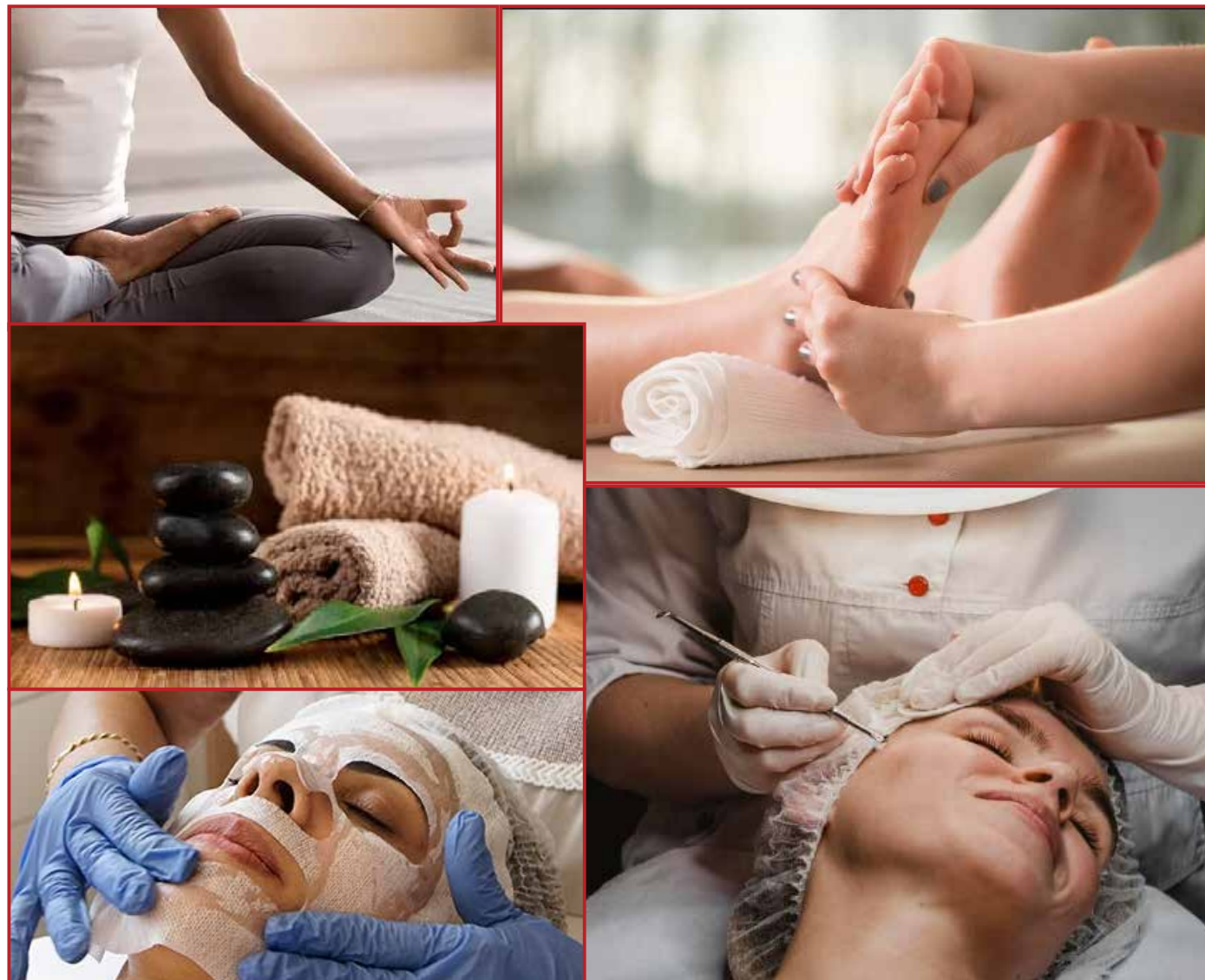


2º ANDAR

Saunas e Hidromassagem

Muito além do relaxamento, a sauna auxilia na recuperação muscular, melhora a circulação e reduz o estresse. A hidromassagem completa a experiência, proporcionando momentos de bem-estar e descanso.

PERTENCIMENTO



3º ANDAR

Espaço de Estética e Terapias

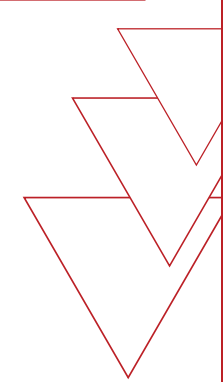
Um ambiente dedicado ao auto cuidado, onde estética, terapias integrativas e equilíbrio caminham juntos na promoção da saúde e da qualidade de vida.



4º ANDAR

Sala de Sinuca

Palco de importantes competições ao longo de sua história, a sala de sinuca continua reunindo associados em torno de uma modalidade que combina técnica, precisão e concentração.



PERTENCIMENTO



5º ANDAR

Salão de Xadrez

Conhecido como a ‘ginástica da mente’, o xadrez desenvolve concentração, memória, planejamento e tomada de decisões. Um esporte que estimula o pensamento estratégico em qualquer idade.



6º ANDAR

Dojo de Judô

No dojo, tradição e disciplina caminham juntas. Sob a orientação do sensei Daniel Martins, crianças, jovens e adultos desenvolvem não apenas habilidades técnicas, mas também valores e respeito.

Bastidores e conquistas com Nathália

Muito Além das Medalhas

Antes de cada medalha, existe uma história que poucos veem. No nado artístico do Tijuca Tênis Clube, o sucesso é construído ao longo de anos de formação na base, treinamentos intensos, planejamento e dedicação de atletas e da comissão técnica. Os resultados alcançados na mais recente competição, em São Paulo, representam muito mais do que um lugar no pódio: são recompensas de trabalhos coletivos realizados diariamente, dentro e fora da piscina.



Pingue-pongue

Como você define esta equipe?

Somos a equipe do amor. É esse sentimento que une atletas, famílias e comissão técnica.

Qual foi o maior desafio desta temporada?

Conciliar os horários de todos os atletas. Afinal, precisamos de sincronia.

Qual foi a maior evolução da equipe ao longo dos treinamentos?

O entendimento de propósito: para alcançar o melhor resultado, é preciso dar o seu melhor a cada dia.

Qual foi o papel de cada profissional da comissão técnica nesta conquista?

É uma equipe técnica de muita sinergia. A Carol ensina os primeiros passos, com um olhar muito apurado para os detalhes e os critérios de julgamento. A Erika desenvolve, com as crianças, as habilidades

que servirão de base. A Ana Luiza, em transição de carreira, compartilha sua experiência com os adolescentes enquanto segue competindo pela equipe adulta. O Rodrigo é responsável pela preparação física. Eu, Nathália Esteves, coordeno o trabalho técnico nas principais categorias e oriento as demais, buscando o desenvolvimento contínuo de cada atleta.

Contamos ainda com a fisioterapeuta Monique e a nutricionista Natália Anni-boleti, que complementam esse trabalho com um acompanhamento multidisciplinar essencial ao desempenho da equipe.

Se pudesse agradecer a alguém neste momento, quem não poderia ficar de fora?

A Deus, porque é preciso muita fé para realizar tudo isso, e a todos que apoiam o esporte.



NADO ARTÍSTICO



A conquista

O que mais enche você de orgulho quando pensa nessa campanha?

Acredito que nosso diferencial seja a dedicação e o comprometimento. É isso que ensinamos desde a escolinha até o alto rendimento. Quando todos compartilham esse propósito, o trabalho físico, técnico e tático acontece de forma muito mais eficiente.

Na comissão técnica também cultivamos esse comprometimento para tornar um treinamento, naturalmente exaustivo, mais prazeroso e produtivo. Gostamos tanto do que fazemos que, quando surge uma ideia ou encontramos algo interessante, logo estamos conversando — seja domingo, feriado ou tarde da noite.

O futuro começa na base

Para quem está chegando ao esporte, ou para quem nos vê treinando em diferentes horários e sempre teve vontade de experimentar, mas acredita que não tem fôlego ou flexibilidade, fica o nosso convite: venha!

As oportunidades surgem para quem dá o primeiro passo. No esporte, desenvolvemos muito mais do que habilidades físicas: aprendemos a superar desafios, construímos amizades e crescemos dentro e fora da piscina.

Agora, nosso foco está nos CBIs das categorias. Todos os esforços da equipe estão direcionados a essas competições, e contamos com a torcida de todos.

Está esperando
o quê para fazer
parte de nosso
Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube

POLO AQUÁTICO

Bastidores e conquistas com Ricardo Crivella

Transformando experiências em Vitórias

Cada resultado conquistado pelo polo aquático do Tijuca Tênis Clube é reflexo do planejamento diário e da dedicação de toda a comissão técnica na formação dos atletas das equipes feminina e masculina.

A frente desse projeto está Ricardo Haidamus Crivella que, durante 15 anos, defendeu a Seleção Brasileira de polo aquático. Essa trajetória lhe proporcionou a experiência necessária para identificar o potencial de cada atleta e orientar sua

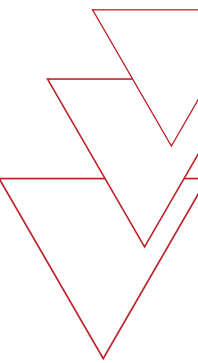


Rafael e Crivella.



evolução. Segundo ele, essa vivência influencia diretamente o trabalho desenvolvido hoje no Tijuca.

“É uma dedicação constante, e exige muito empenho de todos os profissionais envolvidos, levando cada integrante da comissão técnica a planejamentos específicos, de acordo com os objetivos e o calendário de competições de cada categoria. É um trabalho integrado, no qual cada profissional tem um papel fundamental na evolução dos atletas.



POLO AQUÁTICO



Duas bases fortes do polo do Tijuca Tênis Clube

A rotina é intensa. Nosso maior desafio é formar atletas. Recebemos jovens com interesses e experiências diferentes, e cabe a nós desenvolver uma cultura de comprometimento, disciplina e dedicação aos treinamentos e às competições. Esse processo exige acompanhamento constante e o envolvimento de toda a comissão técnica.

Cada categoria recebe um planejamento próprio, com treinamentos e fundamentos adequados ao estágio de desenvolvimento dos atletas. Esse trabalho permite uma evolução consistente das equipes.

Hoje estamos formando uma equipe adulta que já conquistou três títulos em quatro anos. A participação no Campeonato Brasileiro demonstrou que estamos no caminho certo. Seguimos trabalhando para alcançar um objetivo histórico: conquistar o primeiro título brasileiro adulto de polo aquático do Tijuca Tênis Clube.”

Abaixo, equipe técnica de Polo Aquático do Tijuca Tênis Clube, que atua de forma incansável na formação de atletas e no desenvolvimento da modalidade:

Coordenador Técnico:

Ricardo Crivella

Diretor: Rafael Barbosa

Téc. do Feminino (Sub-13, 14, 16 e Sub-18):

Adeildo Martins

Téc. do Masculino (Sub-12 e 14):

Leonardo Bastos

Téc. do Masculino (Sub-16, 18, 20 e Adulto):

Ricardo Crivella e Solon Santos

Preparadores Físicos:

Rodrigo e Alexandre

Fisioterapeuta:

Monique Morais

Nutricionista:

Natália Anniboleti

CAJUTI.RADIO.BR

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br

<https://tijucatenis.com.br>

GERAÇÕES

Bastidores e conquistas com Egberto Caldas Filho

Tênis Vermelho e Branco: o DNA de uma História

Mais de um século de história fez do tênis um dos pilares da identidade do Tijuca Tênis Clube. Essa trajetória foi construída por professores, atletas e dirigentes que dedicaram suas vidas ao desenvolvimento da modalidade, mantendo vivo o legado dos grandes jogadores que fizeram história no Clube e inspirando novas gerações a seguir essa tradição de excelência.



GERAÇÕES



Tatá, ao centro, de camiseta branca, entre assistentes técnicos e alunos.

Uma base exemplar construída pela atuação dos professores

O tênis do Tijuca Tênis Clube sempre lembrará daqueles que, movidos pela paixão pelo esporte, ajudaram a construir a história da modalidade e do próprio Clube, fundado em 11 de junho de 1915. Desde a sua origem, o tênis está presente em sua identidade, a ponto de emprestar seu nome à instituição que, há mais de um século, se tornou referência na formação de atletas e na promoção de um esporte que desperta paixão em todo o mundo.

Segundo o coordenador e técnico Egberto Caldas Filho, filho do inesquecível tenista Egberto Caldas, um dos grandes nomes da história do Tijuca Tênis Clube, que levou o Clube às principais

conquistas e colocações do tênis nacional, essa tradição segue viva por meio de um trabalho dedicado à formação de novas gerações de tenistas. No Tijuca Tênis Clube, o tênis é praticado por meninos e meninas, que encontram um ambiente de aprendizado, disciplina e desenvolvimento esportivo, desde a iniciação até o aperfeiçoamento técnico. Na formação da base, destaca-se também a importante atuação do professor Octavio Pacheco Ramos, carinhosamente conhecido como Tatá, responsável por despertar nos alunos e alunas iniciantes o gosto pelo esporte.



Egberto Filho e atletas, ao fundo.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Venha nos conhecer!

Esporte,
lazer,
cultura,
educação
e boa gastronomia

O Tijuca Tênis Clube oferece uma completa estrutura de lazer e mais de 50 atividades esportivas, culturais e educacionais para todas as idades, conduzidas por profissionais qualificados.

Nosso compromisso é com o desenvolvimento físico, mental e social, com atenção especial à primeira infância, à qualidade de vida e à convivência.

Para iniciantes, praticantes experientes ou para quem está retornando às atividades, o TTC oferece sempre a opção ideal.



Aikido

Estimula flexibilidade, concentração e redução do estresse.

Ateliê de Desenho e Pintura
Atividade artística e terapêutica.

Ballet

Desenvolve flexibilidade, coordenação e postura.

Basquete

Tradição esportiva do clube, com estrutura profissional e conquistas nacionais.

Beach Tennis

Fortalece membros inferiores, equilíbrio e coordenação.

Boxe

Melhora condicionamento cardiorrespiratório e força.

Capoeira

Expressão cultural brasileira que une luta, dança e música.

Coral

Estimula consciência corporal, socialização e expressão vocal.

Corrida Aquática

Exercício aeróbico que simula a corrida sem impacto articular.

Dança de Salão

Promove integração social e benefícios físicos.

Escola de Educação Infantil – Grande Benemérito Prof. Hildo Magno

Ambiente seguro e educativo, com ensino regular e atividades complementares:
– Música e psicomotricidade (1x por semana)
No turno integral: ballet, natação e futebol.

Escola de Goleiros

Foco em condicionamento físico e fortalecimento específico.

Funcional de Futebol

Treinamento voltado ao equilíbrio muscular e prevenção de lesões.

Futevôlei

Trabalha reflexos, equilíbrio e explosão muscular.



Ginástica Artística

Combina força, flexibilidade e coordenação.

Ginástica Calistênica

Exercícios com o peso do próprio corpo.

Ginástica Cerebral

Estimula funções cognitivas e aprendizagem.

Hidrogenástica (Convencional)

Exercício de baixo impacto, ideal para circulação e prevenção de lesões.

Hidrogenástica (Especializada)

Aulas personalizadas com acompanhamento profissional.

Jazz

Modalidade dinâmica que melhora agilidade e autoestima.

Judô (Adulto e Infantil)

Desenvolve coordenação, força física e mental.

K-pop

Coreografias modernas inspiradas no Street Dance e Hip Hop.

Meditação

Prática voltada à concentração, tranquilidade e foco.

Nado Artístico (Adulto e Infantil)

Combina natação, ginástica e dança, desenvolvendo força, flexibilidade e expressão corporal.

Natação (Adulto e Infantil)

Desenvolve habilidades motoras, condicionamento físico e prevenção de lesões.

Natação (Águas Abertas – Nova)

Aumenta resistência física e mental, gasto calórico e adaptação ao meio aquático.





TIJUCA TÊNIS CLUBE

CULTURA



Pilates

Melhora o controle muscular, postura e flexibilidade.

Polo Aquático (Adulto e Infantil)

Esporte coletivo que desenvolve força, resistência e técnica.

Tai Chi Chuan

Arte marcial meditativa, voltada ao equilíbrio e bem-estar.

Taekwondo

Trabalha força, equilíbrio e flexibilidade.

Teatro

Desenvolve comunicação, criatividade e expressão.

Tênis (Adulto e Infantil)

Modalidade tradicional do clube, com quadras oficiais e formação esportiva.

Vôlei (Adulto e Infantil)

Modalidade de destaque, com equipe campeã estadual.

Vôlei de Areia

Desenvolve resistência, agilidade e socialização.

Xadrez (Adulto e Infantil)

Estimula memória, atenção e raciocínio lógico.

Yoga

Harmoniza corpo e mente por meio de posturas e respiração.

Social

Happy Night

2º andar - Sextas-feiras - 19 às 23h

14/8 - Cantor Tuca Maia

21/8 - Evaristo Rosa

28/8 - Enio Baronne

Almoço Musical

2º andar - 13h

30/8 - Banda Regional de Badeco

Dançando na Terça

2º andar - 17h

11/8 - Banda Estação Rio

18/8 - Cantor Tuca Maia

25/8 - Banda Aeroporto

21/8 - 3º andar (salão) - 20h

Rock N Radio Positividade - FM

Bandas: Capital Elétrico -Tributo
ao Capital Inicial

U2 Rio- Tributo ao U2

Dis: Cidinho e Marcson Muller

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

Cultura/Teatro

HENRIQUETA BRIEBA



Dia 15 - 20:00h



Dias 02, 16, 23 e 30 - 17:30h

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

Acesse os links e confira a programação completa dos eventos.

TAG RUN

LARGADA NO TIJUCA TÊNIS CLUBE

20SET



Saiba mais: tijucatenis.com.br