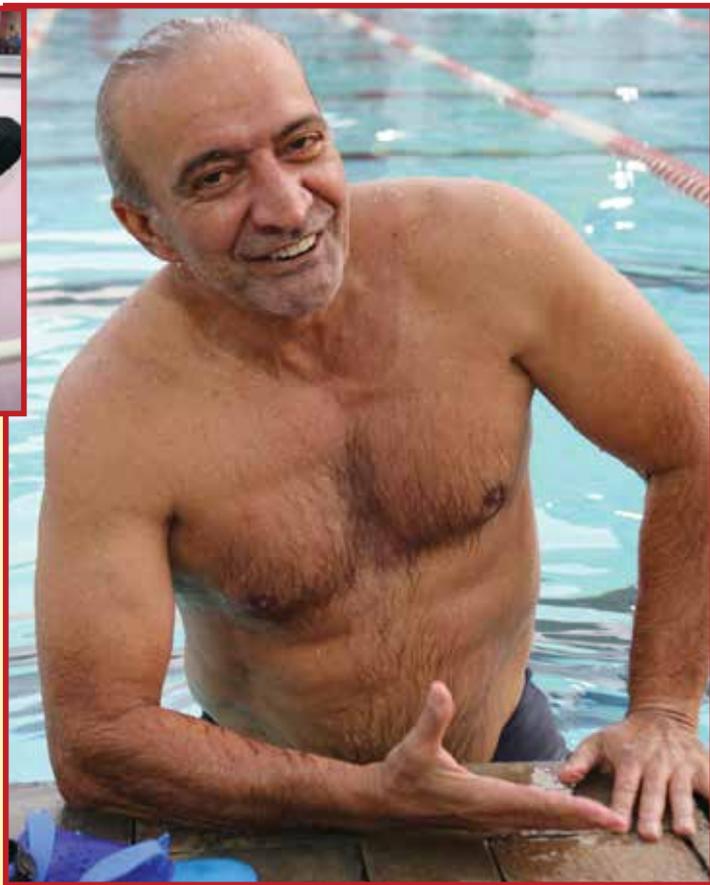




Ano VII – nº 115
Outubro e Novembro de 2024

Tijuca

REVISTA DO
TÊNIS CLUBE



60⁺

**Venha buscar
saúde e qualidade
de vida no TTC**



GERAÇÃO CRIANÇA

O mês é delas
e tomado de
depoimentos
fantásticos

O Presidente
Hildo Magno
fala sobre
Governança
sustentável para
o futuro

Um ato de amor pela educação!

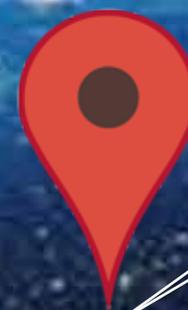


Tijuca Tênis Clube

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!

Rio Day Hospital
- Centro Médico -



www.tijucatenis.com.br

Índice

ESPECIAL

Geração Criança

Uma infância de muito orgulho
e valores no Tijuca Tênis Clube 12

TIJUCA TÊNIS CLUBE

Governança sustentável para o futuro 08

LECIONAR

Um ato de amor 44

SAÚDE

Sessenta mais

Acolhimento, atividade e qualidade de
vida no Tijuca Tênis Clube 48

VENHA PARA O TTC!

São mais de 50 atividades esperando
por você e família. 56

NOVIDADES

E o TTC segue conquistando títulos. 68

Capa





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

Fotos
Wellington dos Santos Pereira

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSSstones Design & Comunicação

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

* Quando Revista em formato físico

O valor da simplicidade



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

O mês das crianças é também uma celebração ao tempo. Um período que nos traz reflexões sobre quem fomos há alguns anos, mas também sobre o que estamos deixando de contribuição para as novas gerações. Aqui no TTC, a criança é um dos nossos tesouros. É a certeza de que o futuro já deu certo. De que estamos apoiando, incentivando e contribuindo para a realização de novos sonhos. Uma criança pode ser o que ela quiser, atleta, astronauta, bailarina, super-herói, tudo ao mesmo tempo. Na infância, esse espírito de sonhar sem fronteiras nos ensina a importância de cultivar grandes ambições e de acreditar no impossível, mesmo que a vida adulta nos faça pensar de maneira mais prática. Cada descoberta, cada tropeço, cada vitória marca o início de uma jornada que molda nossos valores, crenças e sonhos. As crianças amam, choram, riem e se zangam sem reservas. Elas nos ensinam que a autenticidade das emoções é algo valioso e que, muitas vezes, ao crescer, nos esquecemos de ser tão sinceros conosco e com os outros. Mesmo depois de adultos, precisamos perceber que a simplicidade é a essência da felicidade, e que valorizar as pequenas coisas segue sendo a melhor brincadeira e a maior lição. Um beijo no coração e um Feliz dia das crianças para todos nós!

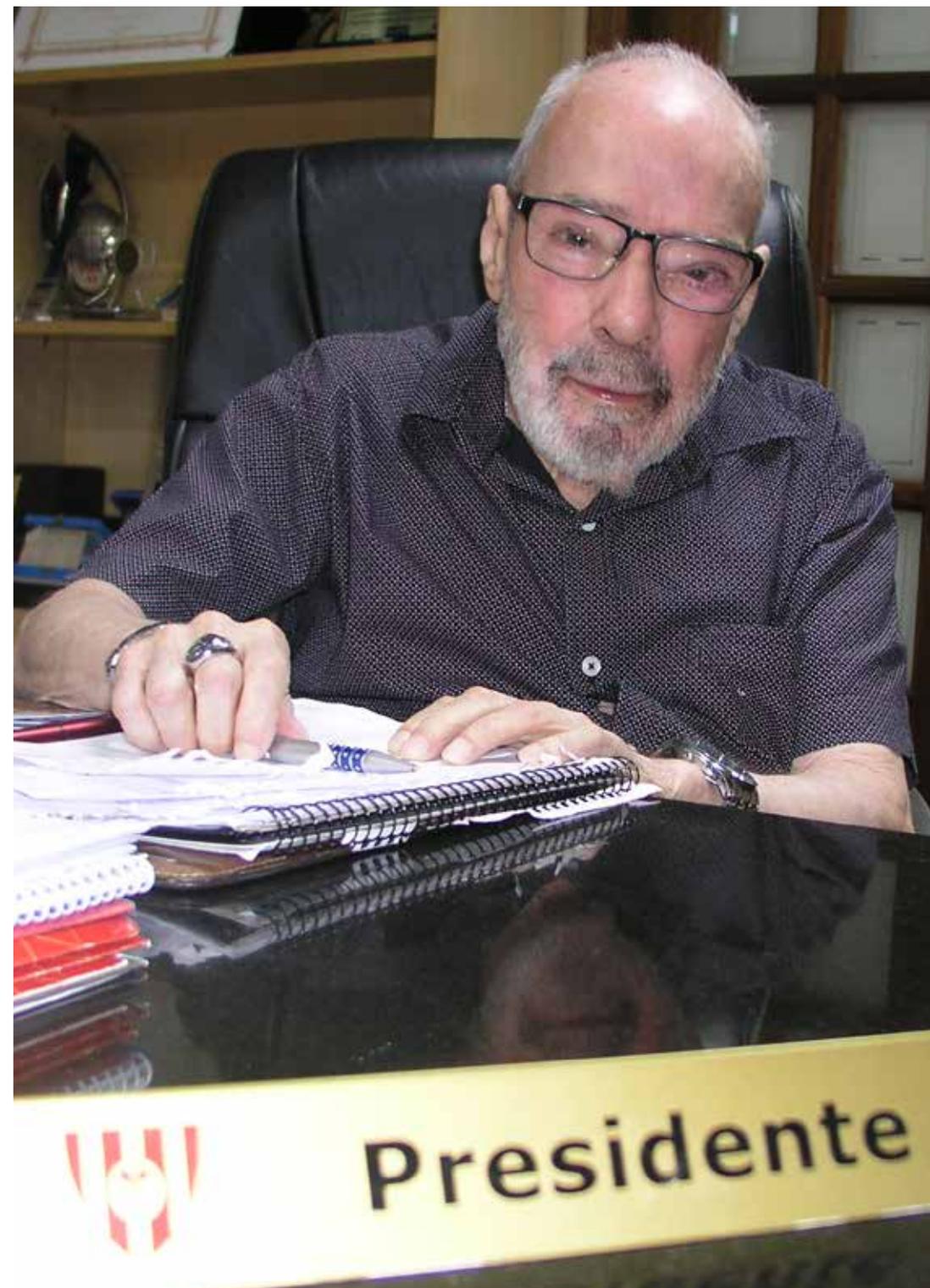
Fala do Presidente

Tijuca Tênis Clube

Governança sustentável para o Futuro

Hildo Magno é uma figura de grande relevância para o Gigante da Conde de Bonfim. Desde o início de seu mandato como presidente, ele contribuiu para a implementação de práticas de governança voltadas à transparência, eficiência e participação dos associados. Sob sua liderança, o TTC tem se destacado como um modelo de organização esportiva que equilibra tradição e inovação, buscando proporcionar uma experiência de excelência aos seus membros e à comunidade tijuicana.

O Tijuca Tênis Clube, uma das instituições mais tradicionais do Rio de Janeiro, destaca-se pela sua sólida gestão e governança, que têm sido fundamentais para a manutenção de sua excelência ao longo dos anos. Através de práticas transparentes e um planejamento estratégico eficaz, o clube vem se adaptando às demandas contemporâneas, garantindo a sustentabilidade de suas operações e o fortalecimento de seu relacionamento com os associados. Essa governança, liderada por Hildo Magno, é pautada por princípios de responsabilidade, ética e participação, permitindo que o Vermelho e Branco continue a ser um centro de referência esportiva, social e cultural na cidade. E para compreender a receita de tanto sucesso, conversamos com o presidente tijuicano sobre as experiências vividas até aqui.



Fala do Presidente

RTTC - Após dois mandatos de muita dedicação ao TTC, e a poucos dias de encerrar a trajetória como presidente, como você percebe o clube hoje em comparação ao momento em que assumiu o cargo?

Pres. Hildo Magno - No momento que assumi não tinha pandemia, mas ela veio logo em seguida, nos primeiros anos de mandato. E só Deus sabe o que passamos. Não dormia direito, ficava preocupado se o clube estaria em pé no dia seguinte. Conseguimos manter, cumprindo todas as legislações relativas à pandemia, trabalhistas, fiscais e até de folha de pagamento. Hoje, temos um clube recuperado, na sua essência e personalidade. Aumentou o número de sócios, nós trouxemos a família de volta ao clube, com os eventos, fizemos duas quadras de areia novas, obras nos dois campos de futebol do clube, no maior e no menor, trocamos o piso, e fizemos manutenção nas quadras quatro e cinco, as duas principais do tênis do Tijuca Tênis Clube. Foram grandiosas reformas para atender melhor aos associados.

O legado que eu quero deixar é que as pessoas não deixem se acomodar pela situação existente no momento, por mais difícil que seja, precisamos lutar sempre, buscando ter tranquilidade e calma, para deixar o nome do Tijuca Tênis Clube sempre lá no alto



RTTC - Quais foram os principais feedbacks dos membros do Conselho ao longo do seu mandato? E qual importância tem o Conselho em relação à gestão e governança do Tijuca Tênis Clube?

Pres. Hildo Magno - Se você não tiver o Conselho do seu lado, você não consegue administrar o clube. Porque eles têm o direito de reivindicar reuniões e documentos em todo o tempo. O principal retorno que eu tive foram os apoios recebidos dos membros, que sempre me atenderam em tudo que solicitei a eles. Do ponto de vista político, o clube está muito bem, no âmbito profissional, também. E do ponto de vista do clube como sociedade, está melhor ainda. Os conselheiros do TTC sempre nos dão muito suporte, desfazendo qualquer dúvida a respeito da administração.

RTTC - Qual legado você gostaria de deixar para as futuras lideranças do TTC, com uma visão de trabalho em equipe e honestidade?

Pres. Hildo Magno - O legado que eu quero deixar é que as pessoas não deixem se acomodar pela situação existente no momento, por mais difícil que seja, precisamos lutar sempre, buscando ter tranquilidade e calma, para deixar o nome do Tijuca Tênis Clube sempre lá no alto, como o melhor clube social do Rio de Janeiro. Eu mantive uma boa relação com todos os meus colaboradores de gestão, isso é um dom meu. Tenho pessoas na minha diretoria de bastante expressão no cenário carioca, e isso contribui para que o TTC seja cada vez mais gigante.



A criança carrega dentro de si a essência do que significa ser verdadeiramente livre. Uma fase da vida especial, em que um sonho pequeno pode ser tão grande quanto o mundo.

GERAÇÃO Criança

Uma infância de muito orgulho e valores no Tijuca Tênis Clube

Outubro é um mês que nos convida a refletir sobre a infância, seja rememorando o passado ou proporcionando novas experiências para nossos meninos e meninas. Ser criança é viver num mundo onde tudo é possível. É enxergar a vida com olhos curiosos, cheios de encantamento e descobertas. É acreditar no impossível, é transformar o cotidiano em uma aventura mágica, onde cada esquina guarda uma nova surpresa e cada brincadeira traz um aprendizado escondido.

Ser criança no Tijuca Tênis Clube é, e sempre foi, motivo de orgulho! Aqui no nosso Gigante, desde a infância, o sócio faz parte de uma família enorme, que valoriza o esporte, a amizade e a diversão. É um lugar que tem acolhimento em todas as atividades esportivas,

com professores dedicados e uma estrutura que garante diversão e aprendizado. Seja jogando futebol, nadando, praticando tênis ou em qualquer outra modalidade, nossas crianças estão cercadas de amigos e de uma equipe atenta, que cuida com muito carinho. E que privilégio é poder crescer no ambiente do TTC, onde todos se divertem, aprendem e se desenvolvem juntos!

Por isso, nada mais indicado do que passar a palavra para esses tesouros, que tem uma leveza que nos faz esquecer do tempo e mergulhar no presente com uma alegria genuína, sem preocupações. Acompanhem agora os depoimentos dos nossos tijucanos e tijucanas mirins, que percebem a beleza em cada detalhe e não tem medo de imaginar, criar e sonhar.



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu faria uma escolinha com todos os esportes pras crianças poderem praticar bastante e depois escolher o que mais gostam. E faria uma sala de jogos eletrônicos, uma pista de patins e outra de skate. E eu faria uma olimpíada com as crianças de todos os esportes, com uma premiação igual nas olimpíadas de adultos.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu faria lojas pra vender vários produtos de esportes, camisetas, tênis, essas coisas. E restaurantes, pra dar mais dinheiro pro clube. Guardaria uma parte do dinheiro pra quando tivesse alguma emergência. Também deixaria uma parte guardada para que as crianças das equipes pudessem viajar para torneios.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

É importante pedir a opinião dos amigos porque você pode não tomar uma decisão boa pro clube. Pros sócios e pra quem frequenta, que vai a eventos, que faz aulas lá. É importante escutar a opinião das pessoas que estão no clube todos os dias, pra saber o que elas acham que precisa melhorar e possam dar novas ideias para o clube, principalmente as crianças.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Todos devem cuidar do clube porque ele é de todos e se quebrarem ou estragarem alguma coisa, a gente não vai poder usar o dinheiro pra fazer coisas novas, vai ter que usar pra consertar o que estragou. E a gente adora vir pro clube e quer ele bonito.

Carolina Caldas



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Gostaria que fosse autorizada a entrada de cachorros ou uma área reservada para isso

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Realizaria eventos em que mais pessoas fossem ao clube e cobraria ingressos de entrada, acho que isso também atrairia mais sócios

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Para que todos estejam satisfeitos com a associação ao clube

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, pois todos fazem parte.

Maria Antônia



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu construiria mais quadras e campos para prática de esportes, como vôlei.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu planejaria de acordo com a verba e sempre separaria dinheiro para que eventos fossem constantes.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Para que possamos tomar decisões importantes, nós sempre precisamos saber se isso atende aos interesses de todos.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, pois o clube é de todos, nós devemos ajudar a cuidar e preservar o clube se o queremos cada vez melhor.

João Pedro



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu criaria atividades que fossem divertidas e que ensinassem alguma coisa tipo oficinas de tecnologia, robótica, e pequenos campeonatos de xadrez pra quem gosta de um desafio mental. Isso até pode ajudar a ter mais alunos no clube. Criaria mais espaços, como uma sala de jogos divertida, poderia ter até vídeo game, e faria uma área de relaxamento para os adultos enquanto as crianças se divertem. E criaria também um dia do mês para que todos pudessem levar seus animais. Isso seria em uma área específica para não ter problema com eles soltos e aí eu poderia levar a Nala que é a nossa golden filhote.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu faria um planejamento financeiro, separando o dinheiro em algumas partes: uma para os gastos do dia a dia, outra para emergências e outra para os eventos e viagens. E eu tentaria encontrar empresas para patrocinar ou fazer parcerias que ajudassem a financiar as atividades do clube.

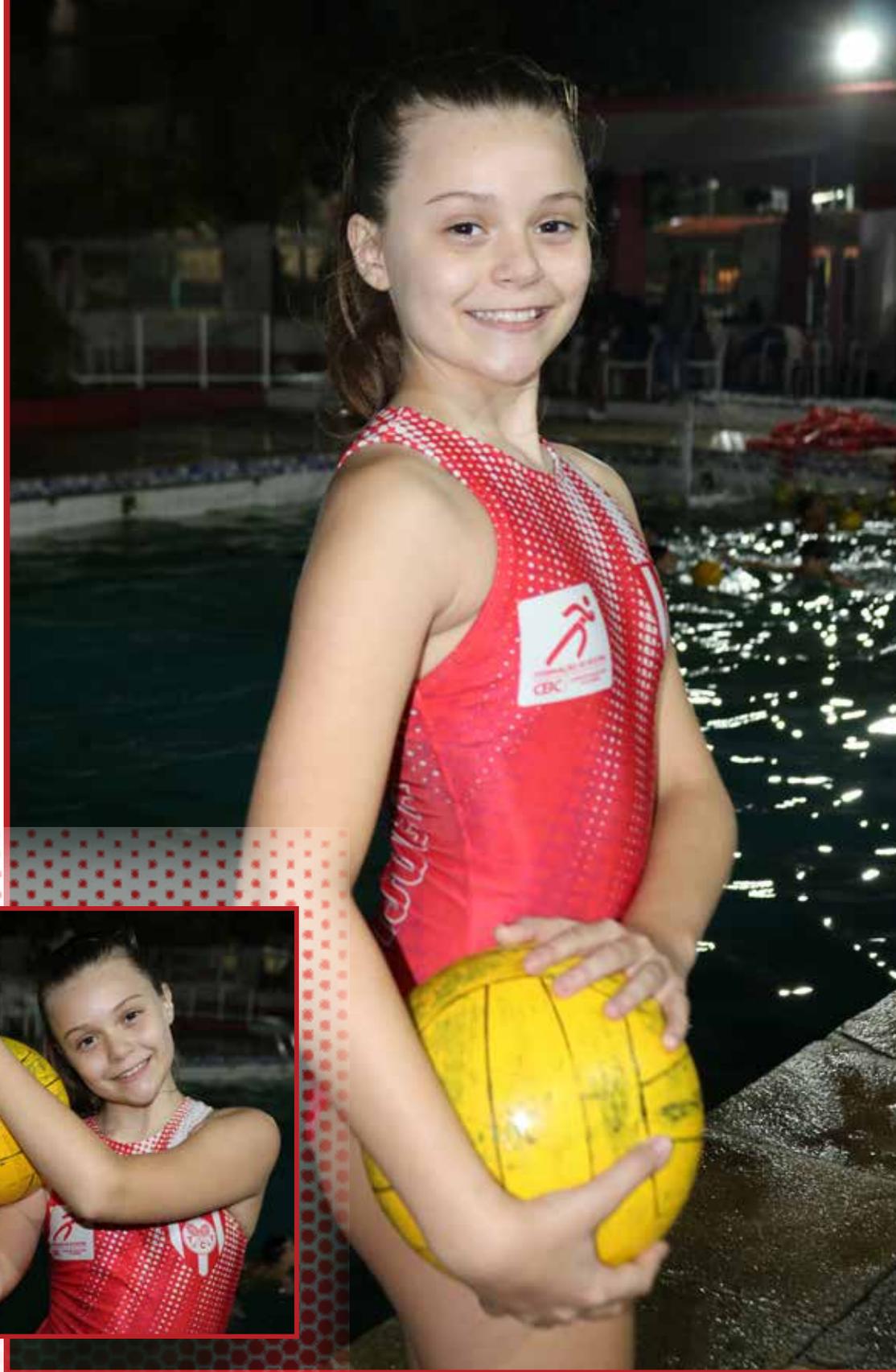
RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Porque cada um pensa de um jeito, então é importante ouvir a ideia de todo mundo antes de decidir. Isso ajuda a escolher melhor aquilo que vai agradar mais pessoas. Até porque, no clube, todo mundo participa, então faz sentido ter voz.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Claro que sim! Se cada um fizer sua parte, ele vai ficar sempre bem cuidado e organizado. Agora, se só algumas pessoas cuidarem, o clube pode ficar bagunçado, o que não é justo né? Isso inclui as pessoas de fora também, porque quando todos ajudam, fica mais fácil manter o lugar divertido, organizado e limpo.

Nicholas Montagnini



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu colocaria bastante brinquedo na área kids e criaria um parque aquático para as crianças.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu economizaria uma quantia todos os meses para no final do ano ter uma viagem nos esportes.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

É sempre bom ouvir a opinião dos amigos para tomar decisões que agradem a todos ou a maioria.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, porque se não cuidarmos do clube vamos perder esse ambiente onde a gente convive.

Sofia Puglia



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu ia proporcionar vários locais de lazer para as crianças porque elas têm várias personalidades. E se eu proporcionar várias atividades, elas podem se sentir felizes com as coisas que tem lá.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu ia investir e fazer campanhas e outros eventos para que mais pessoas possam ser sócios, aumentando a quantidade de dinheiro do clube, proporcionando mais viagens e eventos.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Porque a opinião deles pode ajudar na formação do clube, porque quanto mais ideias, mais coisas podemos proporcionar ao clube e aos sócios.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, porque muitas crianças não tem um play nas suas casas onde elas podem se divertir, então o clube pode ser um lugar de lazer para essas pessoas.

Ana Luíza



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu ia tentar fazer coisas mais atrativas para as crianças, para que elas conseguissem conviver junto com os adultos e pessoas mais velhas. Exemplo disso é o parquinho do Tijuca, que temos como melhorar, colocar coisas novas, a piscina feijão, que os bebês sempre vão e brincam.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu iria obviamente tentar fazer melhorias no clube mas que obviamente não comprometesse o dinheiro das viagens, para que todos os atletas consigam viajar e economizar também.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Porque os amigos podem ter ideias melhores que as nossas, ou que a gente não tenha pensado. E assim melhorar o clube.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Eu acho que se todos ajudarem, podemos fazer um clube melhor, chegando a ser o melhor do Rio.

Diego



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu gostaria que tivesse atividades interativas, como teatro, sala de artes e que incluíssem todos que quisessem.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Economizaria e faria propostas para que nos patrocinassem.

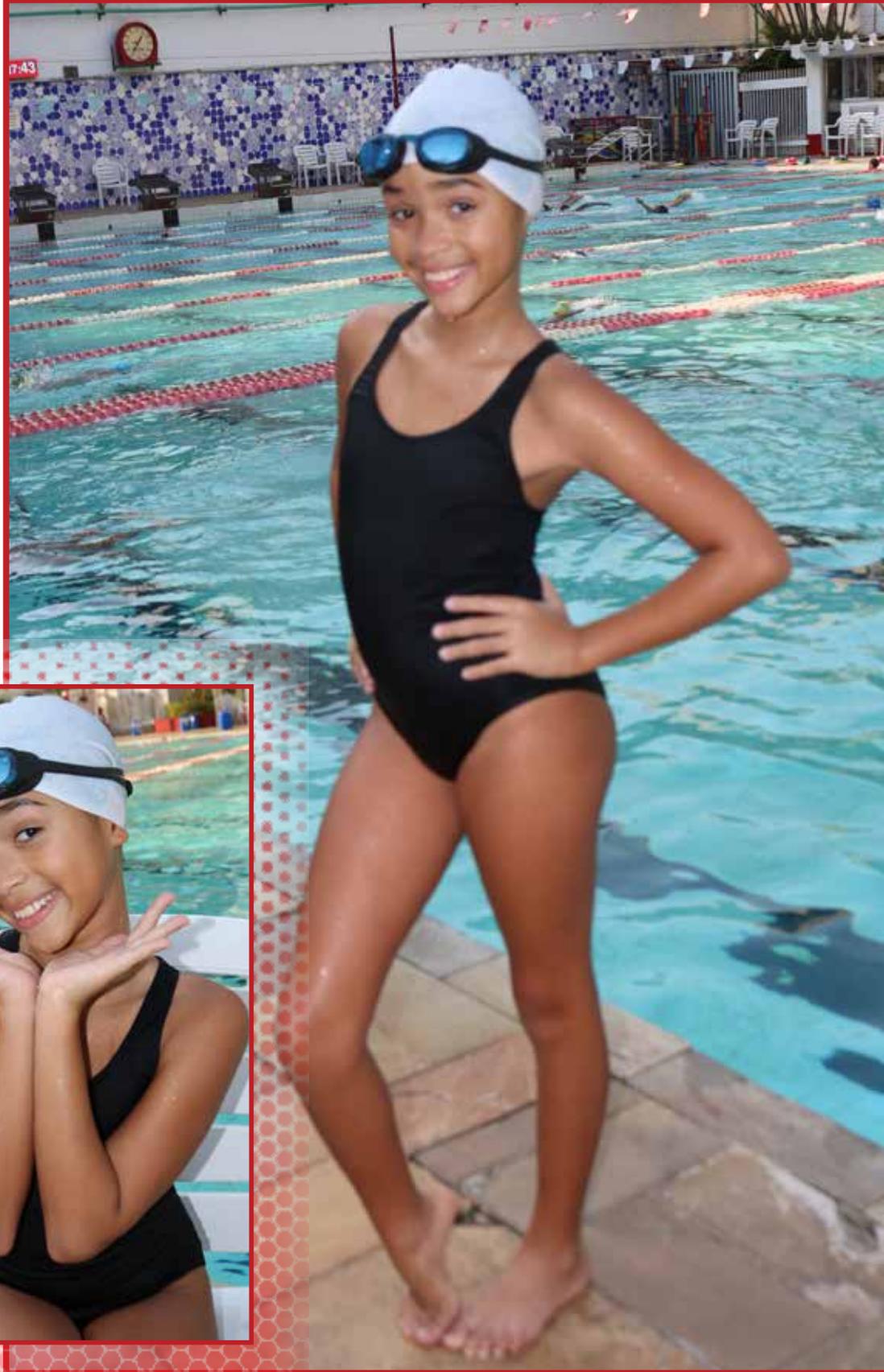
RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Pois nem sempre sou eu que estou certo.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim porque se todos pensassem que tem alguém pra limpar ou consertar aquilo, o clube ficaria todo destruído e sujo.

Pedro Zimbres



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu faria um parquinho com vários brinquedos, que atenderia principalmente as crianças que têm autismo, TDAH, Síndrome de down, e também faria brinquedos para as crianças menores e maiores, para que não fiquem mexendo no celular.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu correria atrás de um patrocinador para todos os esportes no Clube. Também faria um evento, tipo um bazar, só para os esportes, para arrecadar dinheiro para as viagens e competições internacionais, e ajudaria a botar as barracas em todos eventos que teriam no Clube.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Meus amigos podem ter observado algo que eu não tenha visto. Se a gente é uma equipe, e se um der um depoimento, algumas pessoas podem concordar e outros não, mas nós temos que trabalhar juntos. amigos, para brincar, aproveitar, jogar bola. Se nosso clube ficar sujo, não tem como! Então vai ser muito bom a gente cuidar do clube e do que é nosso.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

O clube é como se fosse a nossa casa. E a nossa casa a gente sempre deixa ela limpa, bonita, cheirosa, arrumada. O clube, a gente tem que considerar igual, pois vamos lá quase todo final de semana, na piscina, com os amigos.

Anna Beatriz

fotos cervo particular



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Primeiro, eu gostaria que tivesse mais investimento para os esportes, condições melhores de lugar, espaços melhores.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu preferia que o dinheiro fosse usado só em coisas importantes e necessárias.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Porque nem sempre as nossas decisões são corretas. Então precisamos ouvir todos para entender se estamos corretos.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, porque se todos fizermos pelo menos um pouquinho, teremos sucesso.

Rafael



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Uma tirolesa e um tobogã na piscina.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Economizando dinheiro e guardando numa renda fixa.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Para saber o que mais precisa no clube.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, pois o clube é um espaço que todos vão usar.

André Martins



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Quando eu vou pro clube hoje, vou bem feliz porque sei que vou encontrar amigos do tênis e do futebol, vários amigos da minha escola e alguns que moram no meu condomínio. Eu ia fazer mais quadras de tênis, pois às vezes quero treinar mais com meu pai e meu irmão depois do treino da equipe, ou no final de semana, e a gente precisa esperar a quadra ficar livre. Eu ia colocar mais torneios juvenis da federação no clube. Gosto de pipoca e meu clube teria pipoqueiro durante o dia e a noite, picolé também.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Acho que eu ia guardar o dinheiro do clube para fazer festas infantis e juntar mais amigos dentro do clube. E eu ia querer combinar de viajar com colegas do tênis e futebol, para hotel fazenda, reservados só para famílias do Tijuca, com campo de futebol, piscina, salão de jogos e quadra de tênis. Tudo ia ser perfeito.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Sei que tem crianças que eu conheço que gostam de coisas diferentes que eu. Eu ia querer fazer reunião para escolher esportes legais e diferentes para todo mundo aprender junto, tipo futevôlei e ping-pong.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, é legal ouvir amigos do prédio e da escola dizendo que gostam de ir ao seu clube, que depois que vão uma vez, querem voltar outras vezes, dizendo que tem muita coisa legal pra fazer, tipo torcer nos torneios de tênis ou Dente de Leite.

Tiago Pesce



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Uma pista de skate e um lugar para colocar nossos pets.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Depois que pagar os funcionários e fazer reformas no clube, eu teria dinheiro suficiente na poupança para fazer eventos e viagens.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

É importante porque se a outra ideia for melhor, usaremos essa ideia.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Sim, porque teremos que economizar e cuidar bem do nosso clube.

Miguel Frazão



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu colocaria vários brinquedos para as crianças, área de educação. É um privilégio as crianças terem um espaço assim dentro do clube, para usar sempre depois de um certo divertimento ou treino, que deixe elas ansadas. E poderem estudar dentro do clube.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu iria investir um dinheiro que desse pra pagar as viagens e os eventos que fossem bons para o clube.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Eu pediria a opinião de cada um, o que pudessem ajudar ou imaginar para melhorar mais o clube.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Para manter o entretenimento e a limpeza do clube. Para mim, o clube é a segunda casa, tem as minhas coisas favoritas

Luiza Helena



RTTC - Se você pudesse ser chefe de um clube, o que você gostaria de fazer nele que atendesse mais as crianças?

Eu uma vez por ano, montava uma seleção para entregar papel em casa escola para que crianças que não tivessem condições de pagar, tivessem a oportunidade de ser alguém na vida.

RTTC - Como você cuidaria do dinheiro do clube para que sempre tivesse dinheiro para os eventos e viagens?

Eu montaria uma loja com roupas e acessórios com a marca do clube.

RTTC - Por que é importante ouvir a opinião dos amigos antes de tomar uma decisão no clube?

Porque às vezes a opinião dos nossos amigos pode ser melhor do que a gente está pensando.

RTTC - Você acha importante que todos ajudem a cuidar do clube? Por quê?

Se as pessoas colaborassem não jogando lixo no chão, não ia pesar pro lado de ninguém, teríamos o clube limpo.

Juan Moreira

Homenagem

Le cio nar

Um ato de amor!



foto Marketing TTC

Escola do Tijuca Tênis Clube

O professor é mais do que um transmissor de conhecimento. Ele é um guia, mentor e exemplo. Seu papel é ajudar a formar não apenas estudantes preparados academicamente, mas também indivíduos capazes de enfrentar os desafios da vida, com senso crítico, valores e consciência social.

A arte de ensinar vai além da simples transmissão de conhecimento. Ser professor é, acima de tudo, um ato de generosidade, entrega e transformação. É conduzir mentes curiosas por caminhos de descoberta, não apenas fornecendo respostas, mas incentivando questionamentos. O mestre é aquele que planta sementes, muitas vezes sem saber quando ou onde irão florescer, mas sempre com a esperança de que seu trabalho ecoe no futuro de cada estudante.

Ser um educador exige criatividade, paciência e sensibilidade. É um constante exercício de adaptação, onde o professor precisa entender que cada

Homenagem

estudante é único, com suas próprias experiências, ritmos e formas de aprender. Como artista, o instrutor molda, inspira e desperta o melhor em cada um, ajudando-os a descobrir seu próprio potencial.

Paulo Freire, um dos maiores educadores brasileiros e referência mundial em pedagogia, via o papel do professor como transformador e humanizador. Ele defendia uma educação que fosse libertadora, baseada no diálogo e na conscientização, e rejeitava a ideia de um ensino autoritário ou meramente transmissor de conhecimento.

Em mais um 15 de outubro, Dia dos Professores, celebramos não apenas os mestres do conteúdo, mas os mestres da vida. Aqueles que, com paixão e dedicação, escolhem fazer a diferença na vida de tantas pessoas, sabendo que, no fundo, ensinar é também um ato de amor.

Em um cenário de vida e sociedade, nosso presidente Hildo Magno mantém viva a contribuição que fez dentro de sala de aula. Exerceu a profissão de educador durante 30 anos, somando a dedicação ao Ensino Superior e Ensino Médio. “Eu acho que o professor é a pessoa mais importante no mundo inteiro. Na escala de valores, o professor sempre aparece em primeiro lugar nas profissões. Seja nos Estados Unidos, na Inglaterra, na Itália, França, China e lugares menos conhecidos, o professor

é de tamanha importância na trajetória de todos nós. O Tijuca Tênis Clube vai estar sempre do lado do professor, tanto que nós temos vários cursos aqui com essa atuação: natação, basquete, nado artístico, vôlei, todos são chamados de professores devido à importância que têm esses profissionais. Esse mês inteiro de outubro é dedicado ao professor. Eu meu livro Saber Amar, inclusive, tem a letra da música que compus dedicada a essas figuras especiais, que fala que todo mundo na vida aprende com um professor, qualquer que seja a formação”, declarou Hildo Magno.

O professor

**Se você hoje sabe escrever
Com paciência alguém lhe explicou
Se hoje sabe tanto ler
Com insistência lhe alfabetizou
Se você hoje sabe discursar
Em português alguém lhe orientou
Então por que deixar tão relegado
Mal remunerado
O seu professor?
O professor, o professor
É o que faz a gente aprender
O professor, o professor
Tem o direito de sobreviver**

Trecho de O Professor de Hildo Magno

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



Tijuca Tênis Clube

60+ Saúde

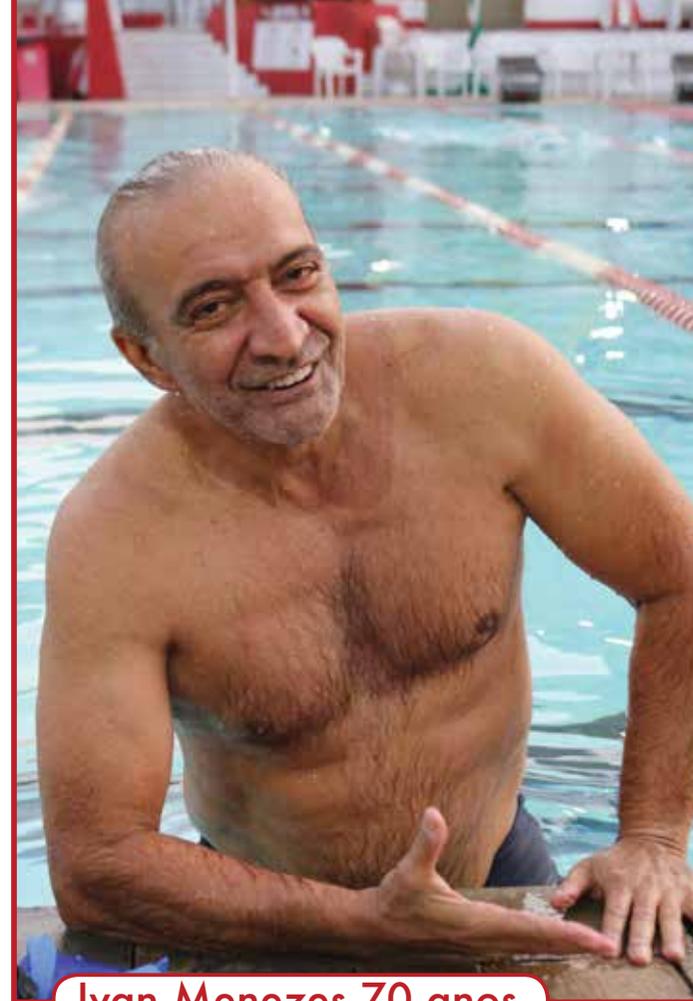
Acolhimento, atividades e qualidade de vida no Tinuca Tênis Clube.

A prática de exercícios é fundamental para a saúde física, mental e espiritual, especialmente na terceira idade. Para o corpo, as atividades ajudam no fortalecimento muscular, melhora da mobilidade e preservação da densidade óssea, além de prevenir doenças cardiovasculares, controlar condições como hipertensão e diabetes, e reduzir o risco de quedas. Para a mente, exercícios regulares melhoram a memória, raciocínio e combatem sintomas de depressão e ansiedade. No plano espiritual, favorecem o bem-estar, o convívio social e o sentimento de propósito, promovendo equilíbrio e satisfação pessoal.

Para aqueles que preferem atividades com menor impacto, como a natação e a hidroginástica, o clube também oferece essas opções. Exercícios aquáticos são especialmente benéficos para pessoas com articulações sensíveis ou

O TTC, comprometido em promover bem-estar e saúde para todas as idades, é uma excelente opção para aqueles que, acima dos 60 anos, buscam melhorar a qualidade de vida através da prática de atividades físicas regulares. O clube oferece uma acolhida especial para esse público, com foco em suas necessidades específicas e um ambiente seguro e amigável.

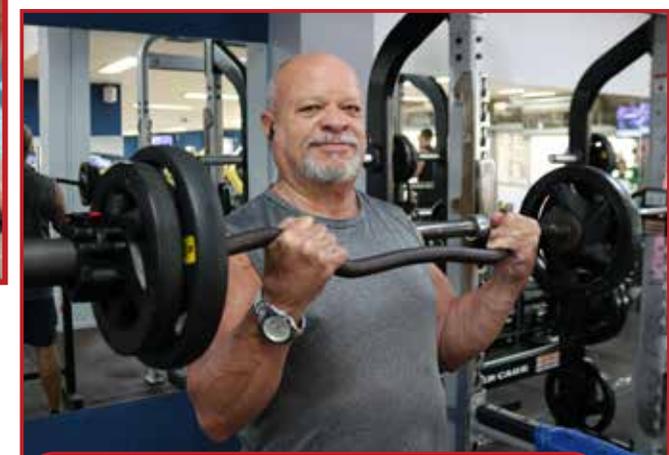
problemas como artrite, pois a água diminui o impacto sobre as articulações e promove uma maior liberdade de movimento. Além disso, a natação e a hidroginástica melhoram a capacidade cardiovascular e fortalecem a musculatura, sem sobrecarregar os ossos e articulações. Esses benefícios tornam as atividades na água ideais para quem



Ivan Menezes 70 anos



Valéria Rodas 63 anos



Francisco de Assis 65 anos

busca melhorar a condição física de forma segura e eficaz.

É importante lembrar que, antes de iniciar qualquer atividade, é fundamental realizar uma consulta médica para garantir que os exercícios escolhidos sejam os mais adequados às condições de saúde de cada pessoa.

Outro ponto essencial é o uso de roupas adequadas para a prática de atividades físicas. No caso das modalidades aquáticas, trajes confortáveis e específicos para a água são recomendados. Além disso, manter uma alimentação balanceada, leve e rica em nutrientes antes dos exercícios ajuda a garantir o

fornecimento de energia sem sobrecarregar o organismo.

Com a infraestrutura e o acolhimento do Tinuca Tênis Clube, nossos associados podem encontrar o suporte ideal para cuidar do corpo, fortalecer a mente e elevar o espírito, seja na academia, nas quadras ou nas piscinas. Aqui, a idade se transforma em uma oportunidade para viver de forma mais saudável e plena.

Amadurecer com saúde

Ivan Menezes também é parte do grupo de veteranos que encontra nas piscinas uma forma de manter corpo e mente sãos. “Nadar e estar com os amigos é o que me interessa no Tijuca Tênis Clube. O corpo e a mente é que tornam o espírito saudável. Fora do clube, corro em volta do Maracanã, às terças e quintas, uns 7km cada vez. E também vou à academia todos os dias, para tentar ter uma qualidade de vida melhor. No TTC, nado três dias por semana, isso traz melhorias em termos de saúde mental também né?!”, declarou Ivan.

Já **Valéria Rodas**, da natação, encontra no ambiente aquático a combinação perfeita para o equilíbrio do corpo e da mente. “Gosto muito de nadar. Comecei a nadar com 31 anos por orientação médica, por problemas no joelho, e nadei por muitos anos seguidos. Fiz uma pausa e não pretendo mais parar. As pessoas que cuidam da mente, do corpo e do espírito têm qualidade de vida porque esses três pilares, quando funcionam em harmonia, dão ao ser humano um equilíbrio fantástico e, com isso, pode-se chegar à longevidade. Tenho como meta, nos dias em que nado, que são três vezes na semana, nadar dois mil metros. É uma meta. Às vezes consigo, às vezes não. Além da natação, faço pilates duas vezes na semana e musculação também duas vezes. Essas três ati-

vidades físicas me deixam bem disposta para continuar com o dia a dia da vida. Raramente, sinto dor nos joelhos ou em qualquer parte do corpo. Faço terapia uma vez por semana para manter minha mente saudável e o emocional controlado. Na minha parte espiritual, procuro ir à missa de vez em quando e rezo todas as noites, agradecendo sempre por tudo na minha vida. Também saio muito no fim de semana com amigas.

Acho que todas as pessoas deveriam procurar um médico antes de começar qualquer atividade física, porque é importante saber das condições físicas de cada um para se iniciar um esporte. Mesmo os mais jovens, porque às vezes têm algum problema de saúde e não sabem e podem fazer algum exercício equivocado, ou esporte inadequado, e podem desencadear problemas mais graves”, declarou Valéria.

Para **Francisco de Assis**, de 65 anos, o Tijuca Tênis Clube é o lugar perfeito para a prática de atividades em geral. “O TTC tem espaço para todas as idades, desde a saúde mental, como jogos de xadrez, até atividades físicas, como danças contemporâneas e danças para todos. A gente tem que ficar sempre se policiando, não deixar ‘baixar a bola’ em nenhum momento, esmorecer por nada. Então, cuidando da mente, do espírito e



Ibsen 85 anos



Saul Bento Nigri 65 anos

do corpo, a longevidade chega. Na minha vida, desde os 15 anos, eu sempre pratiquei esportes. E procuro, agora, sempre manter a atividade física, porque a gente não pode parar. A avaliação médica, dentro desse propósito, é fun-



Vania Aída 80 anos

Vânia Garcez 69 anos

damental, para não haver problemas futuros em relação à saúde da pessoa”, comentou Francisco.

O tijucano **Ibsen**, de 85 anos, também é do time que busca a longevidade através da manutenção da saúde do corpo, do espírito e da mente. “Por isso, sempre tentei cuidar do corpo praticando alguns esportes como o fute-

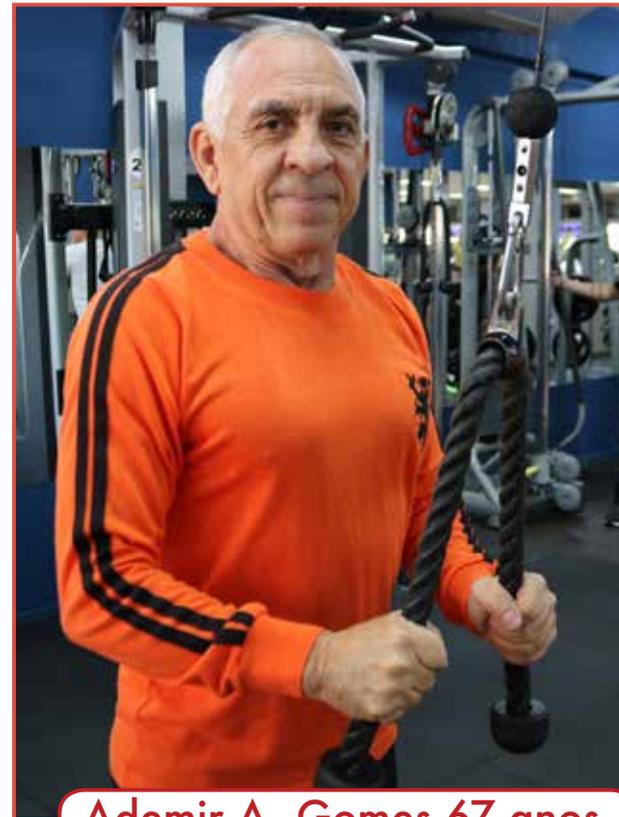
O Poder dos pequenos hábitos

bol, participando dos campeonatos dos pais dos dentes de leite, em meados da década de 70, praticando o tênis, participando inclusive do Grupo Secos& Molhados. Com a inauguração da TAG, passei a frequentar a academia fazendo as séries de musculação, supervisionado pelos professores, e o alongamento. Mais tarde, comecei a frequentar as aulas de Hidroginástica. Estas atividades todas sempre me revigoraram o corpo e o espírito. Isto tudo ajudado por uma boa assistência médica, com realizações de exames preventivos periódicos. Além das atividades esportivas, também participei da vida social do Clube, comparecendo a muitos eventos, festas e reuniões. Graças a todas estas atividades, me sinto ótimo com os meus 85 anos vividos até hoje”, destacou Al Ibsen.

Praticar esportes também tem sido a opção de **Saul Nigri**, tijucano que pratica o tênis no TTC. Chegar cada vez mais longe também faz parte de seus objetivos. “É o que se espera, principalmente no tênis, onde pela dinâmica que o jogo impõe, sendo praticamente o tempo todo buscando soluções e equilíbrio, nos auxilia nas tomadas de decisões do dia a dia, e no equilíbrio da mente, corpo equilibrado sinônimo de mente sã. Desde jovem, sempre pratiquei esporte. Até os cinquenta anos, jogava vôlei, sendo que o

tempo chega para todos, e para quem tem uma autocrítica mais aflorada, começamos a entender que estamos mais atrapalhando do que agregando e nos divertindo, parei de jogar. Sendo que, por necessidade física e mental, e por não ser uma pessoa acostumada ao sedentarismo, procurei um esporte que me completasse e desse o prazer de praticar, e, principalmente, ter também bom relacionamento social, pois é o que completa e eleva a pessoa, principalmente quando a idade vai avançando, então o esporte acaba se tornando uma excelente terapia, que só agrega valor. E como a saúde é primordial para o bom viver, um bom acompanhamento médico é importante, não só para a prática do esporte, mas para a vida como um todo”, acrescentou Saul Nigri.

Otijucano **Ademir Alves Gomes** é assíduo das rotinas tijuicanas, e está todos os dias em sintonia com o Vermelho e Branco. “Eu vou de segunda a domingo. Natação, futebol, sauna são algumas das atividades que eu encontro no TTC. E, realmente, eu me sinto bem melhor. Depois que me aposentei em 2020, eu me sinto bem melhor aqui, a minha força física, e graças a esse convívio que eu passei a ter no Tijuca, na musculação, com os professores muito bons. Eles orientam a gente, que tem mais idade, a fazer a



Ademir A. Gomes 67 anos

mobilidade, que é muito importante nessa nossa faixa pós-65. Eu estou super satisfeito e não me vejo faltar um dia sequer no clube. Sinto muita falta quando eu tenho que passar um dia ou dois sem ir, faz uma diferença danada. Quando você não fica parado em casa, você tem os exercícios, está sempre em movimento, você chega mais longe, já está provado. A gente acaba fazendo muita comparação, com colegas da mesma idade, hoje eu tô jogando futebol, graças aos exercícios que eu faço aqui. Muitos que eu conheço, fora daqui, não conseguem. A gente vai vendo isso aí, as pessoas me perguntam o que eu faço para estar jogando bola ainda hoje. Eu sigo fazendo o que sempre quis, com menos intensidade, claro,



Myriam 83 anos

mas com o mesmo prazer de conseguir fazer. Sempre conto com a avaliação de um clínico geral, um cardiologista, um check-up geral. Porque mesmo praticando esportes, estou sempre atento”, disse Ademir Flores.

Myriam, no auge de seus 83 anos, treina musculação e alongamento na academia TAG, e pratica hidroginástica, que é sua atividade preferida. “Além de me proporcionar um imenso bem-estar, sinto meu corpo tonificado, para o dia a dia. Entrei para o Tijuca Tênis Clube com a intenção de proporcionar uma melhor qualidade de

Cuidados com o corpo e a mente

vida para minha família e acabei descobrindo a ginástica localizada, há 53 anos. Estou sempre cuidando do meu corpo, através de atividades físicas, da minha mente, procurando ter bons pensamentos, e do meu espírito, dentro da minha crença. Minha alimentação é saudável e eu mesma cozinho. Gosto de uma cervejinha de vez em quando e bebo bastante água. Estou sempre em dia com minhas consultas e exames, e sempre sigo todas as orientações médicas para prática de minhas atividades. É dessa maneira que busco forças e disposição para driblar os percalços da vida, além de contar com uma família maravilhosa. Assim sou feliz”, concluiu a tijuicana.

Para **Vânia Lúcia Alves Garcez**, que faz parte do Núcleo de Dança do clube, as atividades de ballet, jazz e aula de ponta são os exercícios que ela mais gosta de fazer. “Eu venho ao clube para praticar a dança, três vezes por semana. Mas também, eventualmente, eu venho para alguns encontros, aniversários, comemorações com amigas do clube mesmo. Obviamente que quem cuida do corpo, da mente e do espírito chega mais longe. Está provado cientificamente. Eu, como professora de educação física, de dança (aposentada), entendo que tem que realmente cuidar. É a maneira de se

chegar à idade mais avançada de um jeito leve e feliz. Entre os benefícios, eu reconheço que o ballet, por exemplo, me ajuda a manter um corpo com a estrutura bem mais saudável. No mental, nós estamos sempre felizes. Emocional e espiritualmente também, de bem com a vida. Quando a gente faz o que gosta, o que tem prazer, seja qualquer atividade, isso traz a felicidade. Eu faço ballet desde os oito anos de idade. Só parei quando minha filha nasceu. Claro que antes do início de qualquer atividade, tem que ter uma pesquisa médica para ver se a pessoa tem as condições físicas para praticar as atividades. E durante, inclusive. Não só ortopedia, mas uma gama de especialidades que envolvem o dia-a-dia, um acompanhamento médico”, disse Vânia Garcez.

Para **Vania Aída Viana de Paula**, de 80 anos, a vivência de atividades no Vermelho e Branco é bem extensa. Começou as aulas de ballet aos oito anos de idade, com professores russos, aqui no TTC. Ela já passou por aulas de natação, hidroginástica, yoga, tênis, entre outras. Mas, a grande paixão da vida é o ballet clássico. “As aulas, especialmente as de ponta, tocam fundo o meu coração, pois configuram a minha bagagem de infância que estou resgatando. Eu gosto muito também



Grupo Serenas

do Atelier de Pintura, com o professor Marlon. Isso faz parte do meu universo uma vez que a minha formação profissional é da Escola de Belas Artes da UFRJ. Além disso, eu gosto da piscina, do espaço do clube, da natureza, de ver as pessoas felizes. Cuidar dos pilares mente-corpo-espírito faz as pessoas ficarem mais felizes. O acompanhamento de um médico de confiança também faz toda a diferença. Meu pai, que era médico-homeopata, falava que o exercício é muito importante para a saúde”, complementou Vania Aída.

Com tudo isso, o nosso Clube Cidade é mais do que um local para exercícios: é um espaço onde pessoas com mais de 60 anos podem se sentir acolhidas, viver de forma saudável e plena, e aproveitar ao máximo essa fase da vida.

Outra adepta do tênis como alternativa para a longevidade é **Sandra Marques**, uma das fundadoras do Grupo Serenas. Para ela, jogar tênis e estar entre amigos são ati-



Sandra Marques 62 anos

vidades essenciais. “Nosso grupo tem 22 mulheres, de todas as idades. Foi o primeiro grupo feminino de tenistas do clube, criado em 2019. Nos reunimos todas as sexta-feiras para jogarmos e nos confraternizar depois das partidas, e duas vezes no ano fazemos os nossos torneios. Além disso, gosto de ir à piscina com minha neta. É claro que quem cuida do corpo, da mente e do espírito, chega mais longe. Jogar e conviver com pessoas queridas faz bem para o corpo, mente e alma. Aqui no TTC eu também faço cursos, crochê e trabalho. E não há como deixar de lado a orientação médica. Todo ano, faço exames periódicos com objetivo de monitorar a saúde para poder estar na ativa e jogar o meu tênis sem problemas”, explicou Sandra.



Suco de **Laranja**

Peça um lá no Gabel's!

Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

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!

São mais de

50

Atividades esperando por você e família

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.



Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Núcleo de Dança do TTC brilha em evento internacional

O Teatro Henriqueta Brieba, no Tijuca Tênis Clube, foi palco do VIII Concurso Internacional de Dança - En Danza, um festival promovido pela Companhia Más Danza, do Paraguai. O evento ocorreu no dia 27 de setembro e reuniu dezenas de bailarinos e bailarinas. O Núcleo de Dança do TTC recebeu o prêmio de Melhor Grupo, sendo agraciado com troféu e medalhas. Parabéns por mais esse grande feito, elevando o nome do nosso Vermelho e Branco sempre a lugares mais altos!



1º lugar: Duo contemporâneo "Inside"



Melhor Grupo do Festival

fotos de Anna Couto



1º lugar: Grupo contemporâneo "Lago"



1º lugar: Grupo contemporâneo "Tentação"



1º lugar: Quarteto contemporâneo "Em Busca de Mim"



1º lugar: Grupo contemporâneo "Elásticos"

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

A poesia em memorável dia!

No dia 18 de setembro de 2024, no Tijuca Tênis Clube, ocorreu o aguardado lançamento de mais um livro de poesia de Ana Maria Pereira, reconhecida poeta, pedagoga e trovadora carioca. Com uma vasta trajetória na literatura, Ana Maria já publicou quatro livros de poesia e agora brinda o público com mais uma obra emocionante com o título **Poesia nas Tardes Curtas**. O evento reuniu leitores, amigos e entusiastas da poesia, todos ansiosos para conhecer o novo trabalho de Ana, que mais uma vez traz sua marca registrada: versos simples, carregados de emoção e metáforas. Foi uma noite memorável no Tijuca Tênis Clube, celebrando a poesia, a cultura e o talento de Ana Maria Pereira.



Bronze no estadual Sub 21 de vôlei

As equipes de base do Tijuca Tênis Clube seguem no propósito de conquistar cada vez mais destaque no cenário de competições. Jogando em casa, as meninas do time Sub 21 de vôlei venceram o Maricá por 3 sets a 0, alcançando assim a meda-

lha de bronze do Campeonato Estadual. Parciais 25x15, 25x11 e 25x9. O jogo também foi a despedida de Bruna Peres como atleta da base. Agora, ela passa a integrar a equipe adulta, reforçando o time na disputa da Superliga B. 1,2,3, Tijuca Raça!

Nado Artístico do Tijuca Tênis Clube é seleção!

Parte da nossa equipe de nado artístico esteve em Cáli, na Colômbia, para integrar a seleção brasileira no Campeonato Sul-Americano, no final do mês de setembro. As provas foram disputadas na piscina Hernando Bottero O'Bryne. Anna Veloso, Eduarda Mattos e Sara Marinho obtiveram excelente desempenho, supervisionadas pela técnica Nathália Esteves e pelo fisioterapeuta Gustavo Rizzo. Trouxeram de volta pra casa ótimos resultados e medalhas. Parabéns a todos os envolvidos!



fotos web

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

**Todos cantam
Hildo Magno
em show
inesquecível**



fotos Marketing TTC



O lançamento musical do livro 'Saber Amar', de autoria do Presidente Hildo Magno, foi um momento muito especial, e que deixou uma marca muito peculiar no coração e na memória de todos e todas que estiveram presentes. Na noite de 26 de setembro, no salão do 2º andar,

fez uma apresentação emocionante, que contou com a participação de convidados muito queridos, que também ajudaram a contar a trajetória do nosso querido compositor. Parabéns, tio Hildo! Vida longa à música e às suas composições!



Novidade do Quiosque Green



**Salada
de frutas
com açaí**

Um livro para todos os estilos de vida

Eu Posso Estar Errado, escrito por Björn Natthiko Lindeblad, é um relato profundo e inspirador de uma jornada pessoal em busca de sabedoria e aceitação.

Eu Posso Estar Errado, escrito por Björn Natthiko Lindeblad, é um relato profundo e inspirador de uma jornada pessoal em busca de sabedoria e aceitação. O livro conta a história de Natthiko, um homem de negócios sueco que abandonou sua carreira promissora no mundo corporativo para se tornar um monge na tradição budista da floresta, na Tailândia.

Natthiko relata sua transição de uma vida confortável, mas vazia, para uma existência mais simples e espiritual. O autor busca uma maneira de viver com mais autenticidade e clareza. Ele oferece reflexões sobre como, muitas vezes, as respostas para o sofrimento e o vazio interno estão em uma mudança de perspectiva, não necessariamente em grandes transformações externas. Uma das ideias centrais do livro é a aceitação da incerteza e a humildade de não ter todas as respostas. Essa ideia desafia o desejo comum de controle e certeza, propondo um caminho de aceitação e fluidez com a vida. Após deixar o monasticismo, Natthiko enfrenta o difícil retorno à vida cotidiana. Ele



descreve como foi complicado, mas ao mesmo tempo necessário, aplicar a sabedoria adquirida na prática monástica em uma vida com prazos, responsabilidades e relacionamentos pessoais. São conselhos práticos sobre como manter a paz interior em meio às pressões do mundo moderno. Na parte final, o autor narra sua luta contra uma doença neurodegenerativa, Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA). Ele usa essa experiência para refletir sobre a morte e o medo de perder o controle sobre o próprio corpo, compartilhando como seus anos de prática espiritual o ajudaram a lidar com a impermanência e a fragilidade da vida.

Natthiko traz uma mensagem de que a espiritualidade não é algo reservado para monges ou pessoas que seguem uma vida ascética, mas pode ser incorporada em qualquer estilo de vida.

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



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Cultura /Teatro

Teatro Henriqueta Brieba

Destaques
do mês

INFANTIL

Dia 27 às 15H

Felizes para Sempre

INGRESSOS: Inteira R\$ 60,00 / Meia: R\$ 30,00 / Sócios: R\$ 20,00

ADULTO

Dia 30 às 19:30H

Eramices - Tributo a Erasmos Carlos

INGRESSOS antecipado: R\$ 30,00 / Na hora: R\$ 60,00

Especial de Novembro

Dias 01 e 02 às 20:30H

Show Internacional de Mágicos

INGRESSOS: Inteira R\$ 60,00 / Meia: R\$ 30,00

Consulte toda programação do teatro nos links abaixo

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



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

Sextou!

- 04 – Marco Vivan
- 11 – Banda Alto Astral
- 18 – Enio Barone
- 25 – Banda Harmonia do Rio

Almoço Musical – 2º andar – 13h

20 – Regional de Badeco

Dançando na terça – 2º andar – 17h

- 01 – Banda Commander
- 08 – Banda União Rio
- 15 – Banda Estação Rio
- 22 – Banda Alto Astral
- 29 – Marco Vivan

Consulte toda programação do Social no link abaixo

<https://tjucatenis.com.br>