

Informe



**TIJUCA
TÊNIS
CLUBE**

Ano VIII – nº 118 – Abril de 2025

**O judô deu show no
tatame do Circuito Hajime
2025 no RJ.**

NADO ARTÍSTICO

**Nossas atletas estão no topo
do nado artístico nacional!**

BASQUETE

**O Tijuca brilha no CBI Sub-19
após abertura marcante**

VÔLEI

**Nosso Time,
Nosso Orgulho!**
Uma trajetória
brilhante até a
Superliga A

TÊNIS

**TTC no Pódio: Garra e excelência
no feminino e masculino**

NATAÇÃO

**Duas feras na água em busca
de mais medalhas para o Tijuca**

**Genética campeã: De pai para filho no polo do
TTC e uma vaga na seleção brasileira**

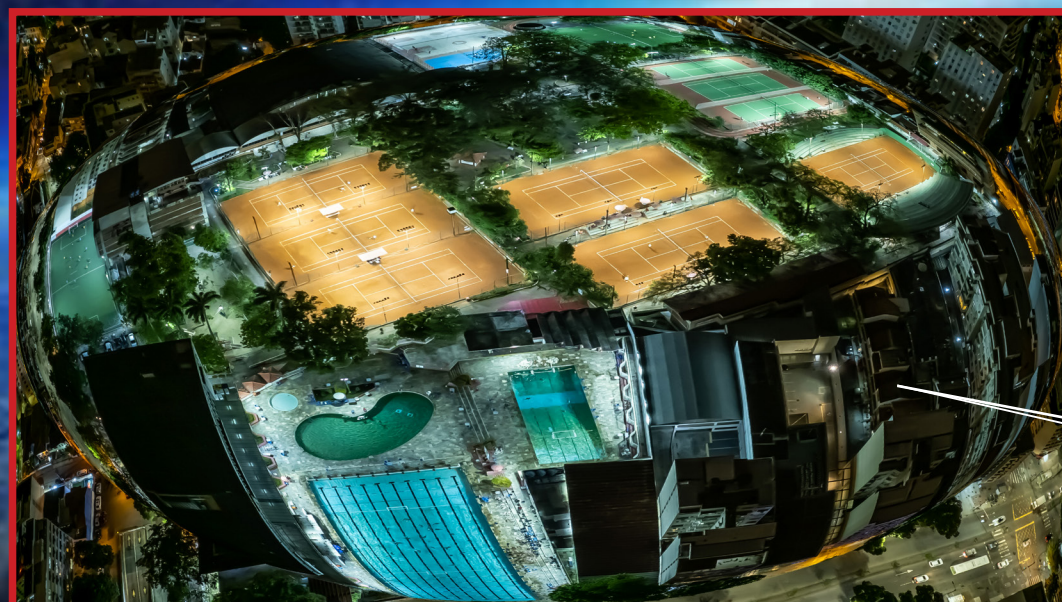




Tijuca Tênis Clube

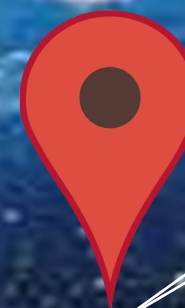
SÃO **48.000 M²**

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



- 9 Quadras de tênis
- 1 Ginásio poliesportivo
- 4 Quadras poliesportivas
- 2 Campos de futebol
- 1 Pista de caminhada
- 1 Parque infantil
- 1 Escolinha
- 3 Prédios
- 1 Academia
- 3 Saunas

- 1 Salão de xadrez
- 1 Salão de sinuca e bilhar
- 1 Teatro
- 2 Restaurantes
- 3 Bares
- 4 Piscinas, sendo uma olímpica
- 1 Galeria de exposições
- 2 Salões de festas
- 2 Estacionamentos



Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!

www.tijucatenis.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.

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

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
WSstones

Fotos
Cedidas pelos departamentos

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

Vamos continuar crescendo juntos, e conquistando Sempre

Caros associados,

É com orgulho e gratidão que compartilho os excelentes resultados que marcam o início do nosso mandato. O Tijuca Tênis Clube segue crescendo em organização, tecnologia e, principalmente, na performance dos nossos atletas, que têm elevado o nome do clube no cenário esportivo nacional.

Vivemos uma fase de grandes conquistas. Nesta edição do nosso informe, destacamos momentos marcantes, como o vice-campeonato do vôlei feminino na Superliga B — resultado de muita garra e espírito coletivo — que nos levou à elite do voleibol nacional.

Editorial

No basquete, nossa equipe Sub-19 conquistou o segundo lugar no CBI e avançou para a próxima fase do torneio. O judô também brilhou, com diversas premiações nas categorias Sub-13 a Sub-15 na Primeira Etapa do Circuito Hajime 2025.

No aquático, celebramos a convocação de um atleta do polo para a Seleção Brasileira e o destaque de dez meninas do nado artístico que também foram chamadas para representar o país. E no xadrez, nossos atletas de 8 a 17 anos conquistaram várias medalhas no III Intercolegial.

Esses resultados só são possíveis graças à dedicação de nossos atletas, ao trabalho das comissões técnicas e ao apoio da Confederação Brasileira de Clubes e entidades parceiras, que reconhecem o Tijuca como um celeiro de talentos.

Esta edição também traz uma reflexão sobre a adolescência e a importância da atividade física nessa fase. E apresentamos com entusiasmo o nosso novo Centro de Assistência ao Associado (CAIA) — um portal inovador, feito para aproximar você ainda mais do universo do Tijuca.

Parabéns a todos os envolvidos! É por vocês e com vocês que seguimos sendo um Clube Gigante.

Uma trajetória trilhante até a Superliga A

Com enorme carinho e gratidão, o Tijuca Tênis Clube parabeniza todas as pessoas envolvidas na emocionante campanha do nosso time feminino de vôlei na Superliga B.

Cada partida, até a grande final realizada na noite do dia 07/04 em nosso ginásio, foi marcada por entrega, coragem e um espírito de equipe que nos emocionou profundamente. A vitória não veio no placar, mas a trajetória foi brilhante e nos encheu de orgulho.

Agradecemos imensamente às jogadoras, à comissão técnica e a todos que estiveram ao lado do time nessa ca-

minhada tão especial. O troféu conquistado representa mais do que um resultado: é símbolo da superação, da união e da força do coletivo.

É uma alegria imensa saber que essa trajetória tão bonita garantiu ao nosso time um lugar na próxima temporada da Superliga A! Um avanço grandioso, que contará com o valioso apoio do Comitê Bra-

sileiro de Clubes (CBC) — reconhecimento que reforça a importância do esporte nacional e destaca o papel inspirador que cada uma de vocês representa.

Recebam o nosso mais sincero reconhecimento, admiração e carinho. Vocês são motivo de celebração para toda a Tijuca!

Vamos para mais uma campanha vitoriosa

Seguimos na torcida pelo vôlei do Tijuca Tênis Clube no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI) Sub-21 Feminino, que acontece de 5 a 10 de maio, sob organização do TTC juntamente com a CBV, com o apoio da Confederação Brasileira de Clubes (CBC).

Três atletas Sub-21 que brilharam na Superliga B pelo nosso time vermelho e branco estarão presentes, trazendo a experiência de uma campanha vitoriosa que levou o TTC ao vice-campeonato e à classificação para a elite nacional.

Toda força para Flávia Mariana, Lívia Reis e Geovana Gonçalves! Que essa nova etapa fortaleça ainda mais suas trajetórias no nosso querido Tijuca Tênis Clube.



Uma conquista de muito amor e alegria das nossas super jogadoras! Abaixo, todo o corpo técnico e as jogadoras no momento da premiação, na presença do presidente da CBC, Sr. Paulo Germano Maciel, e do presidente da CBV, Sr. Radamés Lattari.



TIJUCA TÊNIS CLUBE



TIJUCA TÊNIS CLUBE
Poster Especial

Nosso Time, Nosso Orgulho!



BASQUETE

O Tijuca brilha no CBI Sub-19 após abertura marcante

O Tijuca Tênis Clube foi palco de grandes emoções com a Etapa Classificatória A do Campeonato Brasileiro Interclubes Sub-19 Masculino, reforçando sua tradição no basquete e reunindo jovens talentos de todo o país.

A bola subiu oficialmente no nosso ginásio com uma cerimônia de abertura de respeito, marcando o início do prestigiado Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquete (CBI) – Etapa Classificatória A 2025, realizado de 3 a 9 de abril. Estiveram presentes o presidente

do TTC, Sr. Gilberto Carneiro da Silveira, o vice-presidente Terrestre Marcos Venício Rocha Azevedo, o secretário-geral da CBB, Carlos Fontenelle, além de outros dirigentes, vice-presidentes e apaixonados pelo basquete.

O evento contou ainda com um momento emocionante: o juramento às bandeiras,



Foto principal, juramento à bandeira com hinos Nacional e do Tijuca, pelo coral do clube, à esquerda, abaixo: juramento do atleta Fernando Macedo, ao lado, Secretário-Geral da CBC, Sr. Carlos Fontenelle, acima, à direita, fala de abertura do Presidente Gilberto Carneiro e abaixo: apresentação do núcleo de dança.



entoando os hinos Nacional e do TTC ao som do nosso coral. Pra fechar com estilo, teve também a apresentação vibrante das meninas do Núcleo de Dança do clube, que encantaram o público com sua energia e talento.

E foi com essa atmosfera de emoção e orgulho que o Tijuca Tênis Clube mostrou mais uma vez por que é tradição quando o assunto é basquete! Nossa equipe Sub-19

Masculina entrou em quadra com raça, técnica e espírito de equipe, representando o clube com excelência ao longo da competição.

Na quadra, o campeonato reuniu alguns dos melhores talentos da base nacional, com equipes de diversos estados disputando cada posse como se fosse a última. E o Tijuca entrou pra valer no jogo: sob o comando do técnico Daniel Belo e sua co-

BASQUETE



Registro da comissão técnica e dos atletas do TTC, além de alguns momentos das disputas nos jogos.



missão, nossos jovens atletas mostraram foco, disciplina, garra e um altíssimo nível técnico, garantindo a classificação para a fase final e ainda conquistando um honroso segundo lugar na etapa.

Fica o nosso agradecimento à Confederação Brasileira de Basketball (CBB) e ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) pela organização de

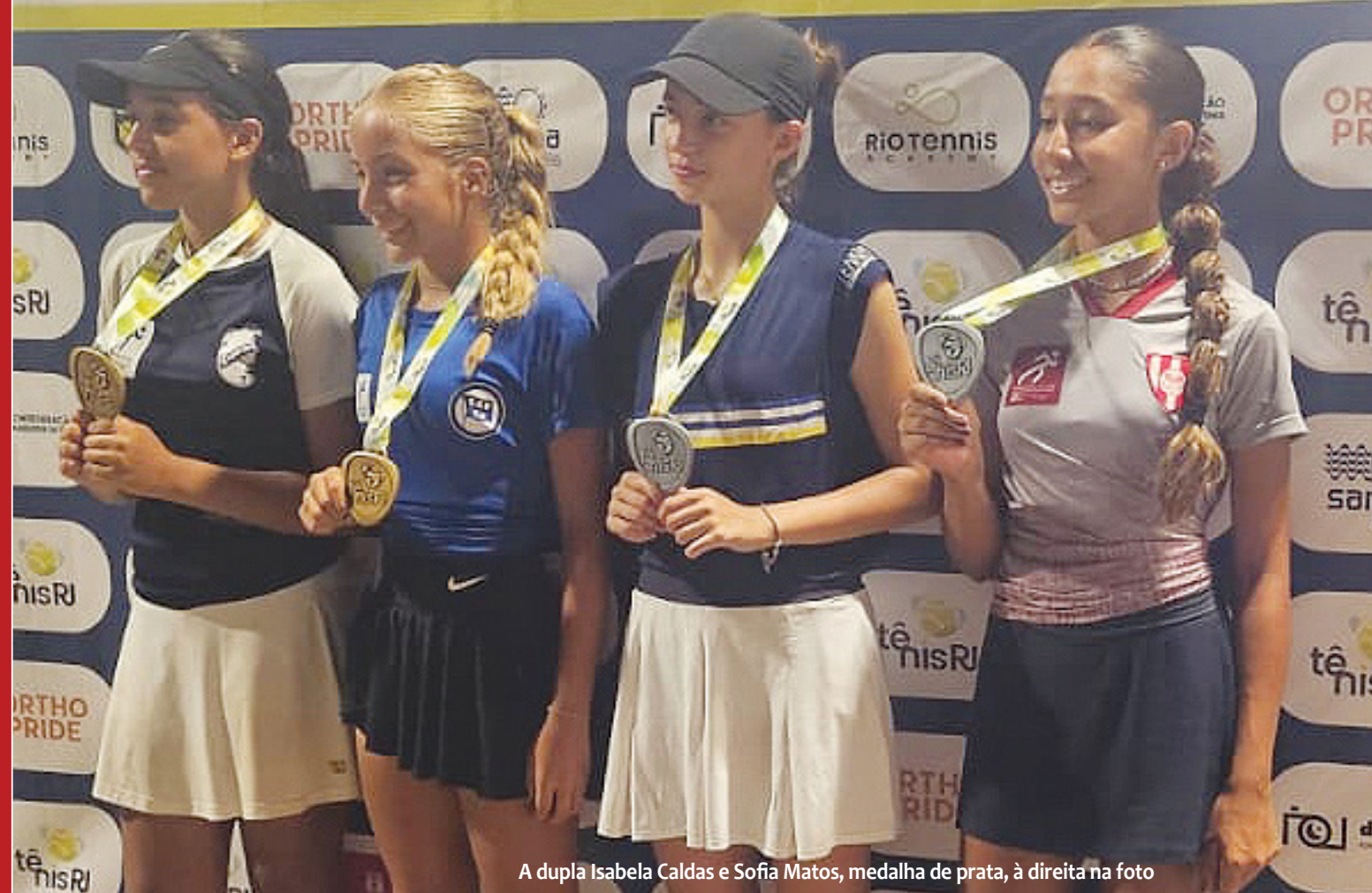
alto nível e pelo suporte técnico e financeiro que, desde 2021, têm sido fundamentais para fortalecer o basquete de base no Brasil.

O Tijuca segue firme no propósito de formar atletas, construir cidadãos e manter vivo o legado de conquistas que faz do nosso clube um verdadeiro celeiro do basquete nacional.





João Gabriel, Egberto Caldas Filho (Técno da equipe), Isabela Caldas, Matheus e Pedro Cotrin



A dupla Isabela Caldas e Sofia Matos, medalha de prata, à direita na foto

TÊNIS

TTC no Pódio: Garra e Excelência no Feminino e Masculino

Nosso time de atletas vem fazendo bonito neste início de temporada, marcando presença com ótimos desempenhos nas etapas e circuitos disputados.

Esse sucesso não acontece por acaso: é fruto do comprometimento dos nossos jogadores e jogadoras, do trabalho técnico afiado e do investimento contínuo do clube na melhoria das instalações e quadras.

Com essa combinação vencedora, o Tijuca Tênis Clube se consolida, ano após ano,

como referência no cenário esportivo, em todas as categorias.

E quando se entra em quadra com estrutura, talento e apoio, o resultado só pode ser um: vitórias! Foi o que vimos na 1ª Etapa do Circuito Estadual Infantojuvenil 2025, realizada de 07 a 11 de março na Techset Academy - G3 CBT, na Barra da Tijuca (RJ).

Nosso craque João Gabriel brilhou mais uma vez, conquistando o título de campeão de simples e de duplas na categoria Sub-14 masculino.

Na sequência, destaque também para Matheus Camões, que ao lado de Pedro Cotrin, levantou o troféu de duplas na categoria Sub-16, vencendo com parciais con-

tudentes de 6/1, 6/1 — um verdadeiro passeio em quadra!

E as meninas também deram show: Isabela Caldas e Sofia Matos conquistaram o vice-campeonato de simples Sub-16 no Aberto de Tênis Nacional Infantojuvenil 2025 – RTA Academy. Um resultado que mostra a força do nosso feminino!

Lembrando que a soma desses pontos nos circuitos estaduais é decisiva para garantir vaga nos torneios nacionais. Por isso, cada game conta — e cada torcida também!

Vamos juntos, torcida TTC! O jogo está só começando. Vamos apoiar nossos atletas rumo ao topo do ranking estadual!



Natação

Duas feras na água

Elas prometem brilhar no Brasileiro de Inverno

Com talento de sobra e muita determinação, Júlia Tinoco e Manuela Truppel estão prontas para representar o Tijuca Tênis Clube no Campeonato Brasileiro de Inverno de Natação.

As jovens nadadoras vêm se destacando tanto nos treinos quanto nas competições e prometem lutar por medalhas — e talvez até recordes.

Júlia, especialista nos 100m Borboleta e nas provas rápidas de Livre, impressiona pela técnica e potência. Já Manuela brilha pela versatilidade, nadando bem Costas, Borboleta e Medley, nas distâncias de 100 a 400 metros.

Com apenas 13 e 15 anos, elas treinam com foco sob orientação dos técnicos André Veloso, Felipe Donatelo e Felipe Oliveira. Já conquistaram títulos nacionais, convocações para seleções estaduais e contam com apoio da família, da equipe técnica e dos colegas de clube.

O Tijuca tem orgulho de acompanhar essa trajetória de garra e talento. Que seja uma competição inesquecível — estamos na torcida!

Polo

Genética campeã de pai para filho

Com talento, disciplina e uma genética de campeões, Gael foi um dos atletas escolhidos pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) para integrar a equipe nacional, que será treinada com foco no Campeonato Pan-Americano Sub-15, a ser realizado em Bauru/SP, de 1º a 9 de setembro de 2025.

Carlos Gael Guimarães segue firme como o mais jovem representante da terceira geração de jogadores de polo aquático da família, que defende, com orgulho, as cores do Tijuca Tênis Clube nas piscinas.



Os treinamentos serão realizados na ABDA – Associação Bauruense de Desportos Aquáticos, uma parceira de longa data da CBDA no fomento ao polo aquático nacional. A estrutura oferecida pela ABDA inclui hospedagem e todo o suporte necessário para os atletas vindos de outras cidades, fortalecendo ainda mais o projeto de desenvolvimento da modalidade no país.

Vamos juntos na torcida pelo nosso atleta Gael, que, além de buscar grandes resultados em jogo, leva para a piscina aquilo que já é marca registrada da família: garra, alegria e amor pelo esporte.

Vamos juntos na torcida pelo nosso atleta Gael, que, além de buscar grandes resultados em jogo, leva para a piscina aquilo que já é marca registrada da família: garra, alegria e amor pelo esporte.

Nado artístico

Elas estão no topo do nado artístico nacional!



As atletas do Tijuca Tênis Clube integram o seletivo grupo da Seleção Brasileira Júnior de Nado Artístico, levando o nome do clube com garra, talento e paixão pelo esporte.

Sob a liderança de Nathália Esteves — coordenadora de Nado Artístico do TTC e técnica da Seleção Brasileira Júnior — e acompanhadas por uma equipe dedicada de treinadoras e profissionais que vivem a excelência todos os dias, essas guerreiras brilham nas piscinas do circuito nacional — e agora, vão ainda mais longe: estão prontas para representar o Brasil nos principais torneios, mundiais, Pan Americano e Sul Americano.

Orgulho que transborda!

Essa conquista é fruto de trabalho em equipe, disciplina, superação e amor pelo nado artístico do TTC.

As atletas convocadas são:

Mariana Diniz, Maria Julia Stramandinoli, Isabela Amaral, Alice Bayão, Beatriz Soares, Anna Giulia Veloso, Eduarda Mattos, Manuela Clemente, Sara Marinho e Julia Cotrim.



JUDÔ

Circuito Hajime 2025 O TTC brilhando no tatame com nossos atletas

O Judô do Tijuca Tênis Clube brilhou na Primeira Etapa do Circuito Hajime 2025! Organizado pela Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro (FJERJ), o evento aconteceu nos dias 5 e 6 de abril, na Arena Carioca 1, no Parque Olímpico, Barra da Tijuca.

Com o objetivo de fomentar a prática esportiva entre os jovens, o Circuito Hajime tem se consolidado como uma das principais competições de base do estado, proporcionando um ambiente estruturado e de alto nível para os judocas das categorias de classes Sub-13 e Sub-15, Cadete e Sênior. Mais do que competir, os atletas tiveram a oportunidade de aprimorar suas técnicas, desenvolver o

espírito competitivo e fortalecer os valores fundamentais do judô: disciplina, respeito e resiliência.

O Tijuca Tênis Clube entrou no tatame com 26 atletas, e o desempenho foi digno de aplausos! Com muita garra e determinação, nossos judocas conquistaram ótimos resultados com pódios de ouro, prata e bronze, trazendo para casa várias medalhas, todas disputadas com muita garra e determinação, fazendo valer a excelência e o trabalho árduo desenvolvido sob a orientação do Sensei Daniel Martins com o suporte do CBI no TTC.

Mais do que medalhas, essa jornada fortalece nossa equipe, preparando nossos atletas para desafios ainda maiores no cenário competitivo do judô. O Tijuca Tênis Clube segue firme no caminho da evolução, formando campeões dentro e fora dos tatames!

JUDÔ



Atletas e premiações por categorias

Sub-9: Davi Silva (ouro) e Benício Andrade (bronze).

Sub-10: João Marcelo Martins (prata), Eduardo Figueiredo e Arthur Lustosa (ouro) e Daniel Orlando (bronze).

Sub-11: Maria Luísa (ouro), e Henrique Levenhagem (bronze).

Sub-13: Amanda Maia (ouro) e Bernardo Morado (bronze).

Sub-15: Pedro Mello (ouro), Samuel Modesto (bronze).

Sênior: Beatriz Orsolon (ouro).

Catete: Matheus Cruz e Rafael Guedes (prata).



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Venha para o nosso Clube Cidade!

<https://tijucatenis.com.br>

Tabuleiros e o sonho da medalha de campeão



Sala cheia, tabuleiros estrategicamente montados e jovens enxadristas em duelos mentais, traçando planos e combinações na busca pelo xeque-mate decisivo.

O III Intercolegial de Xadrez reuniu jogadores de 6 a 17 anos, distribuídos em cinco categorias: Sub-8, Sub-10, Sub-12, Sub-14 e Sub-18.

O evento, realizado no Sa-

lão de Xadrez do Tijuca Tênis Clube no dia 05/04, contou mais uma vez com o apoio da instituição e trouxe para as mesas alunos e alunas de diversas escolas da Tijuca e Grande Tijuca (Vila Isabel, Maracanã, Andaraí, Grajaú, Usina, Alto da Boa Vista e Rio Comprido).

Segundo Sérgio Patrício, professor e diretor do evento, as partidas transcorreram de forma harmoniosa, com momentos memoráveis que ficarão marcados na história

e na trajetória de cada jovem jogador. Seis rodadas acirradas definiram os campeões, que subiram ao pódio para conquistar suas medalhas de ouro, prata e bronze.

Agora, é hora de aguardar os próximos torneios e, para aqueles que ainda não deram seu primeiro lance no jogo, inscrever-se em uma turma para entrar nesse fascinante universo do xadrez. Afinal, cada jogada pode ser o começo de uma grande trajetória no tabuleiro!



A alegria de carregar no peito a tão sonhada medalha.



Sala lotada e tabuleiros prontos.

Seguem os resultados de cada categoria:

SUB-8

Ouro – Samuel Reis Guimarães (TTC)

Prata – Lana Cordeiro (TTC)

Bronze – Ethan Valentim Góes Andrade (Monte Alto)

Ouro Feminino – Letícia Couto Ribeiro (TTC)

7ª – Lorenzo Britto Lembi Nascimento (TTC)

8ª – Jonas Britto Lembi Nascimento (TTC)

SUB-10

Ouro – Joaquim Rodrigues (TTC)

Prata – Olga Danza (TTC)

Bronze – Eduardo Lourenço (Monte Alto)

Ouro Feminino – Giovanna Campelo (Monte Alto)

SUB-12

Ouro – Thales Albuquerque (TTC)

Prata – Arthur Gomes (TTC)

Bronze – Arthur Loiola (TTC)

SUB-14

Ouro – Guilherme Kelekian (TTC)

Prata – Rafael Dias (TTC)

Bronze – Davi da Ascensão (TTC)

SUB-18

Ouro – Tairon Batista (Colégio Militar)

Prata – Lohan Deluca (Colégio Militar)

Bronze – Téó Rodrigues (TTC)

Ouro Feminino – Júlia Ribas

Adolescência no Tijuca Tênis Clube

No mundo atual, marcado pelo excesso de telas e isolamento, muitos jovens vivem trancados em seus quartos, expostos a riscos emocionais, psicológicos e sociais. Para transformar essa realidade, a prática disciplinada de atividades físicas é uma excelente alternativa.

No Tijuca Tênis Clube, seu filho encontra muito mais que um escape das telas: aqui, ele vive conexões reais, experiências saudáveis e uma rotina repleta de es-

portes e cultura. Com um ambiente acolhedor e dinâmico, o TTC oferece oportunidades para que cada jovem descubra seus talentos, paixões e amizades duradouras.

Seja no esporte, na dança, na pintura ou no teatro, há sempre um caminho inspirador a seguir. Quem sabe ele se torna um atleta do clube ou se expressa através das artes?

Com mais de 100 anos de história, o Tijuca Tênis Clube segue formando gerações com afeto, valores e propósito. Quer ver seus filhos crescerem com saúde, alegria e boas influências? O TTC é o lugar certo. Aqui, a adolescência ganha movimento, significado e conexão.



Venha nos conhecer e fazer parte da família TTC.

O Centro de Assistência ao Associado (CAIA) é a sua porta de entrada para um dos clubes mais tradicionais do país, referência na formação de atletas e na oferta de atividades esportivas, artísticas e de lazer para toda a família.

Como destaca Márcia Blumen, responsável pelo setor:

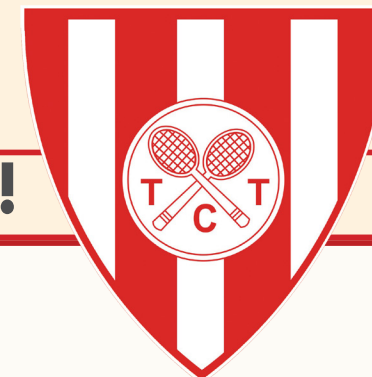
“Estamos totalmente preparados para apresentar nosso sistema de trabalho e fazer com que você se encante com sua nova casa.”

Venha viver essa experiência no Tijuca Tênis Clube!

Agende sua primeira visita e seja acompanhado por um profissional do setor para ga-

rantir uma experiência ainda mais especial. Durante o tour, você percorrerá uma área de 48.000 m² e entenderá por que o Tijuca é um clube grandioso, com diversas modalidades esportivas e infraestrutura de excelência. Com certeza, encontrará atividades que atendam às suas expectativas, sempre com a orientação de professores altamente qualificados.

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 escolinhas 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,

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)

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

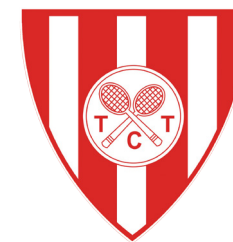
Desenvolve consciência corporal, socialização e proporciona diversão para todas as idades.

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

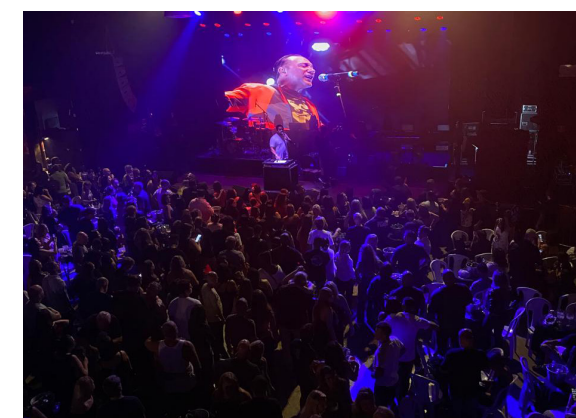
2º andar - Sextas-feiras - 20 às 24h
25/4 – Denise Abrantes

Almoço Musical

2º andar - 13h
27/4 – Regional de Badeco

Dançando na Terça

2º andar - 17h
15/4 – Banda Alto Astral
22/4 – Banda Balanço
29/4 – Banda Rio Postal



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

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

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

Cultura

Teatro Henriqueta Brieba

INFANTIL

26 e 27 – 15:00h

Bob Esponja

Inteira 60,00 / meia 30,00

Livre – 60min

26 e 27 – 17:30h

Pequena Sereia

Inteira 60,00 / meia 40,00

Livre – 60min

23 – 15:30h

Batman vs Coringa

Inteira 80,00 / meia 40,00 / Sócio 35,00

Livre – 60min

ADULTO

27 – 20h -

Elias e Tom, 1974. Show ao vivo

Inteira 80,00 / meia 40,00

26/3 – 20h

Desfazendo ideias com Felipe Ferreira

Inteira 60,00 / meia 30,00 / sócio 30,00

12 anos



TIJUCA TÊNIS CLUBE

<https://tjucatenis.com.br>

21 Feira Esotérica 2025

De 15 a 18/05, das 10h às 22h

- Previsões 2025
- Consultas: Búzios ● Tarô ● Espaços Terapêuticos ● Gastronomia
- Produtos Esotéricos ● Saúde e Bem-Estar
- Moda ● Palestras ● Vivências ● Oráculos

Rua Conde de Bonfim, 451 - Tijuca RJ
Informações: 21 3294-9300 / 3294-9335 (Dep. Social)