



Ano VII – nº 116  
Dezembro de 2024  
e Janeiro de 2025.

# REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

# Amar

**Um verbo  
que fez de minha gestão  
um sucesso!**



Boas Festas  
e um 2024 de  
muita paz para  
toda a família  
tijucana!

Presidente Hildo Magno

**Venha para o Verão de nosso Clube Cidade!**

**2024! Um ano de momentos inesquecíveis para o TTC**

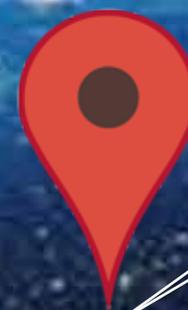


## Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M<sup>2</sup>**

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](http://www.tijucatenis.com.br)

## Índice

### ESPECIAL

Fala do presidente  
Centrado no verbo amar com  
uma gestão de afeto. 8

### O TTC EM 2024

Tijuca Tênis Clube no topo!  
Um ano de momentos inesquecíveis

### CULTURA, AMOR E ARTE!

Um flair de pertencimento no TTC. 12

### VERÃO 2024

#### Amor Verão

E o TTC tá esperando por você! 46

### COMPORTAMENTO

#### Vem!!

Harmonize-se com o poder do sol em  
nosso Clube-Cidade. 50

### NA TORCIDA

#### Vôlei, Superliga B Feminino

Amor e acolhimento. 54

### VENHA PARA O TTC!

São mais de 50 atividades esperando  
por você e família. 58

### NOVIDADES

E o TTC segue conquistando títulos. 70

### Capa





Tijuca Tênis Clube

## Editorial

### 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**  
Alcir da Silva Sampaio

**Vice-Pres. de Patrimônio**  
Mário Lúcio Pontes Bastos

**Vice-Pres. de Tênis**  
Saulo Alexandre Morais e Sá

**Vice-Pres. de Esportes Terrestres**  
Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

**Vice-Pres. de Esportes Aquáticos**  
Thomas Stob Junior

**Vice-Pres. de Jogos Recreativos**  
Marcos Antônio Pimentel Freitas

**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

**Ouidor:** Pedro Henrique Marques da Silva  
[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto: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

## Amor, a base para uma boa gestão e um futuro melhor!

Governar uma instituição como o Tijuca Tênis Clube exige mais do que gestão administrativa. Demanda dedicação, visão, e acima de tudo, amor. Este sentimento, tão profundo e transformador, é o que moveu nossos líderes, que entendem que um clube não é apenas um espaço físico, mas um lugar de convivência, tradição e construção de todos.

Como presidente, pude vivenciar exatamente isso. Durante minha jornada à frente do TTC, procurei demonstrar que governar com amor não é apenas uma frase de efeito, mas um compromisso diário com cada associado, colaborador e com a história que compartilhamos.

O clube enfrentou obstáculos, cresceu e se renovou, mas sem perder a essência que nos torna únicos. Foram tempos de desafios, mas também de grandes conquistas. Vimos nossas instalações se modernizarem, nossos eventos se consolidarem como referência e, mais importante, nossa comunidade se fortalecer. E, em tudo isso, coloquei no meu coração.

Agora, ao encerrar este ciclo, é impossível não olhar para trás com gratidão. Quero deixar um legado de compromisso, inovação e humanidade. Mais do que isso, uma lição: quando lideramos com amor, criamos um futuro que transcende nossa própria gestão.

Sejamos felizes, elevando o nome do Tijuca a patamares cada vez mais altos!

**Um beijo no coração de todos vocês!**



**Hildo Magno da Silva**  
Presidente do Tijuca Tênis Clube

[www.tjucatenis.com.br](http://www.tjucatenis.com.br)

[www.tjucatenis.com.br](http://www.tjucatenis.com.br)

## Presidente

# Centrado no verbo amar com uma gestão de afeto

Como uma gestão pautada no amor em seu sentido plural fez do presidente Hildo Magno um gestor de grande carisma e eficiência durante seus dois mandatos como presidente do TTC.

Viver e conviver nas dependências do Tijuca Tênis Clube é também celebrar o amor em suas diversas manifestações. Muitos tijuicanos e tijuicanas chamam o nosso presidente, carinhosamente, de tio Hildo. Um apelido que reflete a dedicação e o carinho que o mesmo sempre teve com todos, sem restrição alguma. E para que a gente possa entender

essa essência tijuicana, perguntamos a ele quais são as principais características que definem uma gestão baseada no amor, como a que Hildo Magno vem desempenhando no TTC.

“Primeiramente, a questão de eu ter começado meu trabalho aqui junto com as crianças. Comecei no Dente de Leite, junto com meu filho, aos 7 anos de idade. Esse foi o primeiro passo para



## Presidente

desenvolver um tratamento carinhoso com as crianças. Foi daí que surgiu o tio Hildo. Na verdade, foi também na época da discoteca, que as crianças iam me pedir convite e eu sempre dava. Eles me chamavam assim e isso foi ficando, ficando, até hoje, porque eu sou um quebrador de galhos de todos eles aqui. Eu coloco o amor acima de tudo, porque ainda é um dos sentimentos mais ousados e desejados no mundo. Mesmo que a pessoa ame pouco, mas ela consegue amar. O Zezé de Camargo diz muito bem na música “É o amor, que mexe com a minha cabeça e me deixa assim, que faz eu lembrar de você e esquecer de mim, que faz eu entender que a vida é feita pra viver...”, declarou Hildo Magno.

### Uma reflexão voltada para o afeto

A rotina de gestão de um clube social envolve uma série de tarefas e processos que garantem o bom funcionamento do espaço e a satisfação dos associados. Além de cuidar da infraestrutura, como manutenção das instalações, áreas de lazer e segurança, a gestão precisa planejar e coordenar outras áreas. Nossa reflexão passa a ser, então, sobre como esses princípios voltados para o afeto no TTC se diferenciam de uma abordagem mais tradicional de gestão. “A volta da família ao clube, para frequentar o clube. Antigamente, os maridos acabavam tirando as mulheres e os filhos mais velhos de dependentes,

## O meu amor pelo Tijuca e por seus sócios é sincero, eu amo todos vocês

ficando só eles de titular, para pagar uma mensalidade menor. Eu consegui transformar isso aí, criando um chá-vão para unir família e clube, então a gente recebe de volta. Hoje temos um número bem maior de dependentes, comparado ao início da nossa gestão”, complementou o presidente.

A excelência no atendimento à comunidade tijuicana, a atualização das ofertas de lazer e a criação de um ambiente acolhedor são pilares fundamentais que fazem parte da atual administração. Para garantir o sucesso do Vermelho e Branco e a fidelização de seus membros, tio Hildo buscou inspirar a equipe, os colaboradores e os associados do TTC, transmitindo valores para que eles também adotassem uma postura mais acolhedora e amorosa.

“Nosso trabalho é todo baseado no estatuto do clube, que diz que o TTC é família, híbrida, que não tem peso político para conseguir alguma coisa. Nossos valores são sociais, a valorização da



Presidente Hildo Magno e sua equipe de gabinete.

pessoa como pessoa, ser humano, o sócio como sócio. Administrar o clube é você fazer, na medida do que é possível, o que o sócio está querendo. Se você conseguir atingir 70% desse alvo, você conseguirá uma satisfação plena. Um presidente que não tiver a intenção de fazer a vontade do sócio, se dá mal em qualquer instituição social. Por isso eu sou o tio Hildo, porque uso muito esse lema”, acrescentou Magno.

### Uma vivência familiar de respeito

As famílias sempre foram prioridade na gestão Hildo Magno. Reconhecer e valorizar o desenvolvimento das crianças e jovens que frequentam o clube, a partir de uma vivência baseada no respeito e na confiança, foi um dos métodos utilizados. “Nós colocamos, recentemente, as camisas do clube para

vender na loja, como todos os grandes clubes fazem. Para fazer com que os sócios, realmente, vistam a camisa do Tijuca. Eu gostaria de ver todos os garotos e garotas dando aquela força, a juventude toda voltada para o esporte e lazer, e promovendo o Tijuca. Nós queremos ver um Tijuca grande, livre e separado de qualquer preocupação clubística. Houve uma mudança muito grande quando construímos as quadras de areia, que são usadas pela família, o beach tennis e o futevôlei. Pai e filho, marido e esposa, todos estão jogando esses esportes, fazendo seus próprios torneios. Há uma expectativa na visita do presidente da federação, para realização de um campeonato aqui. O meu amor pelo Tijuca e por seus sócios é sincero, eu amo todos vocês!”, finalizou nosso presidente, tio Hildo.



Tijuca Tênis Clube

# no topo!

## Um ano de momentos inesquecíveis

Atletas do Tijuca Tênis Clube brilham em 2024, levando o nosso escudo vermelho e branco aos lugares mais altos do pódio!

O ano de 2024 foi marcado por muitas emoções e conquistas para o nosso querido Vermelho e Branco! Nossos tijucanos e tijucanas mostraram garra, talento e determinação, representando o clube com orgulho em diversos eventos e competições, regionais, nacionais e internacionais. Das quadras às pisci-

nas, do palco ao ateliê, nossos representantes foram destaque em várias modalidades, enchendo nosso coração de alegria.

Tivemos medalhas, recordes, troféus e, acima de tudo, momentos inesquecíveis que só o esporte, a cultura e a arte podem proporcionar. Cada vitória, cada apresentação, foi resultado



Fotos: Divulgação



de muito exercício, treino, esforço e apoio incondicional de toda a equipe, familiares e amigos. Isso também é a linguagem do amor!

Esta reta final do ano é o momento para reconhecer e agradecer a todos os atletas, artistas, bailarinos, técnicos, professores e à torcida que vibrou e apoiou do começo ao fim. Tijucanas

e tijucanos são a prova de que, com amor, dedicação e espírito de equipe, tudo é possível. Já pensando em 2025, nosso desejo é que o novo ano venha com ainda mais conquistas, desafios e, claro, muitas histórias para contar. Vamos conferir alguns dos feitos realizados neste ano:

# Natação

## Maio

**Seletiva olímpica**  
5 atletas do Tijuca Nadaram  
Caio closato, Caíque Andrade,  
Luiz Gabriel, Marcos Thimoteo  
e Manuela Truppel

## Junho

**Campeonato Brasileiro infantil**  
Julia Tinoco  
Prata – 50m Livre e 100m Borboleta  
Bronze – 100m Livre  
6 Finais A

**Clarisse Blanco**  
Bronze – 100m Costas  
**Amanda Santiago**  
Final A – 100m Costas

**Campeonato Brasileiro juvenil**  
Manuela Truppel

**Campeã Brasileira** – 200 borboleta  
**Vice Campeã** – 200 costas  
Bronze – 200 e 400 medley  
Finalista – 100 borboleta e 100 costas

**Alexandre Jorge**  
Finalista b – 200 peito

**Julia Pencak**  
Finalista B – 200 peito



## Julho

**Campeonato Brasileiro Senior**  
Caíque Andrade  
**Campeão Brasileiro** – 100m costas

**Luiz Gabriel**  
Finalista Brasileiro – 100m peito  
**Campeonato Brasileiro Júnior**  
Nicolas Gama  
Bronze – 50m livre  
E finalista – 100m livre

## Agosto

**Brasileiro Absoluto**  
Revezamento Feminino e Masculino do  
Tijuca entre as melhores equipe do país

**Manuela Truppel**  
Final B – 200m Borboleta

## Outubro

**Seleção carioca (Mococa)**  
Julia Tinoco  
Costas – 100m 4º lugar  
Borboleta – 100m 5º lugar  
**Campeã** – 4x100m Livre e 4x100m  
Medley

**Manuela Truppel**  
Costas – 100m 7º lugar  
Prata – 4x100m Medley Misto, 4x100m  
Livre – 4x100m Medley

# Nado adaptado

**Meeting de Natação**  
Etapa Rio de Janeiro

**10 e 11 de maio**

**Ana Lucia Guilherme Novaes – S2**

**2º Lugar – 50m Costas**  
**1º Lugar – 50m Livre**

**Roberto Ricardo Fom**

**Iau Felix Junior – S4**  
**1º Lugar – 50m Costas**  
**1º Lugar – 50m livre**  
**1º Lugar – 50m peito**

**Antonio Eduardo Mattos – S9**

**1º Lugar – 100m Livre**  
**2º Lugar – 200m Medley**  
**1º Lugar – 100m Borbo**

**Andre Candido de Lacerda – S8**

**1º Lugar – 400m Livre**  
**2º Lugar – 100m Livre**  
**2º Lugar – 100m peito**

**Flavio Petillo Le Masson Ambrosio – S9**

**2º Lugar – 100m Livre**  
**1º Lugar – 100m Peito**  
**2º Lugar – 100m costas**  
**1º Lugar – 50m livre**  
**2º Lugar – 200m Medley**



**Pedro Luiz Antonio Gonçalves – S8**

**1º Lugar – 100m Livre**  
**100m peito – 3º Lugar**

**Rafael Rolim – S14**

**8º Lugar – 100m Livre**  
**2º Lugar – 200m Medley**  
**4º Lugar – 100m Peito**  
**6º Lugar – 100m Costas**  
**\* isabelle valente – S21**  
**1º Lugar – 100m livre**  
**1º Lugar – 100m costas**

**04 a 12 de Outubro**

**IV Jogos Latinoamericanos**  
**Olimpíadas Especiais**



**Jean Barcellos**

**2º Lugar – 25m Livre**  
**5º Lugar – 25m Costas**  
**2º Lugar – Revezamento 4x25m Livre**

**25 e 26 de Outubro**

**Campeonato Brasileiro Sub-20**  
**de Natação**

**Rafael Rolim de Farias**  
**6º Lugar – 100m Costas**  
**9º Lugar – 100m Livre**  
**6º Lugar – 100m Peito**

**31 de Outubro a 3 de Novembro**

**Regional Leste de Bocha Paralímpica**

**Isabel Godinho de Moraes**  
**5º Lugar**

**Rei e rainha do mar**

**Antonio Eduardo**  
**1 lugar – 2.500m**

**Andre Lacerda**  
**1 lugar – 500m e 1000m**  
**2 lugar – 5000m**

# Nado Artístico

## Janeiro

Retorno dos Treinos

## Fevereiro

**Treinamento** – 10 atletas em preparação nas Seleções Brasileiras

## Março

**Preparação** – Para os Brasileiros de Júnior e Sênior

## Abril

**Destaque** – No Torneio de Rotinas Técnicas

## Mai

**3º Lugar** – Brasileiro Sênior

## Junho

**3º Lugar** – Brasileiro Júnior

## Julho

**Campeãs** – Estadual Infantil e Vice Juvenil

## Agosto

**Preparação** – Campeonatos do Segundo Semestre



Fotos: Divulgação

## Setembro

**Destaque** – No Torneio de Elementos Júnior e Sênior

## Outubro

**Medalharam** – Todos os atletas Infantis no Torneio Internacional Argentina Open

## Novembro

Vice-Campeã Brasileira Infantil e 3º Lugar Combo Brasileiro Juvenil

## Dezembro

**Convocadas** – 10 atletas nas Seleções Brasileiras

## Eduarda Mattos

Prêmio Brasil Olímpico, como melhor atleta da modalidade.



# Vôlei

## Vôlei de Quadra Feminino

**Sub-14** – Campeão Taça Paraná.

**Sub-15** – Campeão Torneio Início Carioca, Finalista Campeonato Carioca (Competição ainda em andamento).

**Sub-16** – Quarto colocado no CBI.

**Sub-17** – Semifinalista Campeonato Carioca (competição ainda em andamento).

**Sub-19** – Vice-Campeão Carioca. Finalista CBI (Competição ainda em andamento).

**Sub-21** – Terceiro colocado Campeonato Carioca.

**Adulto** – 5º lugar Superliga B.

## Vôlei de Quadra Masculino:

**Sub-15** – Semifinalista Campeonato Carioca (competição ainda em andamento).  
Vice-Campeão Copa Minas.

**Sub-17** – 4º Lugar Campeonato Carioca.

**Sub-19** – 4º Lugar Campeonato Carioca.

**Sub-21** 4º Lugar Campeonato Carioca.

## Vôlei de Praia Feminino:

**Sub-17** – Campeão 1ª etapa; Vice-Campeão 2ª etapa.

### Campeão da temporada Masculino!

9º Lugar na 1ª etapa; 5º lugar na 2ª etapa. 6º Lugar na temporada!

### Sub-19

- Feminino: 9º Lugar na 1ª etapa; 2ª etapa foi disputada em Campina Grande de 28/11 a 02/12.

- **Masculino:** não participou

### Sub-21

• **Feminino:** 5º Lugar na 1ª etapa; 5º Lugar na 2ª etapa. 5º Lugar na temporada!

- **Masculino:** Campeão 1ª etapa; 3º lugar na 2ª etapa. Bronze na temporada!

Fotos: Divulgação



Fotos: Divulgação

# Basquete

## Resultados basquete 3x3

Sub-23 – Vice Campeão Brasileiro no CBI

## Resultados 5x5

Campeonato Carioca (Ainda em andamento)

Sub-12 – Estamos na final

Sub-13 – Estamos na Semifinal

Sub-14 – Vamos disputar o 3º lugar

Sub-15 – Estamos na Semifinal

Sub-16 – Estamos nas Quartas

Sub-17 – Estamos na Semifinal

Sub-19 – Estamos na Semifinal

Sub-23 – Terminamos na 3º colocação

**Nossa parceria com o Vasco para disputa do CBI LDB Sub-22 fomos campeões da série Bronze**

**Resultados do Campeonato Sul americano que foi disputado em Santa Rita do Sapucaí MG**

Sub-13 – Campeão Sul americano

Sub-14 – Vice Campeão Sul americano

Sub-15 – Vice Campeão Sul americano



Fotos: Divulgação



# Tênis

## Janeiro

### ISABELA CALDAS

**Circuito Paulista 1ª Etapa Serra Negra**

**Sub-14** – Feminino

Data: 02 Jan 2024 à 07/01/2024

Simple – Vice-Campeã

Dupla – Campeã

### TIAGO PESCE

**Circuito Sul Brasileiro 1ª Etapa Maringá**

**Sub-12** – Masculino

Data: 05 Jan 2024 à 09/01/2024

Simple – 1ª Rodada

Dupla – Oitavas De final

### VITOR PESCE

**Circuito Sul Brasileiro 1ª Etapa Maringá**

**Sub-14** – Masculino

Data: 05 Jan 2024 à 09/01/2024

Simple – 2ª Rodada

Dupla – Oitavas De final

**Circuito Sudeste 5ª Etapa Niterói**

**Sub-12** – Masculino

Data: 27 Jan 2024 à 31/01/2024

Simple – Oitavas De final

**Circuito Sudeste 5ª Etapa Niterói -**

**Sub-14** – Masculino

Data: 27 Jan 2024 à 31/01/2024

Simple – Oitavas De final

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói -**

**Sub-14** – Masculino

Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024

Simple – 2ª Rodada

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói**

**Sub-12** – Masculino

Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024

Simple – 1ª Rodada

**Circuito Paulista**

**2ª Etapa São Bernardo do Campo**

**Sub-14** – Feminino

Data: 08 Jan 2024 à 14/01/2024

Simple – Vice-Campeã

Dupla – Campeã

**MARIA CLARA BRAGANÇA**

**Circuito Sudeste**

**1ª Etapa Belo Horizonte**

**Sub-18** – Feminino

Data: 08 Jan 2024 à 12/01/2024

Simple – Quartas De final

Dupla – Quartas De final

**Circuito Sudeste 3ª Etapa Vitória**

**Sub-18** – Feminino

Data: 18 Jan 2024 à 22/01/2024

Simple - Vice-Campeã

**Circuito Sudeste 4ª Etapa Vitória**

**Sub-18** – Feminino

Data: 22 Jan 2024 à 26/01/2024

Simple - Vice-Campeã



Fotos: Divulgação

### JOÃO GABRIEL BRAGANÇA

**Circuito Sudeste 3ª Etapa Vitória**

**Sub-14** – Masculino

Data: 18 01 2024 à 22/01/2024

Simple – Vice-Campeão

Dupla – Vice-Campeão

**Circuito Sudeste 4ª Etapa Vitória**

**Sub-14** – Masculino

Data: 22 Jan 2024 à 26/01/2024

Simple – Vice-Campeão

**Circuito Sudeste 5ª Etapa Niterói**

**Sub-14** – Masculino

Data: 27 Jan 2024 à 31/01/2024

Simple – Oitavas De final

### MATHEUS CAMÕES

**Circuito Sudeste 5ª Etapa Niterói**

**Sub-16** – Masculino

Data: 27 Jan 2024 à 31/01/2024

Simple - 1ª Rodada

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói**

**Sub-16** – Masculino

Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024

Simple – 1ª Rodada

**XXXII Copa São Paulo De Tênis Kids E Infantojuvenil**

**Troféu Marília Silberberg –**

**Sub 14** – Feminino

Data: 22 Jan 2024 à 28/01/2024

Simple – 2ª Rodada

Dupla – Semifinal

**Circuito Sudeste 5ª Etapa Niterói**

**Sub-14** – Feminino

Data: 27 Jan 2024 à 31/01/2024

Simple - Quartas De final

Dupla – Vice-Campeã

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói**

**Sub-14 Masculino**

Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024

Simple – 2ª Rodada

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói**  
**Sub-18 – Feminino**  
 Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024  
 Simples – Vice-Campeã

**Janeiro e Fevereiro**

**Circuito Sudeste 6ª Etapa Niterói**  
**Sub-14 – Feminino**  
 Data: 31 Jan 2024 à 04/02/2024  
 Simples - Quartas De final  
 Dupla – Vice-Campeã

**Março**

**FELIPE ANDRADE**

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**  
 Techset e Tennis Poute - G3 CBT  
**Sub-12 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – 2ª Rodada

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**  
 Techset e Tennis Poute - G3 CBT  
**Sub-18 – Feminino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – Vice-Campeã

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**  
 Techset e Tennis Poute - G3 CBT  
**Sub-14 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – Semifinal  
 Dupla – Vice-Campeão

**GAEL MARINS**

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**  
 Techset e Tennis Poute - G3 CBT  
**Sub-12 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples - Quartas De final  
 Dupla – Semifinal

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil – Techset Tennis Route**  
**Sub-14 – Feminino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – Campeã

**RODRIGO VILLAS BOAS**

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Techset e Tennis Poute - G3 CBT**  
**Sub-12 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – 2ª Rodada

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**  
 Techset e Tennis Poute - G3 CBT  
**Sub-16 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – Oitavas De final

**1ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Techset e Tennis Poute - G3 CBT**  
**Sub-12 – Masculino**  
 Data: 15/03/2024 a 19/03/2024  
 Simples – Oitavas De final



**Abril**

**I Aberto de Tênis Nacional Infantojuvenil**  
 Rio Tennis Academy  
**Sub-12 – Masculino**  
 Data: 05/04/2024 à 11/04/2024  
 Simples – 1ª Rodada

**I Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024**  
 Rio Tennis Academy  
**Sub-14 – Masculino**  
 Data: 05 Abr 2024 à 11/04/2024  
 Simples – Oitavas De final  
 Dupla – Semifinal

**I Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 - Rio Tennis Academy**  
**Sub-18 – Feminino**  
 Data: 05 Abr 2024 à 11/04/2024  
 Simples – Quartas De final  
 Dupla – Semifinal

**I Aberto de Tênis Nacional Infantojuvenil 2024**  
 Rio Tennis Academy  
**Sub-14 – Feminino**  
 Data: 05 Abr 2024 à 11/04/2024  
 Simples – Semifinalista Dupla – Vice-Campeã

**I Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 - Rio Tennis Academy**  
**Sub-16 – Masculino**  
 Data: 05 Abr 2024 à 11/04/2024  
 Simples – Oitavas De final

**I Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 - Rio Tennis Academy**  
**Sub-14 – Masculino**  
 Data: 05 Abr 2024 à 11/04/2024  
 Simples – 2ª Rodada

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube - G3 CBT - Sub-14 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Oitavas De final

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-16 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Oitavas De final

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-14 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Vice-Campeão  
 Dupla – Campeão

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube – G3 CBT Sub-12 – Masculino**  
 Data: 19/04/2024 à 22/04/2024  
 Simples – 2ª Rodada  
 Dupla – Quartas

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-12 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Oitavas De final  
 Dupla – Vice-Campeão

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-12 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – 2ª Rodada

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-12 – Masculino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Oitavas De final  
 Dupla – Quartas De final

**3ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tijuca Tênis Clube - G3 CBT Sub-14 – Feminino**  
 Data: 19 Abr 2024 à 22/04/2024  
 Simples – Vice-Campeã

**Campeonato Brasileiro Interclubes – 1ª Etapa Minas Tênis Clube Sub-14 – Feminino**  
 Data: 29 Abr 2024 à 08/05/2024  
 Simples (GA) – 1ª Rodada

**Campeonato Brasileiro Interclubes - CBI 1ª Etapa Minas Tênis Clube Sub-18 – Feminino – (GA)**  
 Data: 29 Abr 2024 à 08/05/2024  
 Simples – Oitavas De final  
 Dupla – Quartas De final



**Abril e Maio**

**Campeonato Brasileiro Interclubes - CBI 1ª Etapa Minas Tênis Clube Sub-12 – Masculino – (G1+)**  
 Data: 29 Abr 2024 à 08/05/2024  
 SIIMPLES – 1ª Rodada

**Maio**

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 – Tennis Route e CIAB - G3 CBT Sub-12 – Masculino**  
 Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
 Simples – Quartas De final  
 Dupla – Semifinal

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tennis Route e CIAB - G3 CBT Sub-18 – Feminino**  
 Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
 Simples – Vice-Campeã

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tennis Route e CIAB - G3 CBT Sub-16 – Masculino**  
 Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
 Simples – Oitavas De final

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tennis Route e CIAB - G3 CBT Sub-16 – Feminino**  
 Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
 Simples – Quartas De final

**Maio e Junho**

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Tennis Route e CIAB - G3 CBT Sub-14 – Masculino**  
 Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
 Simples – Quartas De final  
 Dupla – Campeão

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Tennis Route e CIAB - G3 CBT**  
**Sub-12 – Masculino**  
Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
Simples – 1ª Rodada

**4ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Tennis Route e CIAB - G3 CBT**  
**Sub-14 – Masculino**  
Data: 10 Mai 2024 à 20/05/2024  
Simples – 1ª Rodada

**5ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Lacatelli e Petropolitano - G3 CBT**  
**Sub-14 – Masculino**  
Data: 30 Mai 2024 à 02/06/2024  
Simples – Semifinal  
Dupla – Semifinal

**Campeonato Brasileiro Interclubes CBI - 2ª Etapa Assembleia Paraense**  
**Sub-14 – Feminino - (GA)**  
Data: 24 Mai 2024 à 02/06/2024  
Simples – Oitavas

**5ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Lacatelli e Petropolitano - G3 CBT**  
**Sub-12 Masculino**  
Data: 30 Mai 2024 à 02/06/2024  
Simples – Quartas De final  
Dupla - Semifinal

**5ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Lacatelli e Petropolitano - G3 CBT**  
**Sub-16 – Masculino**  
Data: 30 Mai 2024 à 02/06/2024  
Simples – Oitavas De final

**Junho**  
**II Aberto de Tênis Nacional Infantojuvenil 2024**  
CFSN  
**Sub-12 – Masculino**  
Data: 07 Jun 2024 à 13/06/2024  
Simples – Quartas De final

**II Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 CFSN**  
**Sub-14 – Masculino**  
Data: 07 Jun 2024 à 13/06/2024  
Simples – Quartas De final  
Dupla – Quartas De final

**II Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 - CFSN**  
**Sub-18 – Feminino**  
Data: 07 Jun 2024 à 13/06/2024  
Simples – Quartas De final  
Dupla – Vice-Campeã

**II Aberto De Tênis Nacional Infantojuvenil 2024 - CFSN**  
**Sub-16 – Masculino**  
Data: 07 Jun 2024 à 13/06/2024  
Simples – 1ª Rodada



### Julho

**Campeonato Brasileiro de Tênis Infantojuvenil - Brasileirão 2024**  
**Sub-16 – Masculino – (GA)**  
Data: 15 Jul 2024 à 31/07/2024  
Simples – 2ª Rodada

### Agosto

**7ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Total Tennis Team - Estadual**  
**Sub-12 – Masculino**  
Data: 17 Ago 2024 à 20/08/2024  
Simples – Vice - Campeão  
Dupla – Semifinalista

**7ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Total Tennis Team - Estadual**  
**Sub-14 – Masculino**  
Data: 17 Ago 2024 à 20/08/2024  
Simples – Quartas De final  
Dupla – Campeão

**7ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 Total Tennis Team - Estadual**  
**Sub-16 - Masculino**  
Data: 17 Ago 2024 à 20/08/2024  
Simples – Oitavas De final

**7ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Total Tennis Team - Estadual**  
**Sub-14 – Masculino**  
Data: 17 Ago 2024 à 20/08/2024  
Simples – Quartas De final

### Setembro

**8ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil – Techset G3 CBT**  
**Sub-12 – Masculino**  
Data: 07 Set 2024 à 11/09/2024  
Simples – Quartas De final  
Dupla – Vice-Campeão

**8ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

**Techset - G3 CBT**

**Sub-16 – Feminino**

Data: 07 Set 2024 à 11/09/2024

Simple – 2ª Rodada

**8ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

**Techset - G3 CBT**

**Sub-14 – Masculino**

Data: 07 Set 2024 à 11/09/2024

Simple – Quartas De final

Dupla – Quartas De final

**8ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

**Techset - G3 CBT**

**Sub-16 - Masculino**

Data: 07 Set 2024 à 11/09/2024

Simple – Oitavas De final

**5ª Etapa Circuito Profissional 2024 - RIO TENNIS ACADEMY - PRM**

Masculino

Data: 13 Set 2024 à 16/09/2024

Simple – Oitavas De final

**Campeonato Brasileiro Interclubes**

**CBI - 5ª Etapa Clube Curitibaano**

**Sub-14 – Feminino –(GA)**

Data: 13 Set 2024 à 22/09/2024

Simple – 1ª Rodada

**Outubro**

**9ª Etapa Circuito Estadual Infanto Juvenil – Novo Rio Country Clube**

**Sub-12 – Masculino**

Data: 04 Out 2024 à 08/10/2024

Simple – Vice-Campeão

Dupla – Semifinalista

**9ª Etapa Circuito Estadual Infanto Juvenil e Kids – Novo Rio Country Clube**

**Sub-14 – Feminino**

Data: 04 Out 2024 à 08/10/2024

Simple – Campeã

Dupla - Campeã

**9ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

Novo Rio Country Clube

Estadual Sub-14 Masculino

Data: 04 Out 2024 à 08/10/2024

Simple – Campeão

Dupla – Campeão

**9ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

**Novo Rio Country Clube - Estadual**

**Sub-16 - Masculino**

Data: 04 Out 2024 à 08/10/2024

Simple – Oitavas De final

**9ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - Novo Rio Country Clube - Estadual**

**Sub-12 – Masculino**

Data: 04 Out 2024 à 08/10/2024

Simple – 1ª Rodada

**10ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - CNC e TTT - Estadual**

**Sub-16 - Masculino**

Data: 19 Out 2024 à 23/10/2024

Simple – Semifinal



**10ª Etapa Circuito Estadual Infanto Juvenil e Kids**

CNC - TTT Sub-14 Feminino

19 Out 2024 à 23/10/2024

Simple – Campeã

**10ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 CNC e TTT - Estadual**

**Sub-12 – Masculino**

Data: 19 Out 2024 à 23/10/2024

Simple – Vice-Campeão

Dupla – Quartas De final

**10ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 CNC e TTT - Estadual**

**Sub-14 – Masculino**

Data: 19 Out 2024 à 23/10/2024

Simple – Vice-Campeão

Dupla – Semifinal

**Novembro**

**ITF / COSAT Rio de Janeiro Juniors Cup**

**Sub-14 – Feminino**

Data: 02/11/2024 à 10/11/2024

Simple – Semifinalista

Dupla – Campeã

**11ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024**

**ITF/Cosat - RTA e TT - 12 anos**

e Kids – Masculino

Data: 07 Nov 2024 à 10/11/2024

Simple – Semifinal

Dupla - Vice-Campeão

**11ª Etapa Circuito Estadual Infantojuvenil e Kids 2024 - ITF/COSAT - RTA e TT - 12 anos e Kids**

**Sub-11 – Masculino**

Data: 07 Nov 2024 à 10/11/2024

Simple – Oitavas De final

# Judô

## Campeonato de Abertura

**Oliver Hsia**

Classe Sub 18

Categoria-73 kg – Bronze

## Beatriz Orsolon

Classe Sênior

Categoria-57 kg – Bronze

## Troféu Rio de Janeiro

**Beatriz Orsolon**

Classe Sênior

Categoria-57 kg – Bronze

## Inter Regional

**Oliver Hsia**

Classe Sub-21

Categoria -73 kg

## Copa Rio Internacional

**Oliver Hsia**

Classe Sub-18

Categoria-73 kg – Prata

## Kaua Nascimento

Classe sênior

Categoria -100 kg – Bronze

## Campeonato Estadual

**Michel Tady**

Classe sênior

Categoria - 100 kg – Bronze

## Gabriel Gomes

Classe sênior

Categoria + 100 kg – Bronze

## Beatriz Orsolon

Classe sênior

Categoria - 57 kg – Prata

## Oliver Hsia

Classe Sub-18

Categoria -73 kg – Bronze

Classe Sub-21

Categoria -73 kg – Bronze

## Torneio de encerramento

## Gabriel Gomes

Classe sênior

Categoria - + 100 kg – Bronze

## Beatriz Orsolon

Classe sênior

Categoria - 57 kg – Bronze

## Cassiano Ferreira

Classe sênior

Categoria - 66 kg – Bronze

## Oliver Hsia

Classe sub-18

Categoria - 73 kg – Prata

## João Pedro Sabagh

Classe sub-5

Categoria - 73 kg – Bronze



Fotos: Divulgação

# Polo Aquático

**Sub -16 – 1º Semestre**

**Abril a Julho**  
**Estadual FARJ**  
3º Lugar

\* **Estadual FARJ de Abril a Julho**  
3º Colocado

\* **Copa Brasil Sub 18 / PAB**  
- CBDA - CPM / SP.  
7º lugar

## Maio

**Sub 14 – Campeonato Estadual**  
3º lugar

**Sub 16 – Campeonato Estadual**  
2º lugar

**Sub 16 – Campeonato Brasileiro**  
4º lugar

**Sub 15 Torneio internacional**  
**de Bauru**  
6º lugar

## Junho

**Sub 14 – 1º semestre 2º lugar**

**Torneio CBDA Sudeste**  
2º lugar

**Sub - 18 – 1º e 2º Semestre**

**Sub 18 – Campeonato estadual**  
2º lugar

## Julho

**Sub 15 – Torneio Internacional**  
**de Bauru**  
- 6º lugar

## Julho a Outubro

\* **Estadual FARJ**  
2º lugar

## Outubro

**Campeonato Brasileiro Interclubes**  
5º lugar

## Carioca

**Sub 13 – Campeão**

**Pab kids**  
3º lugar

## Novembro

**Sub 14 – Campeonato Estadual**  
2º semestre

**Sub 16 – Campeonato Estadual**  
2º semestre

**Sub 14 – Campeonato Brasileiro**

Técnicos de polo Aquático  
Solon, Leonardo, Crivella e Adeildo



Fotos: Divulgação

# Cultura Amor e Arte!

Um fluir de pertencimento no TTC



Seja por meio de eventos artísticos, oficinas culturais ou projetos que celebram a diversidade, a cultura fortalece os laços entre os membros, inspirando empatia, respeito e um senso de pertencimento que transcende gerações em nosso Tijuca Tênis Clube!

No Tijuca Tênis Clube, a Cultura é um dos pilares essenciais, pois atua como uma força integradora que une pessoas por meio da arte, da história e da expressão criativa. Mais do que um espaço de convivência, o TTC se torna um centro de troca de ideias e experiências, promovendo o enriquecimento pessoal e coletivo.

# Balé

Conectando emoção e técnica de forma única



As aulas e apresentações de dança transformam o palco em um espetáculo de ritmo e expressão.

Do balé clássico ao jazz, nossas bailarinas e bailarinos colocam energia e paixão em cada movimento, mostrando que a arte do corpo fala o que as palavras muitas vezes não conseguem. Nosso time de profes-

sores, formado por Gisele Bastos, Ana Luiza Garcez, Daniela Cavanellas e Cátia Cabral e Aly Moreira, é um verdadeiro exemplo de paixão, dedicação e inspiração. Eles não apenas ensinam passos, mas transformam movimentos

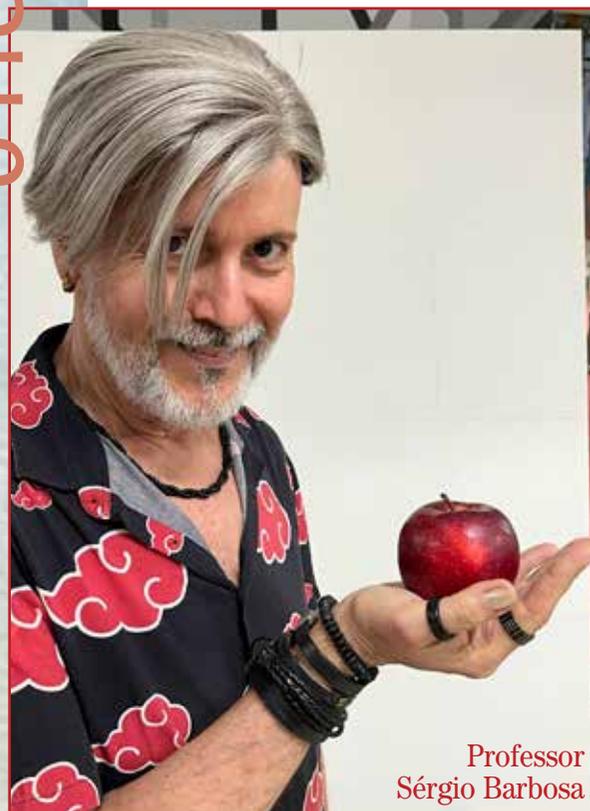
em arte, conectando emoção e técnica de forma única. Esses profissionais possuem a habilidade rara de motivar e elevar seus alunos, respeitando as individualidades enquanto incentivam o crescimento pessoal e artístico.



Da esquerda para direita: Cátia Cabral, Ana Luiza Garcez, Gisele Bastos, Daniela Cavanellas, e Aly Moreira.

# Pintura

Pincéis, cores e amores



Professor Sérgio Barbosa



Professor Marlon Silli

E as artes plásticas? Essas pintam um mundo de possibilidades! Exposições, oficinas e cursos têm tornado o clube um verdadeiro ateliê de criatividade.

Nosso Ateliê é também um espaço vibrante para as artes plásticas, promovendo momentos que encantam o coração e alimentam a alma. Aqui, os pincéis deslizam e as mãos moldam, dando vida a obras que inspiram e emocionam. Mais do que educadores, os profes-



Uma vernissage especial para exposição de final de ano dos alunos e alunas do Ateliê de Pintura

sores do Ateliê de Pintura são agentes de transformação, promovendo confiança, expressão e alegria através das telas. Tudo isso é reflexo do compromisso do Tijuca em ser mais do que um clube: somos um espaço onde a cultura é sinônimo de afeto. Seja dançando ou criando, cada tijucano deixa sua marca nesse universo cultural que tanto nos orgulha. No Tijuca, acreditamos que a arte também é uma forma de fortalecer nosso espírito e celebrar a vida.

Para o professor Sérgio Barbosa, a arte e a cultura podem despertar a sensibilidade nas pessoas, com o sentimento maior que é o amor. “A arte

não deixa de ser uma manifestação de amor. E você quando ama o que está fazendo, o amor flui. Então, assim como em qualquer profissão, você precisa amar o que faz. Na arte é a mesma coisa. E eu estou aqui para orientar os alunos em várias técnicas que eu ensino, e dentro disso você desenvolve muita coisa. O trabalho dos alunos é sempre valorizado, pois eles se sentem importantes com o que produzem aqui, independente da orientação, todos estão sempre muito focados no próprio trabalho. A gente promove sempre uma exposição anual para mostrar os trabalhos, meus e do outro professor, pois apesar de ocuparmos o mesmo espaço, usamos

métodos diferentes do ensino de pintura. Essa mostra é muito importante pois ali você percebe várias vertentes. Desenho, pintura, aquarela, várias técnicas que a gente desenvolve o ano inteiro com os alunos. Eu acredito que, por gostarem do que estão fazendo, eles colocam amor nisso, produzem com amor, e o resultado é bacana, gratificante, ver que eles ficam satisfeitos e felizes com o resultado dos trabalhos. A gente debate muito sobre o que estamos fazendo, é uma troca de ideias, os alunos falam, o professor acaba dividindo e compartilhando saberes. É muito interessante, essa troca constante de aprendizado”, destacou o professor.

Para ele, essa experiência, nesse ambiente de convivência, ajuda a desenvolver um olhar mais humano entre as famílias e os associados, num ambiente melhor de espiritualidade. “O ateliê, além de tudo, é uma terapia muito boa. Às vezes, as próprias pessoas da família vem ver os alunos e acabam entrando na aula, incentivando seus parentes que estão fazendo aula. Então tudo interage ao mesmo tempo. Estou aqui há 42 anos. Já passou por mim idosos, jovens, adultos, adolescentes, então acho importante essa visão que eles começam a ter a partir do que eu coloco pra eles como

arte, como ensinamento. Às vezes, muitas coisas são novas aos alunos, então isso é muito bom, o contato que eles passam a ter com ideias que antes não conheciam”, finalizou o professor.

**Professor Marlon Silli**, colega de espaço e trabalho, também atua no Ateliê de Pintura, reconhece que a motivação para trabalhar a arte promove o amor entre os alunos. “A gente tá aqui há 46 anos, e através desses anos todos estamos tendo essa relação de troca, não existe essa coloca-



Quando o sorriso de alegria é envolvido pela arte



Professor Marlon e alunas no Ateliê de Pintura em momento de descontração

ção de professor e aluno, aqui somos todos amigos, eu até posso exagerar dizer que aqui temos uma grande família. Como já diziam os filósofos, a arte existe porque a vida não basta, então usamos a arte nessa forma de confraternização, de carinho, do ser humano sentir seu lado sensível. A arte desperta na gente essa sensibilidade. seguimos com essa ideia, de que não é necessário uma figura central dando ordens. Aqui estamos

trocando ideias, até porque existe a consciência de que o professor aprende tanto quanto os alunos, é através da dúvida que vamos desenvolvendo toda uma reflexão, um processo, é na dúvida que ele traz que a gente vai parar para pensar. A arte nos une, nos leva a ter uma relação de troca, de carinho e relacionamento social. É uma das formas mais perfeitas para que as pessoas possam se integrar, se conhecer e se amar”, concluiu Marlon Silli.



Na estação mais quente do ano, nosso Vermelho e Branco se consolida como um refúgio perfeito para quem busca lazer e bem-estar.

# Amor Verão

**E o TTC tá esperando por você!**

“**V**em chegando o verão, um calor no coração!” Esses versos interpretados por diversos cantores do cenário brasileiro parecem encaixar perfeitamente ao que representa a estação do sol no Tijuca Tênis Clube. Entre as diversas alternativas para amenizar o calor e aproveitar ao máximo a estação, os ambientes do Vermelho e Branco combinam diversão, relaxamento e atividade física,

tudo de bom para quem quer passar a temporada da melhor maneira possível. Com uma infinidade de opções, os espaços tijuicanos oferecem o equilíbrio perfeito entre descanso e atividades estimulantes para todas as idades.

Para início de conversa, nossos associados e suas famílias encontram uma infraestrutura moderna e diversa, especialmente nas piscinas que, nesta época, estão sempre em alta. Tem espaço

## Verão 2025

para todo mundo e para todos os gostos, desde os adultos até às crianças. Para os amantes de esportes, o TTC oferece uma série de opções que estimulam o corpo e a mente. As quadras de tênis, futebol, vôlei e basquete ficam ainda mais movimentadas durante o verão, garantido a diversão de todos. Ioga, dança, pickleball – esporte em ascensão que mistura elementos do tênis e do badminton – e outras atividades também são algumas alternativas para quem deseja manter a saúde e o bem-estar em alta. São, também, pontos de encontro para os amigos e familiares.

### Diversão garantida

O nosso Clube-Cidade também pensa nos pequenos. Durante o verão, há atividades voltadas para o público infantil, como recreação monitorada, oficinas de arte, dança e até mesmo mini campeonatos esportivos. Com segurança e supervisão, os pais podem aproveitar as opções de lazer enquanto as crianças se divertem e fazem novas amizades. O que, aliás, já é rotina do TTC: diversão o tempo todo.

A gastronomia é outro grande atrativo do Tijuca, que oferece restaurantes, bares e quiosques com cardápios variados, preparados para agradar a todos os paladares. Durante o verão, as opções leves e refrescantes ganham destaque. Saladas, sucos naturais, pratos à base de frutos do mar e petiscos frescos fa-

zem sucesso nas mesas dos associados.

Passar o verão no Gigante da Conde de Bonfim é mais do que simplesmente se divertir; é investir na qualidade de vida. O acesso a atividades físicas, sociais e culturais em um ambiente



Fotos: Bing

## Ame seu corpo e se hidrate!

**Hidratação é fundamental:** Com o aumento da temperatura, a perda de líquidos acontece mais rapidamente. Beber água é essencial para manter o corpo hidratado e regular a temperatura interna.

**C**apriche nos sucos naturais e nas frutas ricas em água, como melancia, abacaxi e laranja.

**Protetor solar sempre:** O uso de protetor solar é indispensável para proteger a pele dos raios UVA e UVB, que podem



causar queimaduras, envelhecimento precoce e até câncer de pele. Aplique o protetor de forma generosa, pelo menos 30 minutos antes da exposição ao sol, e reaplique a cada 2 horas ou após o contato com a água.

**Alimente-se leve e saudável:** No verão, as refeições leves são mais indicadas. Aposte em saladas, legumes, grelhados e frutas frescas. Evite alimentos pesados ou de difícil digestão que podem sobrecarregar o organismo.

**Atividades físicas ao ar livre:** Aproveite o bom tempo para praticar atividades físicas ao ar livre, como caminhadas, corridas, natação e esportes aquáticos. Mas, prefira horários mais frescos, como pela manhã ou no final da tarde, para evitar a exposição excessiva ao calor.

**Cuide dos cabelos e pele:** O sol, o vento e a água do mar podem ressecar a pele e os cabelos. Use cremes hidratantes e óleos para o corpo e protetores capilares para manter a saúde da pele e dos fios. Ao final do dia, invista em um bom creme hidratante para o rosto e o corpo.

Pequenos cuidados diários podem garantir um verão mais saudável e seguro para você e sua família!

seguro e bem estruturado oferece benefícios para a saúde mental e física, além de proporcionar a oportunidade de fortalecer laços familiares e fazer novas amizades. É o destino de lazer completo, capaz de atender a todas as

necessidades de seus associados, com muito amor, afeto e cuidado com o corpo e a mente. Não é à toa que muitos consideram o clube o lugar perfeito para se viver intensamente a estação mais quente do ano.



# Vem!!

## Harmonize-se com o poder do sol em nosso Clube-Cidade.

Com o verão se intensificando, a relação com o sol se torna ainda mais importante. O sol tem um poder curativo e transformador quando aproveitado de forma consciente.

**A**lém de ser essencial para a síntese de vitamina D, ele pode proporcionar benefícios significativos para o equilíbrio físico e mental, principalmente quando aliado à meditação.

A exposição à luz solar tem efeito direto na produção de serotonina, o neurotransmissor conhecido como “hor-

mônio da felicidade”. Quando os níveis de serotonina aumentam, o humor melhora, a ansiedade diminui e a sensação de bem-estar se intensifica. Por isso, muitas pessoas relatam um aumento significativo na disposição e energia durante os dias mais ensolarados.

O sol não só melhora o estado de espírito, como também pode ajudar a



reduzir os sintomas de depressão sazonal, uma condição que afeta muitas pessoas nos meses de inverno. Essa conexão entre sol e bem-estar emocional é reconhecida em diversas culturas, que buscam no contato com a natureza e com a luz do sol uma forma de harmonizar corpo e mente. Em algumas tradições, como o Ayurveda, acredita-se que a exposição ao sol fortalece o “agni”, ou fogo digestivo, e ajuda a restaurar o equilíbrio energético do corpo.

A prática de atividades ao ar livre, como caminhadas, ioga, ou até mesmo meditação, é uma excelente forma de aproveitar os benefícios do sol enquanto mantém o corpo em movimento. A combinação de atividade física com a energia solar pode criar uma sensação única de bem-estar e revitalização.

Além disso, os alimentos também

desempenham um papel crucial nesse processo. Nutrir o corpo com uma alimentação rica em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, pode ajudar a proteger a pele dos danos solares e promover uma recuperação celular saudável.

## Sol - Fonte de energia e equilíbrio

Harmonizar o corpo com o poder do sol é, acima de tudo, um convite a uma vida mais equilibrada e saudável. Com moderação e os cuidados certos, a luz solar pode ser uma poderosa aliada para fortalecer o organismo, melhorar o estado emocional e aumentar a disposição. O segredo está em aproveitar o melhor do sol de forma consciente e integrada, respeitando os limites do corpo e buscando sempre a harmonia entre mente e natureza.

Assim, ao se expor ao sol, não estamos apenas recebendo energia vital, mas também estabelecendo uma conexão profunda com o ambiente ao nosso redor, promovendo a cura e o bem-estar de dentro para fora.



Foto: Bing

## A Vitamina D: o sol como aliado da saúde

A exposição solar, com moderação, é uma das formas mais naturais e eficazes de estimular a produção de vitamina D, um nutriente essencial para o corpo. Essa vitamina desempenha um papel fundamental na absorção de cálcio e fósforo, minerais importantes para a saúde dos ossos. Além disso, ela também ajuda a fortalecer o sistema imunológico, prevenindo doenças autoimunes e outras condições de saúde.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, em um contexto saudável, a exposição ao sol pode ser benéfica. A vitamina D tem efeitos positivos não só em ossos e articulações, mas também no equilíbrio hormonal e na saúde mental. Por isso, cerca de 15 a 30 minutos de sol diário são suficientes para que o corpo produza a quantidade necessária dessa vitamina.

Entretanto, é importante tomar cui-

dado com o horário da exposição. Os raios solares são mais intensos entre 10h e 16h, período em que a probabilidade de danos à pele é maior. Por isso, recomenda-se aproveitar o sol pela manhã ou no final da tarde, momentos em que a intensidade dos raios UV é mais amena. Consulte sempre um dermatologista para orientações específicas sobre a proteção solar adequada para o seu tipo de pele.



Na torcida

Fotos: Divulgação

# Vôlei SUPERLIGA B Feminino

Amor, acolhimento e uma torcida vestindo a camisa desse Clube Gigante

O Tijuca Tênis Clube fez sua estreia na Superliga B de Vôlei Feminino 2024/2025, após uma boa participação na Superliga B de 2023, onde se classificou em 5º lugar para a fase final.

**N**esta nova edição, o time buscará fortalecer sua posição no cenário nacional com um elenco de jogadoras talentosas sendo bem acolhidas e preparadas para representar nosso Clube Gigante.

Embora o time ainda não tenha unanimidade sobre quem será a principal jogadora, a força coletiva será crucial para o desempenho na competição. No entanto,

nomes como Natália Monteiro e Gabrieli Gagliassi devem se destacar pela experiência e habilidade nas pontas.

Além do elenco promissor, o Tijuca Tênis Clube conta com uma equipe de apoio multidisciplinar, formada por técnicos e fisioterapeutas, sob a coordenação do vice-presidente da área, Antonio Augusto do Amaral Ribeiro. Ele está confiante de que o time alcançará grandes resultados na nova temporada da Superliga B, elevando ainda mais a visibilidade do clube, e para isso, espera contar também com a participação calorosa de nossa torcida nas partidas.

Outro ponto de destaque é a presença online do time, impulsionada pela popularidade de Gabrieli Gagliassi, uma das jogadoras de vôlei mais seguidas no cenário mundial. Sua conta no Instagram promete atrair ainda mais engajamento e visibilidade ao clube.

## Jogadoras e equipe técnica que irão representar o Tijuca Tênis Clube:

- Alessandra Januário Dos Santos
- Anita Teixeira Dos Reis
- Beatriz Flávio De Carvalho
- Bruna Peres Tavares
- Camilly Cristina De Ornejas
- Flávia Mariana Lisboa Guimarães
- Gabrieli Gagliassi
- Gabrielle De Souza Terto Cavalcante
- Geovanna Gonçalves Rocha
- Isabela Cristina Da Silva Abreu
- Lara Peixoto Leal
- Lívia Reis Lopes
- Lorena Peres Tavares
- Manuela Da Silva Cerqueira
- Natália Alves Monteiro
- Thayane Cabral Mascarenhas De Oliveira
- Vivian Caroline Moreira Rodrigues
- Lara Nascimento

### Técnico:

Matheus Bieler

**Auxiliares Técnicos:** Jorge Lago,

Taygoara, Diogo Neves;

**Assistente Técnico:**

Felipe;

**Preparador Físico:**

Fabiano;

**Preparador Físico Assist:**

João;

**Fisioterapeuta**

Marcelo.



## PROJETOS INCENTIVADOS

Fotos: Divulgação

# Trabalhando com amor e consolidando o TTC no cenário esportivo

Tijuca Tênis Clube se prepara para a Superliga B com foco no acolhimento e na excelência esportiva

O Tijuca Tênis Clube, tradicional instituição esportiva carioca, reforça seu compromisso com o esporte de alto rendimento por meio do trabalho dedicado da equipe de Projetos Incentivados. Sob a orientação de Gilberto Carneiro da Silveira Jr., o clube tem como missão oferecer total acolhimento aos atletas que representam sua bandeira nas competições.

Com esse objetivo, os esforços se concentram agora na formação da equipe Femininoinina de vôlei que

disputará a Superliga B na temporada 2024/2025. “Estamos empenhados em estruturar o trabalho não apenas para acolher as atletas, mas também para atrair patrocinadores e engajar nossos torcedores por meio das mídias internas e externas. Queremos projetar o Tijuca no cenário esportivo nacional”, destacou a equipe.

### Desafios de uma equipe competitiva

A montagem de um time profissional e competitivo exige recursos significativos. Além da contratação de atletas de diferentes estados – essencial para compor uma equipe de alto nível –, há custos com traslado, salários, alimen-



tação, alojamento e suporte multidisciplinar, envolvendo técnicos, auxiliares e profissionais de saúde.

A preparação mental das atletas também ganha destaque, sendo tratada como um fator determinante para o bom desempenho em quadra. “Investimos em segurança e suporte psicológico para garantir que nossas jogadoras estejam preparadas para enfrentar os desafios das competições”, reforça o clube.

### Engajamento e torcida

Outro pilar estratégico é o trabalho em conjunto entre os Projetos Incentivados, o marketing e as mídias sociais do clube. A ideia é aproximar os torcedores, ampliando a divulgação do time e incentivando a presença nas arquibancadas em jogos internos e externos. “Queremos que a nossa torcida vista o vermelho e branco com orgulho e que cada jogo seja uma celebração”, afirma a equipe.

### Um Clube sonhando alto

O Tijuca Tênis Clube sonha alto: levar seus atletas ao topo do pódio com toda a segurança e suporte necessários. Mais do que conquistar títulos, o objetivo é transmitir a alegria de representar um clube histórico, consolidando sua posição como uma das grandes forças do esporte brasileiro.

A Superliga B 2024/2025 é mais do que uma competição para o Tijuca: é a chance de reafirmarmos nosso legado como referência na base de formação de atletas, com diversos títulos brasileiros, e hoje fortalecendo laços entre atletas, também adultos, patrocinadores e torcedores apaixonados. “Juntos, faremos história”, conclui a equipe de Projetos Incentivados.

**Suco de** **Laranja**

**Peça um lá no Gabel's!**

# Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

São mais de

# 50

**Atividades  
esperando  
por você e  
família**

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

**Venha conhecer nossas escolinhas e fazer parte desse Clube gigante!**

ADM. Presidente Hildo Magno

# Venha para o TTC



## Cultura

### Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

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

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

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

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

### Meditação

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

### Yoga

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

### Ginástica Cerebral

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

### Ateliê de Desenho e Pintura

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

### Ginástica Artística

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

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

### Dança de Salão

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

### Ballet

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

### Shaking Body

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

## Venha para o TTC

### Coral

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

### Jazz

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



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

### Capoeira

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

### K-pop

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

### Tango Argentino

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

### Teatro

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



## Aquático

### Natação/Adulto e infantil

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

### Nado artístico/Infantil

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

### Hidrogenástica

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

## Venha para o TTC

### Hidroginástica Especializada

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

### Natação Adaptada adulto e infantil

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

### Corrida Aquática

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

### Polo Aquático adulto e infantil

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

### Nataçã Artístico infantil

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

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

### Natação infantil

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

### Natação sênior

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

### Polo Aquático infantil

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



## Terrestre

### Tênis

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

### Tênis de Mesa

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

## Venha para o TTC

### Beach Tennis

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

### Basquete

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

### Vôlei

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

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

### Funcional de Futebol

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

### Escola de Goleiro

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

### Jiu-Jitsu

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



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

### Boxe

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

### Judô

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

### Karatê

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

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

### Kickboxing Kids

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

### Tai chi chuan

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

## Venha para o TTC

### Muay Thai

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

### Taekwondo

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

### Ginástica Calistênica

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

### Ginástica Rítmica

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

### Tecido Acrobático

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

### Pilates

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

### Escola de Xadrez

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

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



Taça Afonso Pena



# Novidades



Tijuca Tênis Clube

## Tijuca/Raizeiras Campeão Carioca sub-12 invicto

Fotos Webdivulgação



**B**ase forte? Temos! Nosso time sub-12 conquistou o título de campeão estadual após vencer o Flamengo na final do campeonato, no ginásio da Gávea. Em uma performance histórica, nossos meninos levaram o 1º lugar sem perder uma única partida, durante a temporada de 2024. Parabéns aos nossos atletas de ouro, ao técnico Luiz Eduardo e a todos os envolvidos.

Fotos Webdivulgação



## Natação premiada no CBI Jr de natação



**A** campanha do Tijuca Tênis Clube foi extraordinária em mais uma edição do CBI Jr de verão, realizado no parque aquático do Fluminense. Na categoria 50m livre, nosso Nicolas Gama bateu a marca de 22"88, sagrando-se vice-campeão brasileiro. Já no 4x 100 Medley, nossos atletas Caíque (costas), Caio (borboleta), Gabriel (crawl) e Luiz Gabriel (peito) faturaram a inédita medalha de bronze! Quarteto fantástico que fala, não é? Parabéns aos atletas e treinadores, e a todos os envolvidos!!

# Novidades



Tijuca Tênis Clube

## Rumo à Superliga A

**D**eterminação, garra, comprometimento e muita energia, dentro e fora das quadras. Assim tem sido a Superliga B para as nossas estrelas do vôlei do Tijuca. Depois da estreia em casa com vitória, foi a vez de visitar a casa da equipe adversária. Em mais uma disputa, no dia 14 de dezembro, nosso time atropelou o Flamengo, vencendo a partida por 3x0 no clube da Gávea. A presença da nossa torcida foi, sem dúvidas, muito importante para apoiar esse resultado brilhante. Seguimos, até o momento, sem perder um set sequer, o que nos coloca em segundo lugar na classificação geral! Avante, Tijuca! Vamos por mais!



## Tijuca é ouro nas areias

**N**ossas meninas Kiara Ernesto e Clara Maia brilharam no Campeonato Brasileiro de vôlei de praia, categoria sub-17, realizado nas areias de Saquarema, no início do mês de dezembro. Com muita técnica, raça, disciplina e orientação do professor Anderson Medeiros, as tijuicanas alcançaram o lugar mais alto do pódio, faturando o título de campeãs da disputa. Parabéns, equipe! Tijuca no topo!





“*Uma vida se torna bela quando guiada pelo verbo amar.*”

*Com esse espírito, encerramos a última edição de 2024 da revista do Tijuca Tênis Clube, agradecendo pelo ano que passou e celebrando a parceria de todos vocês. Desejamos um Natal repleto de amor e um 2025 inspirado por esse sentimento que nos une e nos faz crescer.*

**Equipe da Revista do Tijuca Tênis Clube ”**

Mais  
7

**Novidade do Quiosque Green**



**Salada  
de frutas  
com açaí**

## “Babel: Entre a Magia da Tradução e a Luta Contra o Império”

Da autora da aclamada trilogia A Guerra da Papoula e vencedora dos prêmios Nebula e Locus, a obra é uma trama avassaladora e brilhante sobre a magia da linguagem e o uso das palavras como instrumento de poder.

**E**m 1828, um menino se torna órfão pelo rastro do cólera em Cantão, na China. Sob o nome de Robin Swift, ele é levado a Londres pelo misterioso professor Lovell e por anos se dedica ao estudo de diversos idiomas, como latim e grego antigo, preparando-se para um dia ingressar no prestigiado Real Instituto de Tradução da Universidade de Oxford, conhecido como Babel.

Com sua torre imponente que guarda segredos inimagináveis, Babel é o centro mundial do saber. No Instituto, Robin descobre que aprender a traduzir é também aprender a dominar a magia. Através de barras de prata encantadas, é possível manifestar as nuances e os significados perdidos na tradução — e essa arte trouxe aos britânicos uma dominância sem precedentes. Para Robin, Babel é uma utopia dedicada à busca do conhecimento. Mas o conhecimento obedece ao poder...

Chinês criado na Grã-Bretanha, o jovem começa a se questionar se servir a Babel significa trair sua pátria e se vê dividido en-



tre a Instituição e uma obscura organização destinada a impedir a expansão colonialista. Quando a Grã-Bretanha vislumbra entrar em guerra com a China motivada por prata e ópio, Robin vai precisar escolher um lado. Afinal, será possível mudar as instituições por dentro ou a violência é inerente à revolução?

Em uma narrativa brilhante, visceral e sombria, R.F. Kuang — autora da aclamada trilogia A Guerra da Papoula e um dos maiores nomes da fantasia atualmente — revisita e reescreve a Revolução Industrial na Inglaterra e a história colonial da China na década de 1830. Vencedor dos prêmios Nebula e Locus, Babel ou a necessidade de violência é ao mesmo tempo uma carta de amor e uma declaração de guerra, abordando temas como revoluções estudantis, resistência colonial e o uso da linguagem e da tradução como ferramenta dominante do império britânico.

# 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](http://www.culturatijucatenis.com.br)



## Ouvidoria

### Juntos vamos melhorar ainda mais!

**S**ugestões, 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.

**Ana Beatriz do Amaral Ribeiro**  
Ouvidora do Tijuca Tênis Clube  
ouvidoria@tjucatenis.com.br



## Tijuca Tênis Clube Cultura / Teatro



Caros(as) Sócios(as),

Encerramos mais um ano de desafios e conquistas, e quero expressar minha profunda gratidão a todos vocês, que fazem do Tijuca Tênis Clube uma grande família.

O Natal nos inspira a valorizar a união, a solidariedade e a esperança — pilares que também sustentam nosso clube. Que possamos celebrar esta data com amor, paz e a certeza de que juntos somos mais fortes.

Em 2025, renovamos nosso compromisso de continuar oferecendo um espaço de excelência e lazer para todos. Que o próximo ano traga conquistas e alegrias para vocês e suas famílias.

**Desejo um Natal abençoado e um Ano Novo repleto de saúde e realizações.**

Com carinho,  
**Leila Fampa**

Vice-Presidente Geral do Tijuca Tênis Clube

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

Festa de Final de ano  
2024



Tijuca Tênis Clube

***Social***

**Ano novo  
2025!**

Venha para festa  
de Réveillon em nosso  
Clube Cidade!

**SHOWS:**

**Luiza Jacques, Your Band e Emerson Dias**

**Dia 31 de Dezembro às 22:00H.**

**Informações e vendas:**

**21 3294-9300**

**9335**

**Departamento Social**