

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



NATAÇÃO ADAPTADA
Superação que se
constrói em equipe

NATAÇÃO
Os heróis dos bastidores
da natação do TTC

JUDÔ
Seis anos de evolução



VALÉRIA BATAL

Um novo olhar para o Departamento de Tênis



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.tjucatenis.com.br

Posto 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 Moraes e Sá

Vice-Pres. de Tênis
Valéria da Silva Batal

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos
Antônio A. 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

Uma gestão moderna, com o olhar no futuro

O Tijuca Tênis Clube vive a chegada da primavera de forma pura, florida e repleta de pertencimento. Entendemos que, onde há famílias unidas, o amor sempre vence e faz prosperar uma sociedade construída sobre ideais, realizações e qualidade de vida.

É nessa busca pelo esporte, lazer, cultura e, acima de tudo, pela vontade de estarmos unidos como família, que construímos um futuro onde nossos filhos possam viver felizes e livres em suas escolhas.

O Tijuca se movimenta no tempo, acompanhando suas transformações e buscando a modernidade. Compartilho com toda a equipe a vontade de tornar transparente nosso trabalho em prol do crescimento do Clube, levando a frequentadores, associados, atletas, coordenadores, professores e colaboradores a importância de formarmos aqui, além de atletas, verdadeiros cidadãos.



Gilberto Carneiro da Silveira
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Um grande exemplo está na matéria com o nosso conselheiro deliberativo, Eng. Hilton, que nos orgulha por sua trajetória no Clube, como atleta, e por sua escolha profissional como Engenheiro Nuclear.

Na seção Bastidores e Conquistas, temos a professora Carolina Menescal falando sobre inclusão no esporte ao lado de seus atletas da natação adaptada, modalidade que fez do Tijuca Tênis Clube o primeiro clube social a acolher o esporte paralímpico no Rio de Janeiro.

Também fortalecemos o trabalho de nossos departamentos. No Tênis, a vice-presidente Valéria, primeira mulher a ocupar o cargo, chega com uma proposta de atuação coletiva, envolvendo todos os integrantes de seu setor, com o objetivo de ampliar as ações e fortalecer ainda mais essa modalidade no Clube.

Vamos em frente, unidos e propondo novidades para melhores convivências e relações, de forma coletiva e circular.

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



Tijuca Tênis Clube



Primavera **ON** no Tijuca Tênis Clube!

A nova estação
chega ao clube trazendo
mais cor, mais vida e pleno
movimento, na busca por
mais qualidade de vida.

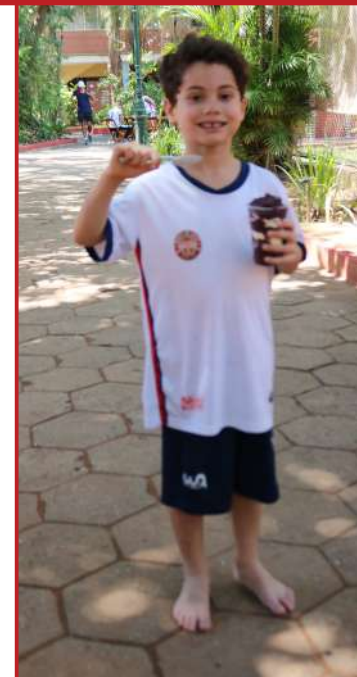
Pelas roletas, todos os dias, pas-
sam pessoas de diferentes ida-
des, com objetivos e destinos
variados, em busca de mais har-
monia e qualidade para o seu dia. São
associados, atletas, alunos e famílias
que chegam ao Clube em busca de es-
porte, saúde, lazer, cultura, aprendiza-
do e convivência.

Primavera **ON**

no **Tijuca Tênis Clube!**



As crianças dão ao Clube imagens de brincadeiras, encontros, alegria e muitos sorrisos.



Primavera **ON**

no **Tijuca Tênis Clube!**

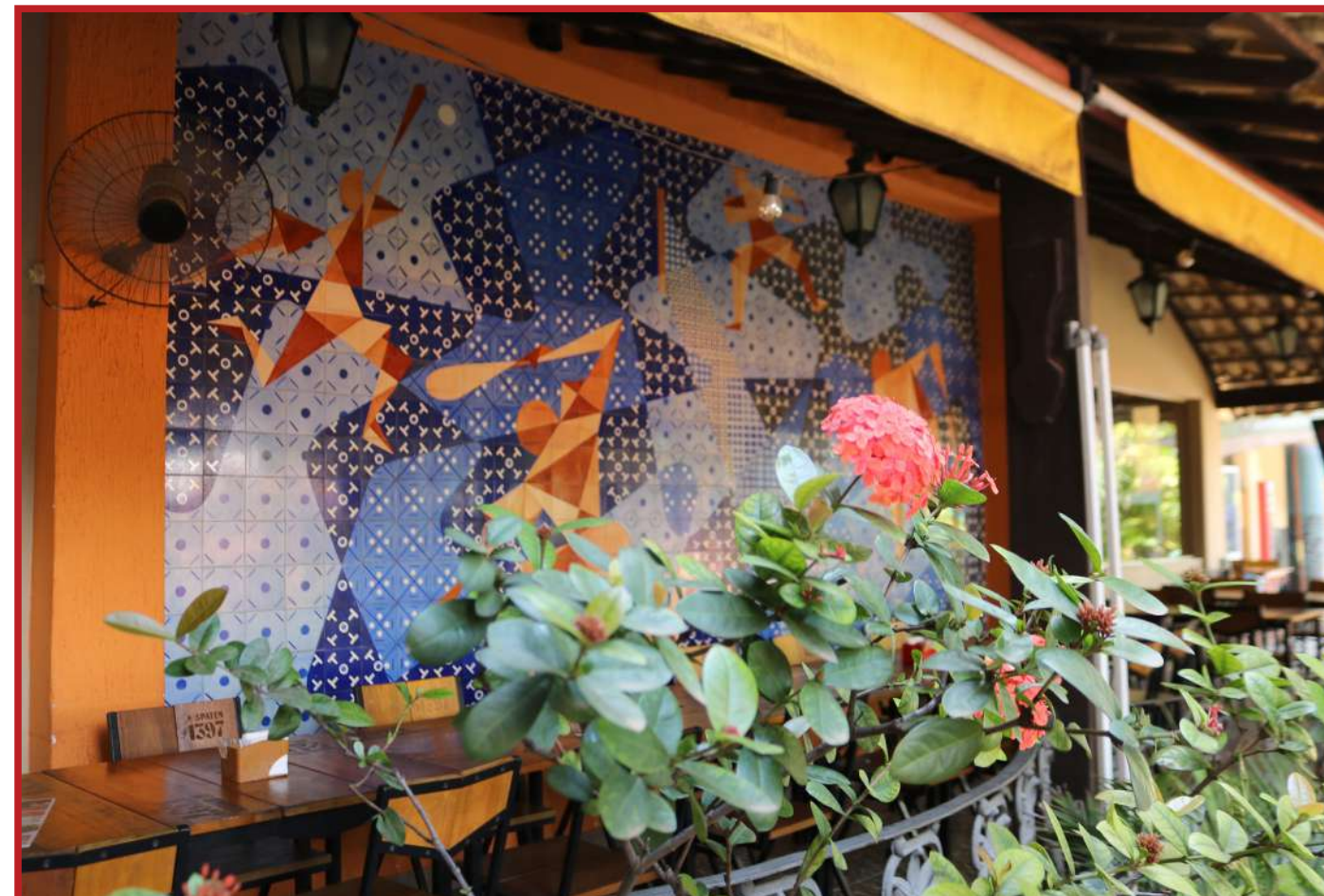


O esporte, a pausa para um açaí e a máxima participação, sempre cercados de flores.



Primavera **ON**

no **Tijuca Tênis Clube!**



Um Clube que promove alegria para todas as idades, com direito a noites agradáveis.



Primavera ON

no **Tijuca Tênis Clube!**

Com a chegada da primavera, as áreas externas ganham ainda mais cores com a chegada das flores. Logo nas primeiras horas da manhã, a pista de caminhada recebe aqueles que escolheram o exercício físico como parte da rotina. No fim da tarde, o movimento se renova, e o pôr do sol cria mais um cenário para quem busca saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Nas quadras de tênis, as bolinhas amarelas seguem em busca das melhores jogadas e da construção dos aces. Novas gerações e atletas mais experientes dividem o espaço e fazem desse esporte um dos grandes destaques do Clube. Nos campos, a bola também continua rolando. O futebol reúne especialmente os atletas seniores, que encontram no esporte uma oportunidade para preservar amizades e fortalecer os laços dentro do universo tijucano.

No parquinho, as crianças dão ao Clube uma de suas imagens mais espontâneas: brincadeiras, encontros, alegria e muitos sorrisos ao longo do dia.

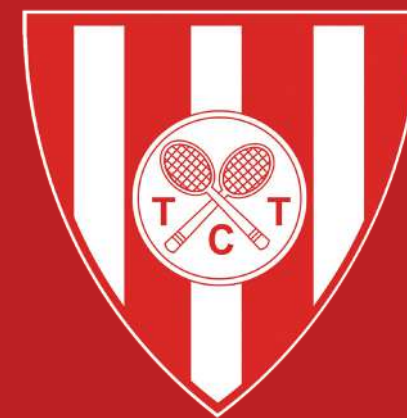
A Primavera ON também chega ao parque aquático. Nos fins de semana, as famílias encontram nas piscinas um

espaço de lazer e convivência, enquanto as raias livres recebem aqueles que buscam saúde e qualidade de vida. Os treinamentos das equipes seguem em ritmo intenso, com destaque para o Nado Artístico, que une técnica, dedicação e beleza.

Ao longo do dia, as roletas registram a renovação dos públicos. Uns chegam para suas atividades, outros encerram a rotina no Clube. À noite, é hora de encontrar os amigos, reunir a família e aproveitar o happy hour nos bares, entre bons drinks, petiscos e conversa.

“É assim que viveremos a Primavera ON: com um Clube em constante movimento, preparado para receber, todos os dias, quem faz do TTC um lugar de esporte, lazer, cultura, convivência e, acima de tudo, vida. Esse é o resultado de um trabalho de equipe e do nosso compromisso permanente de oferecer aos associados um Clube cada vez mais vivo, ativo e acolhedor.”

Destaca o presidente do Tijuca Tênis Clube, Gilberto Carneiro da Silveira.



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Venha para o nosso Clube Cidade!

<https://tjucatenis.com.br>

Valéria Batal

Um novo olhar para o tênis do Tijuca

Desde sua fundação, o Tijuca Tênis Clube mantém uma relação especial com o tênis, esporte que faz parte de sua história e que hoje está entre os mais admirados e praticados no mundo.

Com o propósito de renovar e ampliar o acolhimento ao esporte entre associados e atletas, o clube, por iniciativa do presidente geral, Sr. Gilberto Carneiro da Silveira, convidou Valéria da Silva Batal para assumir a Vice-Presidência do Departamento de Tênis.

Sua proposta parte de uma gestão construída de forma coletiva, valorizando a participação dos diferentes segmentos que integram a prática do tênis no clube, dos sócios que utilizam as

quadras por lazer aos atletas e às equipes técnicas.

A seguir, uma breve apresentação de Valéria e de sua visão para o trabalho que pretende desenvolver à frente do tênis do Tijuca Tênis Clube.

“Fui convidada para ser vice-presidente do Departamento de Tênis do Tijuca Tênis Clube, e minha proposta é ajudar o tênis, porque acredito que tudo é importante quando fazemos uma gestão em comunidade.”

Sua proposta parte de uma gestão



Os diretores Luiz Henrique e Sandro, ao lado de Valéria Batal, vice-presidente do Departamento de Tênis.

construída de forma coletiva, contando com o apoio dos Diretores Luiz Henrique Tavares e Sandro Ximenes, seus assistentes diretos na condução das atividades, além da participação de toda equipe técnica, dos atletas e dos sócios que praticam o tênis no clube.

Um olhar para promoção de melhorias

“É com essa visão de gestão, ancorada no coletivo e construída de forma

circular, que vamos trabalhar pelo tênis do clube. Nosso objetivo é promover as melhorias e manutenções necessárias em nossas instalações e quadras, para oferecer aos sócios, aos atletas e às equipes técnicas condições cada vez melhores para a prática desse esporte, que há mais de cem anos está presente no nome e na história do Tijuca Tênis Clube.”

PERSONAGEM

Hilton A. de Mello Uma ascensão profissional marcada pelo amor ao TTC



O Tijuca Tênis Clube é mais do que um espaço de esporte e convivência. Ao longo de sua história, tornou-se também um lugar de formação, onde a prática esportiva contribui para desenvolver disciplina, respeito, responsabilidade, amizade e valores que ultrapassam as quadras e se refletem na convivência, na profissão, na cidadania e na própria vida.

É nesse contexto que se insere a trajetória de Hilton Andrade de Mello, sócio do Tijuca desde 1974 e atualmente membro do Conselho Deliberativo. Sua história no Clube reúne esporte, convivência e participação institucional, acompanhando diferentes momentos de sua vida.

Sua experiência esportiva começou no futebol society, mas foi nas quadras de tênis que encontrou sua grande paixão. Participou dos torneios do grupo Secos e Molhados, sendo quatro vezes campeão anual e estabelecendo um re-



Nosso conselheiro deliberativo e engenheiro nuclear, Hilton Andrade, à frente do prédio que leva seu nome, cercado por seus amigos e companheiros de profissão.

corde no grupo. Mais do que os títulos, guarda dessa época as amizades, as competições e os momentos vividos ao lado de outros associados e de sua família.

Conquistas além dos esportes

Paralelamente ao esporte, Hilton construiu uma sólida trajetória acadêmica e profissional. Foi aluno do Colégio Pedro II, cursou Engenharia na antiga Escola Nacional de Engenharia e realizou sua pós-graduação na Universidade de Stanford, na Califórnia, nos Estados Unidos.

Na área de Engenharia Nuclear, alcançou reconhecimento por sua atuação científica e tecnológica. Em 1988, foi homenageado, juntamente com engenheiros e técnicos envolvidos no projeto, com uma Placa de Prata assinada pelo então Ministro da Marinha, Henrique Saboia, pelo projeto e construção da Instrumentação

Nuclear do Reator IPEN/MD01, no Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares — IPEN, no campus da USP.

Em abril de 2014, recebeu da Comissão Deliberativa da Comissão Nacional de Energia Nuclear — CNEN a Medalha Carneiro Felipe, concedida a personalidades de destaque nas pesquisas científica e tecnológica.

Em novembro de 2024, recebeu outro importante reconhecimento: a CNEN deu seu nome ao edifício que abriga o Laboratório de Instrumentação Nuclear, por ele idealizado e construído no Instituto de Engenharia Nuclear — IEN, no campus da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Como engenheiro e pesquisador, Hilton também deixou sua contribuição na literatura técnica, com livros de eletrônica disponíveis no site www.hamello.com, além de diversos artigos técnicos e científicos.

Bastidores e conquistas com Marcelo Almeida

A trajetória da natação do Tijuca e heróis

Falar da grandeza da natação do Tijuca Tênis Clube é também reconhecer quem trabalha nos bastidores.

Antes dos pódios e das grandes conquistas, existe um trabalho diário e multidisciplinar, coordenado pelo técnico e Head Coach Marcelo Almeida, ao lado de sua equipe de técnicos — André Veloso, Arthur Valente, Felipe Oliveira, Felipe Rodrigues (Donatelo), Pedro Joaquim e Ricardo Melero —, dos preparadores físicos Alexandre e Rodrigo, da fisioterapeuta Monique e do massoterapeuta Luiz Gabriel Silva. Um trabalho focado na formação e no desenvolvimento de cada atleta.

Todo esse trabalho das equipes só é possível graças à dedicação e à excelência dos professores da Escola de Natação, responsáveis por preparar os alunos para ingressarem nas equipes e darem continuidade à sua formação esportiva dentro do Clube.

Mas a história não se resume às me-

dalhas. Ela está também na formação de meninos e meninas, nos treinos diários, na orientação, na cobrança e no incentivo daqueles que permanecem à beira da piscina, preparando novos talentos e mantendo viva a tradição de excelência do Clube.

Essa trajetória só foi possível graças

à dedicação das equipes técnicas e ao apoio que a natação recebeu, ao longo de sua história, das diferentes administrações e dos presidentes do Clube. Um olhar de parceria que permitiu formar gerações de atletas e manter o Tijuca entre as grandes referências da natação brasileira.



Da esquerda para a direita: Felipe Rodrigues, André Veloso, Ricardo Melero, Marcelo Almeida, Alexandre Rodrigues, Arthur Valente e Felipe Oliveira.

INCLUSÃO

Bastidores e conquistas com Carolina Santos

Natação adaptada

Superação que se constrói em equipe

As conquistas dos atletas de Natação Adaptada do Tijuca Tênis Clube são resultado de superação, dedicação e trabalho coletivo.

Por trás de cada resultado está uma equipe multidisciplinar que atua de forma integrada na preparação dos atletas, buscando não apenas o desempenho esportivo, mas também sua autonomia, evolução e inclusão. Com a palavra Carolina Santos

O prazer de formar?

Sempre digo que aqui a gente não forma apenas atletas, mas pessoas e cidadãos conscientes do seu papel na sociedade. O esporte paralímpico traz todos

os valores do esporte, mas também ajuda a pessoa com deficiência a se enxergar para além da própria deficiência.

No alto rendimento, não existe “coitadinho”. Existe vontade de vencer, muita dedicação, renúncia, esforço e a capacidade de superar, todos os dias, as dificuldades e adversidades que aparecem pelo caminho. E acompanhar essa evolução, como atleta e como pessoa, é o que torna esse trabalho tão especial.

As conquistas?

Eu sempre me lembro da primeira competição de cada atleta. É quando ele percebe que não está sozinho e descobre um universo muito maior do que aquele do treino, das aulas e das terapias.

Na competição, é alto rendimento. Não existe “coitadinho”: todo mundo quer ganhar, com muita determinação. E o atleta percebe que existem outras pessoas com



Foto menor: Daniele Donna Selva Palma, professora de Natação Adaptada. Na foto maior, da esquerda para a direita: Leandro Marcel Moreira Pinto de Oliveira, técnico; Carolina Santos e Santos Almeida, técnica e coordenadora de Esportes Adaptados; e Miguel da Silva Freitas Junior, fisioterapeuta.

“O que mais me orgulha é a equipe que construímos.”

a mesma deficiência, outras habilidades e histórias diferentes.

Muitas vezes, entre uma prova e outra, eles compartilham experiências e descobrem que enfrentam dificuldades parecidas. E sempre vem aquele comentário: “Carol, eu não imaginava que era assim.” Acho que o mais marcante é justamente esse brilho no olhar da primeira competição. É indescritível.

Os desafios?

A principal dificuldade é conciliar o alto rendimento com a vida cotidiana, principalmente no caso dos adultos. Como pedir que uma pessoa abandone o trabalho, a família e a própria renda para se dedicar integralmente ao esporte? Para viver exclusivamente do esporte, é preciso estar no topo do alto rendimento, e pouquíssimos conseguem chegar lá.

Com os mais jovens é um pouco mais fácil conciliar escola, terapias e treinamento. Com os adultos, a questão financeira pesa muito mais. Então a gente vai adaptando: cada deficiência traz suas particularidades, e estamos sempre estudando e encontrando caminhos.

No fim, o grande desafio é fazer o treinamento de alto rendimento caber na vida real do atleta.

Trabalho em equipe?

Aqui temos uma equipe multidisciplinar. O Miguel, nosso fisioterapeuta, trabalha muito com prevenção, e isso é fundamental para reduzirmos o risco de lesões. Os treinos também são adaptados às particularidades de cada deficiência, respeitando as necessidades de cada atleta.

Temos os professores, técnicos e auxiliares que estão no dia a dia, e todo mundo trabalha junto. Eu costumo dizer que somos uma engrenagem: o técnico ajuda na preparação, o fisioterapeuta acompanha a rotina, e todos se apoiam.

Tenho muita sorte e orgulho dos profissionais que trabalham comigo. Somos uma equipe unida, forte e coesa. No parolímpico, cada dia traz um desafio novo, porque cada atleta tem suas particularidades, que podem mudar ao longo do tempo. E é justamente essa competência e união que nos permite adaptar o trabalho e seguir em frente.

Orgulho?

O que mais me orgulha é a equipe que construímos. Trabalhar com o esporte paralímpico e com pessoas com deficiência exige conhecimento, mas eu sempre digo: se você tem empatia, força de vontade e vontade de aprender e contribuir, já percorreu 70% do caminho.

Nossa equipe tem esse olhar diferenciado para cada aluno e cada atleta. A gente percebe quando alguém não está bem, entende suas necessidades e procura ajudar. Não existe “isso não é minha função”. Somos uma equipe em que todos se ajudam, sem ego, porque cada um é uma peça importante dessa engrenagem.

E isso é reconhecido pelos alunos e pelas famílias. Muitos dizem que aqui se sentem acolhidos, como parte de uma

família. Para mim, é justamente essa empatia e esse olhar diferenciado que fazem a equipe do paralímpico do Tijuca ser tão especial.

O Tijuca?

O Tijuca tem uma história muito antiga no esporte paralímpico, de 30, 40 anos, quando o clube foi o primeiro clube social do RJ a acolher o esporte adaptado, antes mesmo de isso se tornar uma realidade mais ampla nos clubes esportivos.

Por isso, o Tijuca é uma referência no Rio de Janeiro. Onde você vai, o clube é lembrado e reconhecido pelo trabalho com o esporte paralímpico. E nós estamos aqui, dando continuidade ao legado que o professor Luiz Alberto Menescal Pedrinha deixou para todos nós.

Agradecimentos?

Tanta gente, né? Fica até difícil não esquecer alguém. Mas quero destacar, principalmente, o nosso vice-presidente Tunico, que está sempre disposto a atender às demandas, presente nos eventos e muito engajado com o esporte adaptado. É muito bacana ver esse entusiasmo e esse apoio para que o clube continue crescendo.

Também quero destacar o nosso presidente Madureira, grande defensor e entusiasta do esporte paralímpico, sempre feliz em encontrar, felicitar e reconhecer todos pelas conquistas.

E, claro, não podemos esquecer os pais e as mães. Sem eles, nada disso seria possível.

JUDÔ

Bastidores e conquistas com Daniel Martins

Judô seis anos de evolução no Tijuca

Treinamento diário, equipe técnica e apoio estruturam a trajetória recente do Judô do Tijuca.

Com uma trajetória centenária marcada pela valorização do esporte, o Tijuca Tênis Clube segue investindo no desenvolvimento de atletas e na formação de cidadãos. No Judô, esse trabalho acontece diariamente no tatame, sob a liderança do Sensei Daniel Martins e de sua equipe técnica.

Sensei, como avalia esses seis anos à frente do Judô do Tijuca?

Ao longo desses seis anos, conquistamos espaço no cenário estadual e nacio-

nal, tornando o Tijuca uma das principais equipes de Judô do Estado do Rio de Janeiro.

Como é a rotina de preparação dos atletas?

Trabalhamos de segunda a sexta-feira, em dois períodos, com preparação física, específica e técnica. De acordo com o calendário, também treinamos aos sábados e feriados, sempre buscando a melhor preparação e os melhores resultados.

Quais os principais resultados recentes?

Tivemos conquistas expressivas. Ian Cruz, da classe Cadete, categoria Leve, foi campeão Brasileiro Regional e conquistou o bronze no Campeonato Brasileiro Final, individual e por equipes. Na classe Júnior, Ronaldo Souza foi vice-campeão brasileiro, individual e por equipes. Lucas Pimenta integrou a equipe do Rio de Janeiro e também conquistou o vice-campeonato brasileiro por equipes.

Na foto maior, da esquerda para a direita: o mais novo reforço técnico, Rafael Togashi; um pódio fechado com nossas judocas, na Classe Júnior do Troféu Rio de Janeiro; e, por último, o Sensei Daniel Martins. Nas demais fotos, parte da equipe de Judô do Tijuca Tênis Clube, que segue brilhando e revelando talentos.

E qual a importância do apoio da nova gestão?

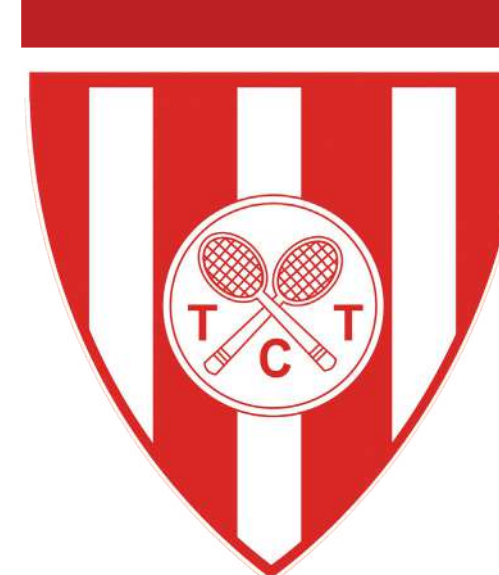
O apoio da nova gestão tem proporcionado melhores condições para o trabalho da comissão técnica. Também reforçamos a equipe com a contratação de Rafael Togashi, ampliando a estrutura técnica e a preparação dos atletas.





Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

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



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

Social

Happy Night

2º andar - Sextas-feiras - 19 às 23h

Se você gosta de dançar e de boa música, venha! Você vai encontrar tudo isso e ainda desfrutar de uma noite maravilhosa, em um ambiente familiar, alegre e acolhedor.

Almoço Musical

2º andar - 13h

27/9 - Conjunto Regional de Badeco

Dançando na Terça

2º andar - 17h

29/9 - Banda União Rio

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

Cultura/Teatro



Era uma vez no Sítio do Picapau Amarelo
(Cia. Show de Cenas)

O Circo de Brinquedos
(Cia. Teatral Biarte)

Rapunzel
(Cia. Teatral Agenti Vamu)

Sertão Urbano
(Cia. Atores de Fábrica)

Aladdin
(Vrah Produções)

Os Três Nem Tão Porquinhos Assim
(Cia. Aurora Enraizada)

A Jornada dos Saltimbancos
(Grupo Casa das Artes)

Lia e a Árvore da Montanha
(Sintonia Dominó)

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



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.



Natação Adaptada (Adulto e Infantil)

Favorece benefícios físicos e cognitivos, respeitando as necessidades individuais.

Natação Sênior

Melhora a capacidade cardiorrespiratória, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

COMEMORAÇÃO



O aniversariante cercado por seus familiares.



Velha Guarda da Mangueira.



Vice-pres. Geral, Cinelli; José Luiz; Hildo Magno; e Tânia, esposa do pres. Gilberto C. da Silveira.



A alegria do vice-pres. do Depto. Social, Marcos Freitas, ao centro da foto, abraçado ao aniversariante, tendo à frente a porta-bandeira Cintya Santos, de costas.

Um parabéns especial para Hildo Magno

O Tijuca Tênis Clube viveu, mais uma vez, a alegria de comemorar o aniversário de 83 anos de seu querido ex-presidente Hildo Magno da Silva, hoje no cargo de Presidente do Conselho Administrativo.

A celebração foi no dia 19/09 no salão do segundo andar do clube, em uma produção do vice-pres. do Depto. Social, Marcos Freitas, e da vice-pres. do Depto. de Cultura, Leila Fampa.

Famíliares do aniversariante também marcaram presença, ao lado do pres. do TTC, Gilberto Carneiro da Silveira, e sua esposa, além de muitos amigos queridos. A festa foi animada pela Velha Guarda da Mangueira e pelo cantor oficial da escola, Dowglas Diniz, com a brilhante participação da porta-bandeira e duas vezes vencedora do Estandarte de Ouro, Cintya Santos.

O parabéns foi fervoroso e celebrou não apenas mais um aniversário, mas a trajetória de uma das pessoas mais queridas do Tijuca Tênis Clube. São mais de cinco décadas de vida dedicadas ao Clube, com uma paixão que Hildo traduz em uma frase que resume esse vínculo: o Tijuca é a sua primeira casa.



Gilberto Carneiro da Silveira
Presidente do Tijuca Tênis Clube



Gilberto Júnior
Gestor de Proj. do Tijuca Tênis Clube



TIJUCA TÊNIS CLUBE

“Um evento marcado pela energia, pela alegria e pela participação de todos que fizeram da segunda TAG RUN, mais uma vez, uma experiência inesquecível.”

“Sozinhos podemos fazer tão pouco; juntos podemos fazer tanto.”

Helen Keller





ROCK 'N' RADIO

A FESTA
4 anos

com:

JOÃO

VENDAS ONLINE:

Sympla

TIJUCA TÊNIS CLUBE
RUA CONDE DE BONFIM, 451.

CLASSIFICAÇÃO 18 ANOS

RÁDIO OFICIAL:



17OUT

SÁB-20H

INFORMAÇÕES: 3294-9335