

# Informe



TIJUCA  
TÊNIS  
CLUBE

Ano VIII – nº 117 – Março de 2025



## SUPERLIGA B FEMININA

E elas seque-  
m líderes na disputa  
pelo título feminino  
de vôlei do TTC.



**JOÃO GABRIEL BRAGANÇA**

Começa o ano com  
quatro títulos,  
nº 1 no ranking do  
Rj e 7º no tênis  
brasileiro.



**LARA DE ARAGÃO CORDEIRO**

O xadrez do Tijuca  
bem representado  
por uma campeã  
de apenas seis anos  
de idade.

Campeonato Dente de Leite 2025 – A emoção está de volta!



## 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!

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



Tijuca Tênis Clube

## Ouvidoria

### Juntos vamos melhorar ainda mais!

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

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

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

[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)

## MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

**Vice-Pres. de Divulgação e Marketing**  
Marcio Borzino Cordeiro

**Coordenador de marketing**  
Ewerthon Pires Claudino

**Conteúdo**  
Janaina 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:** Luiz Carlos Gomes  
[ouvidoria@tjucatenis.com.br](mailto:ouvidoria@tjucatenis.com.br)

## REVISTA

### EXPEDIENTE

**Jornalista responsável**  
Wellington Pereira – RP 17445

**Reportagem e Redação**  
WSstones

**Fotos**  
Wellington dos Santos Pereira

**Projeto Gráfico, Projeto Editorial**  
WSstones Design & Comunicação

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

\* Quando Revista em formato físico

## CONSELHO DIRETOR

**Presidente**  
Gilberto Carneiro da Silveira

**Vice-Presidente Geral**  
Paulo César Moreira Cinelli

**Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações**  
Luiz Carlos Gomes

**Vice-Pres. de Finanças**  
Thomas Stob Junior

**Vice-Pres. Social**  
Marco Antônio Pimentel Freitas

**Vice-Pres. de Administração**  
Cícero Tupiara da Costa Lima

**Vice-Pres. de Interesses Internos**  
Antonio Carlos Mele

**Vice-Pres. de Patrimônio**  
Alcir da Silva Sampaio

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

**Vice-Pres. de Esportes Terrestres**  
Marcos Venício Rocha Azevedo

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

**Vice-Pres. de Jogos Recreativos**  
Mário Lúcio Pontes Bastos

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

**Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira**  
Edson Luis Araujo

**Vice-Pres. de Divulgação e Marketing**  
Marcio Borzino Cordeiro



**Gilberto Carneiro da Silveira**  
Presidente do Tijuca Tênis Clube

## Um modelo de gestão focado em três pilares fundamentais

Caros associados,

O Tijuca Tênis Clube segue em evolução, com uma gestão comprometida em fortalecer nosso Clube, modernizar processos e garantir uma administração eficiente e sustentável. Nos primeiros meses de mandato, mapeamos desafios e oportunidades, redesenhando nossa estrutura com um modelo de gestão focado em três pilares fundamentais: Economia, Modernidade e Renovação.

A busca por eficiência nos permitirá otimizar recursos e alcançar resultados expressivos. A modernização trará processos mais ágeis e inovadores, enquanto a renovação reforça nosso compromisso com o desenvolvimento esportivo e social do clube. Nesse sentido, estamos trabalhando em parceria com o Comitê

## Editorial

Brasileiro de Clubes (CBC) e Projetos incentivados para tornar o Tijuca ainda mais forte para nossos atletas e associados.

Com essa visão, todas as áreas do Clube estão alinhadas para oferecer uma experiência cada vez mais acolhedora. Seja para aqueles que buscam a prática esportiva de forma competitiva, passando por nossas escolinhas, seja para as famílias que encontram aqui um espaço seguro e agradável de lazer.

Nosso trabalho tem sido amplamente divulgado por um departamento de marketing cada vez mais profissional e dinâmico. Um exemplo disso é a grande cobertura dada à participação de nossas equipes e atletas, como o time feminino de vôlei, que lidera a Liga B, o talento do nosso tenista João Gabriel Bragança, que já acumula quatro títulos em 2025, e a jovem Lara de Aragão Cordeiro, de apenas seis anos, que trouxe um título de campeã em xadrez para o Tijuca.

O ano avança e nos preparamos para novas emoções, como a edição 2025 do Campeonato Dente de Leite, que promete grandes momentos. Ao mesmo tempo, nos despedimos de um verão inesquecível, com piscinas movimentadas em nossos banhos noturnos e um Carnaval memorável, onde mais uma vez nossa Banda brilhou e os bailes infantil e adulto foram um grande sucesso.

O Tijuca Tênis Clube é uma família, e juntos podemos torná-lo ainda mais forte. Participem, aproveitem e prestigiem o clube. Seguimos em frente, sempre rumo a novos desafios e conquistas!

## FUTEBOL

### Campeonato Dente de Leite 2025

# A emoção está de volta!

Prepare-se para mais uma edição do tradicional Campeonato Dente de Leite! Apesar do nome, essa competição já ultrapassou meio século de história e segue reunindo crianças e adultos em um torneio repleto de paixão pelo futebol, disputado ao longo de todo o ano.

Um dos momentos mais aguardados do evento é a grande festa de abertura, marcada para 22 de março, logo após o sorteio dos times, que acontece no dia 15 de março. A cerimônia promete ser inesquecível, contando com a presença de celebridades do mundo esportivo, além do Presidente do Clube, seu Vice-Geral e demais convidados.



O Futebol Dente de Leite se consolidou como uma verdadeira marca do clube, crescendo ano após ano e aprimorando suas instalações para melhor receber os atletas. Hoje, o campeonato é disputado em dois amplos campos de grama sintética:

A torcida, composta em grande parte por familiares e amigos dos jogadores, é um espetáculo à parte. Com muita emoção, vibração e aquele frio na barriga a cada jogada decisiva, os torcedores fazem do Dente de Leite um campeonato ainda mais competitivo, dentro e fora das quatro linhas.

Os organizadores da edição 2025 estão a todo vapor, preparando uma competição que promete ser inesquecível. Os atletas serão distribuídos em equipes organizadas por faixas etárias, de 5 a 18 anos, garantindo equilíbrio e competitividade. Cada time contará com a orientação de um pa-



trono, que terá um papel fundamental no desenvolvimento dos jovens talentos dentro e fora de campo. As partidas acontecem aos sábados e domingos, e a grande final está marcada para o fim do ano, coroando mais uma temporada repleta de emoção e grandes jogadas.



## Projetos, investimentos e bons resultados

O Tijuca Tênis Clube tem uma história marcada por grandes conquistas e destaque em diversas modalidades esportivas desde sua fundação, em 1915.

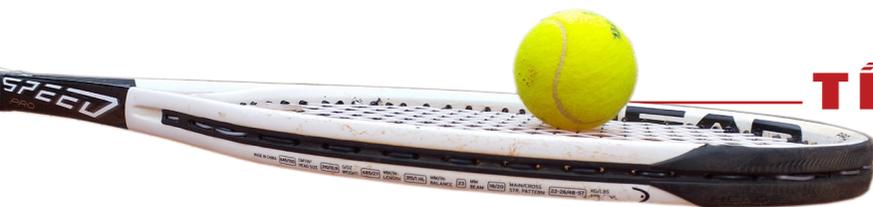
No vôlei, tanto masculino quanto no feminino, essa tradição não poderia ser diferente. Com a evolução e modernização na adaptação do esporte, o vôlei expandiu suas fronteiras para modalidades como o futevôlei e o vôlei de praia, ambas acolhidas pelo Tijuca Tênis Clube, tanto na formação de novos talentos quanto no alto rendimento. Esse trabalho vem trazendo resultados expressivos. Em dezembro passado, nossas atletas Kiara Ernesto e Clara Maia conquistaram o título de campeãs nas areias, consolidando o clube no cenário competitivo da modalidade.

Além disso, o TTC ampliou sua presença nas competições de quadra, fortalecendo suas equipes masculinas e femininas. O investimento

na base e a chegada de novos reforços foram fundamentais para o crescimento dos times. No feminino, contratações estratégicas tornaram a equipe ainda mais competitiva, refletindo-se na liderança da Superliga B Feminina, que segue líder em disputa com apenas duas rodadas restantes. O resultado comprova a força de um projeto iniciado em 2024 com foco na Superliga.

Esse sucesso reflete a filosofia do clube, que valoriza tanto o esporte recreativo quanto a formação de novos atletas. Parcerias estratégicas e o apoio essencial do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), por meio de investimentos via editais, garantem as condições necessárias para o desenvolvimento dos talentos e a excelência na gestão técnica.

O Tijuca Tênis Clube segue sua trajetória de tradição e inovação, sempre elevando o nível do esporte e formando campeões em suas participações.



TÊNIS

# Ace!

## Tijuca Tênis Clube colhe bons resultados da base

Seguindo o embalo de grandes performances, Pedro Lucas Lima, Lucas Alcântara e Isabela Caldas também vêm se destacando, brilhando nas competições e elevando o nome do Tijuca Tênis Clube.

Quem acompanhou a última edição da revista do TTC pôde comprovar o sucesso do clube no cenário nacional do tênis. Ao longo de 2024, nossos atletas – tanto no masculino quanto no feminino – conquistaram diversas medalhas em torneios de alto nível. E 2025 já começou promissor, com nossos jovens talentos trazendo novas vitórias e reafirmando a força do Tijuca nas quadras.

O TTC sempre teve o tênis como um de seus pilares esportivos, sendo representado, ao longo das décadas, por grandes nomes.

E o jogo se encerra de forma impecável, com um ace do nosso atleta João Gabriel Bragança! Invicto em simples, ele mantém sua posição de somando sete títulos em menos de dois meses.



Isabela Caldas

Um exemplo é Egberto Caldas, que, aos 81 anos, carrega em sua história o título de campeão estadual defendendo o clube. Agora, a nova geração de tenistas tijuquanos vem consolidando seu espaço, transformando promessas em realidades e acumulando excelentes resultados nos principais torneios do país.



Acima, à esquerda, João e seus treinadores, Egberto Caldas e Vícto Holandino.

## TÊNIS

### Um tour de conquistas dos nossos jovens tenistas do TTC



Lucas Alcântara

#### João Gabriel Bragança

Em apenas quatro torneios, João Gabriel conquistou seis medalhas: quatro em simples e duas em duplas. Ele é o atual número 1 do ranking do Rio de Janeiro em 2025.

#### Campeão Brasileiro de Simples

– 3ª Etapa do Circuito Sudeste, Vitória/ES (Sub-14 Masculino).

**Campeão Brasileiro de Simples e Duplas** – 4ª Etapa do Circuito Sudeste, Vitória/ES (Sub-14 Masculino).

**Campeão Brasileiro de Simples** – 5ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-14 Masculino).

**Campeão Brasileiro de Simples e Duplas** – 6ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-14 Masculino).

#### Pedro Lucas Lima

**Vice-campeão Brasileiro de Duplas** – 5ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-18 Masculino).

**Campeão Brasileiro de Duplas** – 6ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-18 Masculino).

#### Lucas Alcântara

**Campeão Brasileiro de Duplas** – 5ª

Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-16 Masculino).

#### Campeão Brasileiro de Duplas

– 6ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-16 Masculino).

#### Isabela Caldas

#### Vice-campeã de Duplas

– 3ª Etapa do Circuito Paulista de Tênis, São Paulo (Sub-16 Feminino).

#### Campeã Brasileira de Duplas

– 6ª Etapa do Circuito Sudeste, Niterói/RJ (Sub-16 Feminino).

Nos próximos meses, o TTC continuará sendo palco de grandes competições para temporada 2025

**3ª Etapa do Circuito Estadual Kids 2025** – 12 e 13

**3ª Etapa do Circuito Estadual Infante Juvenil** – 18 à 22/04

**Torneio dos secos e Molhados** – Início em 16/03 e final em 16/11, encerrando o ano com uma grande festa com os atletas.



Pedro Lucas

**RÁDIO CAJUTI**  
A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA

CAJUTI.RADIO.BR

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

**Cultura**  
Tijuca Tênis Clube

Peça sua música pelo QR Code, ou acessando nosso site

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

<https://tijucatenis.com.br>

# AQUÁTICO



Mais uma vez, o banho noturno foi um sucesso e já se tornou uma tendência no verão!

## Famílias e atletas em harmonia no TTC!



**N**osso compromisso com a excelência no Parque Aquático continua firme. Seguiremos dedicando esforços extras para que nossos atletas brilhem ainda mais nas piscinas, contando com o apoio essencial do nosso presidente e do setor de Projetos Incentivados. Em parceria com o CBC, conseguimos viabilizar

importantes investimentos na modernização das nossas instalações, proporcionando uma estrutura de alto nível para o treinamento de atletas de rendimento e, ao mesmo tempo, mais conforto e qualidade para os frequentadores que buscam lazer e bem-estar em família.

Enquanto nossos atletas aproveitaram o período para descanso

e preparação, seguimos trabalhando intensamente para garantir um excelente início de temporada nos circuitos de competições, que começam em março.

Nosso objetivo é manter o alto nível conquistado em 2024, quando todas as nossas modalidades tiveram destaque. Graças ao empenho dos professores e técnicos, o Tiju-

ca Tênis Clube subiu ao pódio em diversas categorias e faixas etárias, consolidando sua força no cenário esportivo.

Com um ambiente acolhedor e infraestrutura de ponta, estamos confiantes de que os bons resultados continuarão em todas as modalidades representadas pelo nosso Parque Aquático.

**Vamos juntos torcer pelos nossos atletas e celebrar mais um ano de conquistas!**

## JUDÔ



# Judô

## Um luta que equilibra mente e corpo no TTC

Que tal ter um dojo com um tatame para chamar de seu? No Tijuca Tênis Clube, você pode sentir na pele a tradição de um esporte olímpico, nascido no Japão no século XX e criado por Jigoro Kano em 1882.

Mais do que uma modalidade, o judô é uma jornada de aperfeiçoamento físico e mental, aberta para todas as idades e categorias: infantil, feminino, adulto e até para pais e filhos treinarem juntos.

Em 2025, o TTC começa o ano de braços abertos para novos alunos, e quem sabe, futuros integrantes de nossas equipes! Aqui, você treina ao lado de atletas que nos representaram em 2024 e tem a chance de evoluir no esporte.

E já temos o primeiro grande desafio do ano: o Torneio de Aber-



Marcos Venancio Rocha Azevedo (Vice-Presidente de Esportes Terrestres) e o Prof. Daniel com a nossa gigante Emanuela.

tura, que acontece nos dias 8 e 9 de março, na Arena Carioca 1, no Parque Olímpico. O judô do TTC será representado por 14 atletas, disputando uma vaga para o Campeonato Brasileiro Regional, que será realizado na Bahia.

Venha fazer parte das nossas novas turmas! Traga seu filho e proporcione a ele mais qualidade de vida e disciplina no nosso dojo.



## Um ano de começo brilhante: é bronze!!!

O Judô do Tijuca Tênis Clube marcou presença no Torneio de Abertura do calendário estadual da Federação de Judô do Rio de Janeiro, realizado nos dias 8 e 9 de março. A competição reuniu atletas de alto rendimento, e nossa equipe brilhou mais uma vez.

Destacamos a excelente participação de nossa judoca Emanuela Fonseca (Manu), que conquistou a medalha de bronze na categoria Meio Pesado (78 kg) Sênior. Com uma performance determinada no tatame, ela garantiu seu lugar no pódio e trouxe mais um importante resultado para o clube.

O TTC esteve representado por 14 atletas, que demonstraram grande dedicação e talento, honrando o nome do Tijuca Tênis Clube e dando o seu melhor em cada luta. Parabéns a todos!

### Começando o ano como campeã!

O Tijuca Tênis Clube iniciou 2025 com uma jogada de mestre! No primeiro torneio do ano, nossa equipe infantil de xadrez brilhou no Campeonato Estadual Sub-8, realizado na PUC nos dias 15 e 16 de fevereiro.

A jovem enxadrista Lana de Aragão Cordeiro, com apenas seis anos, conquistou o título de campeã da primeira etapa, superando adversárias de até oito anos. Além disso, nosso talentoso enxadrista Samuel Reis Guimarães garantiu um lugar no pódio com a medalha de 3º colocado. Arthur Dummar, 7º colocado no Sub-12, Guilherme Kelekian que foi o 13º colocado no Sub-14, Francisco Miliauskas e Joaquim Rodrigues, 8º colocado no Sub-10, também tiveram ótimo desempenho, consolidando a força do Tijuca no tabuleiro.



O Professor Sérgio Patrício e as crianças de sua turma de xadrez: da esquerda para a direita, Arthur, Francisco, Guilherme, Thales, Lana, Samuel e Joaquim.

O Departamento de Xadrez segue a estratégia vencedora que marcou 2024, fortalecendo o clube com enxadristas de todas as idades, do infantil aos veteranos, e conquistando excelentes resultados em competições internas e estaduais.

Se você deseja aprimorar seu jogo ou dar os primeiros passos no universo do xadrez, essa é a oportunidade! As inscrições estão abertas. Venha conhecer o maior salão do Rio de Janeiro — e

o segundo maior do Brasil — para uma aula experimental com nossos mestres e desfrutar dos inúmeros benefícios deste esporte, que estimula a memória, aprimora a concentração e desenvolve o raciocínio lógico.

Estamos preparados para receber você, e o tabuleiro está pronto, e o próximo movimento é seu!



Aluno Thales de Freitas, 11anos

# Tijuca no arremesso de três

## Rumo a mais uma temporada de conquistas



O Tijuca Tênis Clube segue firme na preparação de seus atletas para mais um ano de grandes desafios no basquete.

**E**m fevereiro, realizamos a primeira peneira da temporada, e como esperado, recebemos talentos promissores que agora serão lapidados para representar o clube com excelência nas quadras.

Nosso foco é manter o TTC como uma potência no cenário do basquete, formando equipes competitivas em todas as categorias do Campeonato Interclubes. Com um elenco forte e bem treinado, buscamos chegar em alto nível à fase classificatória do CBI Sub-19, mirando desempenhos expressivos e vitórias sobre nossos principais adversários.

Aqui, cada arremesso de três pontos simboliza mais do que uma jogada decisiva — represen-



ta o compromisso do Tijuca Tênis Clube com o desenvolvimento do basquete juvenil e a construção de uma trajetória vitoriosa no cenário nacional. Com estrutura, dedicação e talento, seguimos elevando o nome do clube e dos nossos atletas de alto rendimento, revivendo o sucesso de 2024, um ano marcado por conquistas e grandes títulos.

Vamos juntos por mais uma temporada de superação e glórias!

### Preparados para mais uma grande disputa?

**V**em aí mais uma edição da Classificatória A do Basquete Nacional 2025, e o Tijuca Tênis Clube, pelo oitavo ano consecutivo, tem o orgulho de ser a casa desse grande evento! De 3 a 9 de abril, receberemos mais uma etapa desse importante Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol Masculino Sb-19, que faz parte do calendário oficial da Confederação Brasileira de Basquete (CBB), em parceria com o Comitê Brasileiro de Clubes (CBC).

A classificatória reunirá 13 clubes e tem como principal objetivo dar ainda mais visibilidade às categorias de base, preparando os jovens talentos para as grandes competições do basquete nacional e internacional.

## CAPOEIRA

# Crianças e adultos trabalhando corpo e mente

O som da capoeira ecoando pelo Tijuca Tênis Clube já se tornou parte da rotina das noites de segundas e quarta-feiras, com aulas para adultos e crianças a partir de seis anos de idade.

Quando o assunto é Capoeira, o clube oferece o que há de melhor nesse esporte, que traz inúmeros benefícios para o corpo e a mente. As aulas são ministradas pelo Mestre Aritana, que possui mais de 37 anos



de experiência e, graças ao seu excelente trabalho, representa o Grupo Capoeira Brasil— um dos maiores Grupos do mundo. O Tijuca Tênis Clube é muito bem representado tanto no Brasil quanto no exterior, por meio dos mais de 20 mil capoeiristas ligados ao grupo ao redor do planeta. Venha aprimorar sua qualidade de vida praticando esse esporte centenário em nosso Clube Gigante.



Estamos esperando por você!



TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Um Clube para toda a família!

No Tijuca Tênis Clube, além de uma ampla estrutura de lazer, oferecemos mais de 50 atividades para todas as idades, conduzidas por professores qualificados. Nosso foco é o desenvolvimento físico, mental e a socialização, especialmente na primeira infância. Seja para iniciantes, aventureiros de primeira viagem ou quem está retomando após uma pausa, há sempre uma opção ideal para você. Confira nossas escolhinhas e descubra os benefícios para a saúde. Venha fazer parte desse clube gigante!

### Aquáticas

**Natação** (Adulto e Infantil)  
Trabalha diversas partes do corpo, evita lesões e desenvolve habilidades motoras. Pode ser praticada para lazer, saúde ou treinamento profissional.

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

**Natação Águas abertas** (Nova)  
Fortalece músculos, melhora a resistência, protege articulações e reduz o estresse. Em águas abertas, aumenta o gasto calórico, a adaptação e a resistência mental.

**Natação Adaptada** (Adulto e Infantil)  
Proporciona benefícios físicos e cognitivos, permitindo o livre movimento e ampliando as possibilidades do aluno com deficiência.

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

**Nado Artístico** (Adulto e Infantil)  
Esporte híbrido que combina natação, ginástica e dança, desenvolvendo força, flexibilidade, coordenação e expressão artística.



**Hidroginástica** (Convencional)  
Exercício de baixo impacto que melhora a circulação e reduz o risco de lesões.

**Especializada**  
Aulas personalizadas com profissionais qualificados.

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

**Polo Aquático** (Adulto e Infantil)  
Esporte coletivo que melhora força, resistência e técnica, além de oferecer benefícios cardiovasculares.

## Terrestre

**Tênis** (Adulto e Infantil)  
Esporte referência no clube, com quadras oficiais e formação de atletas.

**Tênis de Mesa**  
Desenvolve capacidades físicas e mentais, além do aspecto social.

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

**Basquete**  
Tradição no clube, com estrutura profissional e conquistas nacionais.

**Vôlei** (Adulto e Infantil)  
Esporte popular no Brasil; equipe do TTC é campeã do Rio de Janeiro.

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

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

**Funcional de Futebol**  
Treinamento para equilíbrio muscular e prevenção de lesões.

**Escola de Goleiro**  
Condicionamento físico e fortalecimento muscular.



**Jiu-Jitsu**  
Foco em imobilização e disciplina.

**Boxe**  
Melhora cardiorrespiratória e condicionamento físico.

**Judô** (Adulto e Infantil)  
Defesa pessoal e fortalecimento físico e mental.

**Karatê**  
Exercício aeróbico que melhora tônus muscular e preparo físico.

**Kickboxing Kids**  
Combinação de karatê e boxe, voltado para crianças.

**Tai Chi Chuan**  
Arte marcial suave e meditativa.

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

**Muay Thai**  
Boxe tailandês com benefícios físicos e mentais.

**Taekwondo**  
Arte marcial coreana que trabalha força, equilíbrio e flexibilidade.

**Ginástica Calistênica**  
Exercícios com o peso do próprio corpo.

**Ginástica Rítmica**  
Íntegra teatro, música e dança.

**Tecido Acrobático**  
Fortalecimento do core, equilíbrio e flexibilidade.

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

**Escola de Xadrez** (Adulto e Infantil)  
Estimula memória, atenção e raciocínio lógico.

## Cultura

### Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

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

### Ballet

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

### Jazz

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

### Shaking Body

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

### K-pop

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

### Tango Argentino

Trabalha expressividade, simbolizando paixão e emoção.

### Dança Flamenca

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

### Meditação

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

### Dança de Salão

Democrática e acessível, promove benefícios físicos e sociais.

### Yoga

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

### Ginástica Cerebral

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

### Ateliê de Desenho e Pintura

Atividade terapêutica que aprimora concentração e habilidades artísticas.

### Ginástica Artística

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

### Coral

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

### Capoeira

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

### Teatro

Desenvolve habilidades úteis dentro e fora dos palcos.



## TIJUCA TÊNIS CLUBE

## Social

### Happy Night

2º andar - Sextas-feiras - 20 às 24h

14/3 – Cantor Enio Barone

21/3 – Banda Saveiros

28/3 – Cantor Tuca Maia

### Almoço Musical

2º andar - 13h

23/3 – Banda Regional de Badeco

### Dançando na Terça

2º andar - 17h

11/3 – Banda Devaneios

18/3 – Banda Alto Astral

25/3 – Banda Commander

### 14/3 – Festão K7

3º andar (salão) - 20h

### 21/3 – Rock In Rádio Positividade

3º andar (salão) - 20h

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

- Social: <https://tjucatenis.com.br>
- Cultura: [www.culturatijucatenis.com.br](http://www.culturatijucatenis.com.br)  
[instagram.com/culturatijucatenis](https://www.instagram.com/culturatijucatenis)

## Cultura

### Teatro Henriqueta Brieba

#### INFANTIL

22/03 sab 11h

**Cinderela Sertaneja**  
– Um Conto de Fadas no Sertão

Inteira 40,00 / meia e sócio 20,00  
Livre – 60min

15 e 16/3 às 17:30

**Quem Conta um Conto**  
**Aumenta um Ponto**

Inteira 60,00 / meia 30,00 / sócio 20,00  
Livre – 60min

#### INFANTIL

21/3 20h -

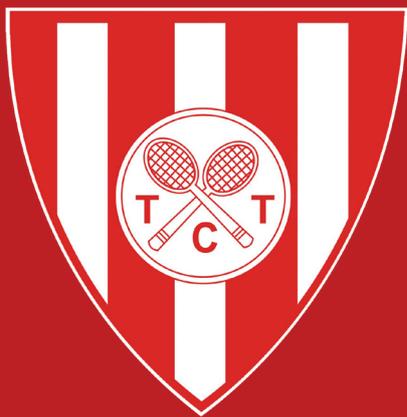
**Stand up com Carol Delgado**

Inteira 80,00 / meia 40,00 / promocional: 60,00 com 1 kg de alimento  
14 anos

15/3 20h

**Outra Vez Conceição”**

Inteira 60,00 / meia 30,00 / sócio 20,00  
12 anos



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Venha para o nosso Clube Cidade!

<https://tjucatenis.com.br>