

Informe



TIJUCA
TÊNIS
CLUBE

Ano VIII – nº 125 – Abril de 2026.

Um Clube gigante com
48.000 m²
de muito esporte, lazer,
cultura e bem-estar

CAIA: novos processos,
mais valorização

AQUÁTICO

NADO ARTÍSTICO:

Treinamento voltado
para maior harmonia em
grupo na água

POLO AQUÁTICO:

Etapas de preparação
cuidadosamente
analisadas por
professores e técnicos

TÊNIS

Conquista de medalha no
Circuito Regional Norte

XADREZ

TTC dá a largada
no Circuito Rápido 2026

TIJUCA TÊNIS CLUBE

Grandeza e equilíbrio com unidade nas decisões



Campeonato

Dente de Leite

Um evento que fortalece
o futebol inclusivo para
jovens atletas

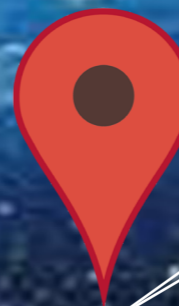
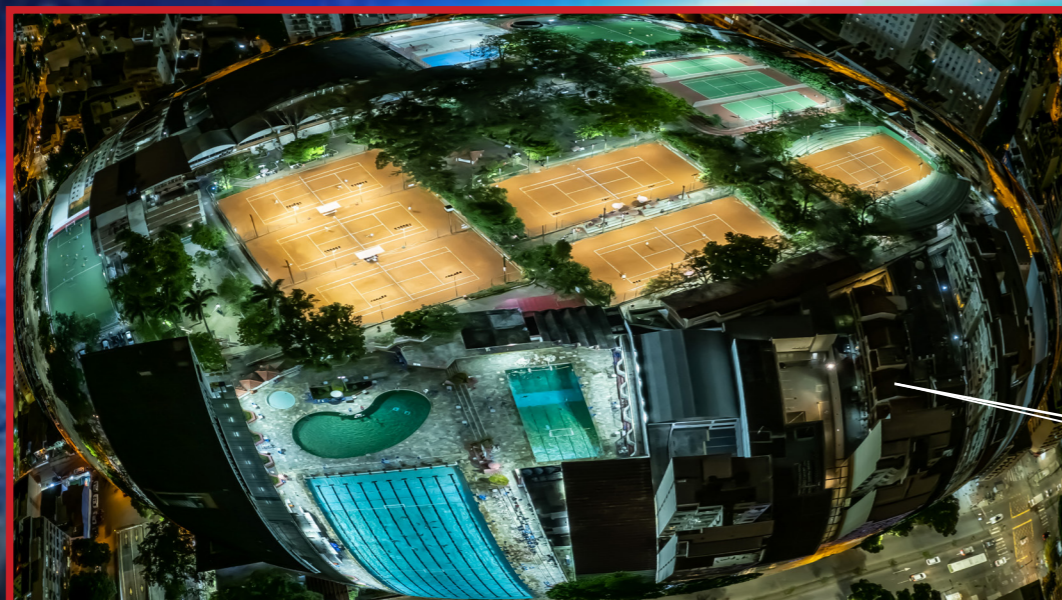


Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M²**

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

- 9 Quadras de tênis
- 2 Quadras de areia para a prática de esportes como vôlei de praia, beach tênis e futevôlei.
- 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



Tijuca Tênis Clube

Ouvidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

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

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

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

ouvidoria@tjucatenis.com.br

MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing
Marcio Borzino Cordeiro

Administração: Janaína Cairo de Oliveira

Criação e postagem/conteúdos: Cleo Bessa

Social media: Julia Eloy, Gabriele Arcanjo,

Designer: Duca Gonçalves e Beathriz Gonçalves

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9344

Ouvidor: Luiz Carlos Gomes
ouvidoria@tjucatenis.com.br

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
WSstones

Fotos

WSstones, José Roberto Couto,
web e acervo do clube

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

Editorial

É com grande senso de responsabilidade e orgulho que me dirijo à família do Tijuca Tênis Clube.



Gilberto Carneiro da Silveira
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Nosso clube segue firme em sua missão de promover o esporte, formar cidadãos e fortalecer os laços que nos unem como comunidade, honrando uma trajetória construída com dedicação, transparência e trabalho em equipe.

No Tijuca Tênis Clube, vivemos o esporte em sua plenitude durante todo o ano. Nossas atividades aquáticas e terrestres seguem em ritmo intenso, com atletas de diversas modalidades dedicados à preparação para competições e à busca constante por excelência.

Esse trabalho tem início na base, sustentado pelo olhar qualificado de nossos professores, professoras e técnicos, responsáveis pela formação esportiva e humana de nossos atletas.

Seguimos também promovendo eventos de grande relevância, como o tradicional Torneio Dente de Leite, que reafirma o compromisso do clube com o desenvolvimento esportivo e a integração social.

Para aqueles que desejam nos conhecer, o CAIA – Centro de Atendimento e Integração ao Associado está preparado para acolher e orientar, apresentando tudo o que o clube tem a oferecer.

Nesta edição, o Informe TTC traz um panorama sobre o funcionamento do nosso colegiado, destacando a importância da participação e da responsabilidade de seus membros na condução do clube.

Por fim, celebramos mais uma vez o sucesso do nosso Carnaval, que reuniu a família tijuca em momentos de alegria, tradição e convivência.



SERVIÇO

Um Clube gigante com 48.000 m² de muito esporte, lazer, cultura e bem-estar.

O Tijuca Tênis Clube revela, em sua essência, aquilo que o torna singular: a capacidade de acolher, integrar e encantar. É nesse espírito que se inicia esta apresentação, conduzindo o olhar para seus associados, onde cada chegada se transforma em reencontro e cada visitante é recebido com atenção e cuidado.



Iniciamos essa apresentação pela principal porta de entrada da nossa instituição: o CAIA – Centro de Atendimento e Integração ao Associado. Mais do que um espaço físico, ele é o primeiro ponto de acolhimento, onde nossos colaboradores realizam uma recepção mais que calorosa, oferecendo aos associados e visitantes uma experiência inicial que reflete os valores e a grandeza do Clube.

Em uma área de mais de 48 mil metros quadrados, o Tijuca Tênis Clube

reúne uma ampla estrutura dedicada ao lazer, ao esporte, à cultura, às artes, à educação infantil e oferece também uma boa gastronomia, proporcionando um ambiente completo de convivência, desenvolvimento e bem-estar.

O CAIA é o espaço onde se concentram informações essenciais sobre a vida administrativa do Clube, seus serviços e suas atividades, tornando-se referência para quem deseja conhecer em profundidade a dinâmica institucional do Tijuca Tênis Clube.

SERVIÇO



Rafael Martins e parte da equipe de atendimento do CAIA.

CAIA: novos processos, mais valorização

O CAIA vive um novo momento. Com a recente gestão, o setor vem fortalecendo sua atuação por meio de práticas mais estruturadas, atendimento qualificado e a adoção de novas ferramentas que ampliam a eficiência e o acolhimento aos associados e colaboradores.

Segundo o novo gerente, Rafael Martins, “nosso compromisso é conduzir o CAIA com organização, diálogo e humanização dos processos. Estamos trabalhando para fortalecer a integração do setor com as demais áreas do Clube, sempre alinhados aos valores institucionais do Tijuca Tênis Clube. Cada iniciativa implementada busca aprimorar a qualida-

de do atendimento, ampliar a transparência das ações e valorizar, acima de tudo, as pessoas.”

Mais do que um setor operacional, o CAIA consolida-se como um espaço estratégico de escuta, orientação e suporte, contribuindo diretamente para o fortalecimento institucional do Clube e para a qualidade dos serviços prestados.



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Venha para o nosso Clube Cidade!

<https://tjucatenis.com.br>

Tijuca Tênis Clube

Grandeza e equilíbrio com unidade nas decisões

Ao longo de mais de um século de história, o Tijuca Tênis Clube consolidou-se como referência ao fundamentar sua administração nos mais elevados princípios de ética, responsabilidade e transparência no relacionamento com os associados.

Modernização e organização integram seu modelo clássico de gestão, assegurando equilíbrio, compromisso e solidez na condução do presente, preservando a tradição e projetando, com segurança, o futuro de uma instituição centenária, alicerçada em valores que promovem harmonia e convivência respeitosa em todos os seus espaços.

Sua governança possui estrutura co-

legiada, com deliberações construídas de forma conjunta pelos órgãos estatutários que formam sua base institucional: Conselho Deliberativo, Conselho Administrativo, Conselho Fiscal, Conselho Diretor, Conselho de Beneméritos e Tribunal de Disciplina — este último na função jurídico-disciplinar. Todos atuam conforme protocolos próprios, com atribuições claramente definidas, conforme apresentado a seguir.



Sistema de governança do Tijuca Tênis Clube

As decisões do clube são construídas de forma conjunta por seus órgãos estatutários, cada um com funções bem definidas, garantindo organização, equilíbrio e transparência. Entenda como isso funciona na prática.

1 - Conselho Deliberativo

É o órgão máximo de decisão do clube.

Funções principais:

- Aprovar ou rejeitar as contas da Diretoria
- Aprovar orçamento anual
- Alterar o Estatuto
- Autorizar obras de grande porte
- Julgar recursos e temas relevantes para o futuro do clube
- Ele funciona como um “parlamento” do clube.

É composto por conselheiros eleitos e também por membros natos (como beneméritos, conforme estatuto).

2 - Conselho Diretor

É quem administra o clube no dia a dia.

Composição:

Presidente

Vice-Presidente Geral

Vice-Presidentes de áreas (Esportes, Social, Financeiro, Patrimônio etc.)

Função:

- Executar o orçamento
- Administrar funcionários
- Conduzir contratos
- Representar o clube oficialmente.

É o “Poder Executivo” do clube.

3 - Conselho Fiscal

É o órgão de controle financeiro.

Função:

- Examinar balancetes
- Fiscalizar despesas
- Emitir parecer sobre prestação de contas
- Alertar sobre irregularidades
Ele não executa, ele fiscaliza.

4 - Conselho Administrativo

Atua como órgão de apoio

à gestão executiva, participando de decisões administrativas relevantes, conforme previsto no estatuto.

Em alguns momentos, funciona como instância intermediária entre Diretoria e Deliberativo.

5 - Conselho de Beneméritos

Composto por associados que prestaram relevantes serviços ao clube.

Função:

- Papel consultivo
- Participação nas decisões conforme prerrogativas estatutárias

6 - Tribunal de Disciplina

Órgão responsável por:

- Julgar infrações estatutárias
- Aplicar penalidades
- Garantir cumprimento das normas internas

Resumindo a hierarquia prática:

Deliberativo

- Decide e aprova

Diretor

- Executa

Fiscal

- Fiscaliza

Administrativo

- Apoia a gestão

Beneméritos

- Conselho honorário

Tribunal

- Julga questões disciplinares

ESPECIAL

Um colegiado orientado pela harmonia nas decisões.



Gilberto Carneiro da Silveira
Presi. do Conselho Diretor

Associado do Tijuca Tênis Clube há mais de 43 anos, construiu sua trajetória com atuação em diferentes áreas da administração, incluindo participação no Conselho Deliberativo e papel relevante no Departamento Financeiro. Sua dedicação e liderança o levaram à presidência, sendo eleito em 2024 para um mandato de três anos. Atualmente, em seu segundo mandato, conduz o clube com seriedade e visão de futuro.



Paulo César Moreira Cinelli
Vice-Pres. Geral

Ingressou no Tijuca Tênis Clube em 1959, ainda criança, passando a representar o Clube como atleta de tênis na juventude. Ao longo dos anos, manteve ativa participação na vida social e esportiva, integrando a administração como assessor e, posteriormente, como Vice-Presidente de Tênis por 21 anos. Também atuou como Presidente do Conselho Deliberativo e, atualmente, exerce a Vice-Presidência Geral.



Dr. José Luiz Santos Mendes
Pres. do Conselho Deliberativo

Iniciou sua trajetória no Tijuca Tênis Clube em 1991, pela Chapa Branca, ocupando diferentes cargos na administração. Integra o Tribunal Disciplinar desde 2000, onde atuou como membro e presidente por mais de duas décadas. Atualmente, preside o Conselho Deliberativo, em integração com os demais órgãos do clube. Tem como vice-presidente a Profª Regina Celi e compõe o Tribunal Disciplinar ao lado dos advogados Dr. Geraldo Nunes Machado e Dr. Marcelo Figueiredo Azevedo.



Hildo Magno da Silva
Pres. do Conselho Adm.

Associado ao Tijuca Tênis Clube há mais de cinco décadas, construiu uma trajetória marcada pela dedicação e pelo compromisso com a instituição. Exerceu funções relevantes na gestão, como vice-presidente Social, Geral e presidente do clube. Atualmente, preside o Conselho Administrativo, para o qual foi eleito. Tem como vice-presidente a Sra. Vera Catarina Martins, que possui destacada atuação em gestões anteriores.



Mário Mannarino
Pres. do Conselho Fiscal

Associado ao Tijuca Tênis Clube, destacou-se desde cedo por sua atuação na área contábil, passando a colaborar com serviços na instituição. Graças à sua dedicação e participação no crescimento do Clube, especialmente em suas responsabilidades contábeis, foi convidado a integrar o Conselho Fiscal, onde atuou em diferentes gestões e permanece na atual administração. Tem como Vice-Presidente o Sr. Flávio Antonio Delgado, profissional de reconhecida trajetória na área contábil.



Ângela Kelly dos Santos
Pres. do Conselho de Beneméritos

Iniciou sua relação com o Tijuca Tênis Clube ainda na infância e, desde 2011, integra a vida institucional do Clube, com atuação no Conselho Administrativo. Atualmente, preside o Conselho de Beneméritos, eleita para o mandato de 2025 a 2027. Tem como Vice-Presidente George de Faria Khede, associado desde 1963, reconhecido como Benemérito em 2015, com longa trajetória de dedicação e serviços prestados ao Clube.



EVENTO

Campeonato Dente de Leite

Um evento que fortalece o futebol inclusivo para jovens atletas

A cerimônia de abertura da 52ª edição do Campeonato Dente de Leite, reconhecido como o maior campeonato de futebol recreativo da América Latina e promovido pelo Tijuca Tênis Clube, foi realizada no domingo, 14 de março, em seu ginásio, consolidando-se como mais um marco na trajetória do Clube.



Da esquerda para a direita: Paulo Cesar M. Cinelli – Vice-Pres. Geral; José R. Labruna – Patrono da edição 2026; Gilberto Carneiro da Silveira – Pres. Geral; Marcelo Bernardo – Coords. Pré-Mirim; Guilherme Frederico – Pré-Mirim; Christiane Paiva – Pré-Mirim; Mario Lúcio Bastos – Vice-Pres. do Departamento de Jogos Recreativos.



O evento ocorreu em clima de entusiasmo, sob aplausos da família tijuicana e convidados, evidenciando o forte vínculo entre o Clube e seus associados.

Foram apresentadas as equipes e os patronos das categorias Fraldinha, Dentinho, Pré Mirim, Mirim e Infantil. Um dos destaques foi a participação de Gigi, de apenas 6 anos, única jogadora da categoria Fraldinha. O campeonato conta ainda com outras seis meninas nas demais categorias, reforçando o compromisso com a diversidade e a formação cidadã por meio do esporte.

Nesse contexto, o Campeonato Dente de Leite reafirma seu papel como plataforma de incentivo ao esporte, à inclusão social e ao desenvolvimento de jovens atletas.

O evento contou com a presença do presidente do Clube, Sr. Gilberto Carneiro da Silveira; do vice-presidente geral, Sr. Paulo César Moreira Cinelli; do patrono do evento, Sr. Roberto Labruna; e do vice-presidente de Jogos Recreativos, Sr. Mario Lucio Pontes Bastos, responsável pela organização, além de convidados e influenciadores digitais do universo do futebol.



Campeonato Dente de Leite

Um encontro que promove a diversidade e a formação cidadã por meio do esporte



Gigi mostra com talento a força da inclusão no Dente de Leite

Giovana, de seis anos, é a única menina na categoria fraldinha da 52ª edição do Torneio Dente de Leite do Tijuca Tênis Clube, representando a Seleção Francesa. Conhecida como Gigi, é apaixonada por futebol desde pequena e teve influência dos primos nas brincadeiras em família, onde o jogo sempre esteve presente.

Com o tempo, evoluiu e já demonstra grande habilidade para sua idade. Sua participação também reflete um momento importante do esporte infantil, cada vez mais voltado à inclusão, incentivando meninas e meninos a compartilharem o mesmo espaço de aprendizado e respeito.

Gigi vive essa experiência com entusiasmo, celebrando cada etapa dentro e fora de campo, sempre com o apoio da família.

O campeonato também conta com outras seis meninas em diferentes categorias.



Tijuca brilha na Copa TORAH e reforça equipe para temporada

O apoio da nova diretoria ao Judô do Tijuca Tênis Clube segue gerando resultados positivos, refletidos no fortalecimento do trabalho de base, nas conquistas recentes e na chegada de novos atletas para a equipe, coordenada pelo sensei Daniel Martins, à frente da modalidade no clube desde 2020.

Na Copa TORAH, 1ª etapa do Circuito Estadual da Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro (FJERJ), realizada em fevereiro no Velódromo do Parque Olímpico, na Barra da Tijuca, o TTC conquistou importantes resultados. A competição também serviu como classificatória para o Campeonato Brasileiro Regional, em Betim (MG).

Três atletas do TTC garantiram pódio e classificação: Amanda Maia, vice-campeã Sub-13 (-63 kg), formada nas categorias

de base do clube; além de Morôni Bilac e Emanuela Fonseca, ambos da classe sênior, categoria meio-pesado, integrantes do grupo de novas contratações.

O judô tijucano também ganha reforços de alto rendimento com a chegada de Ronaldo Souza, Vinicius David e Lucas Pimenta, atletas experientes que passam a defender o Tijuca Tênis Clube nos tatames. Ao final da matéria, eles compartilham um pouco de suas trajetórias no esporte.



Nossos judocas no pódio: na foto acima, à esquerda, Morôni Bilac (terceiro na ordem); à direita, Emanuela Fonseca (terceira na ordem); e, na foto abaixo, Amanda Maia (primeira na ordem).

REFORÇO

Força renovada nos tatames do Tijuca

Ronaldo Messias, 20 anos

Minha chegada ao dojo do Tijuca Tênis Clube foi marcada por acolhimento e senso de pertencimento. Fazer parte de um projeto de alto rendimento nesta fase é motivo de alegria e responsabilidade.

Com experiência na categoria Júnior até 90kg, sigo em adaptação, evoluindo a cada dia sob a orientação do sensei Daniel Martins.

Classificado para o Campeonato Brasileiro Mineiro, em Betim, estou focado em conquistar bons resultados e representar com orgulho o Tijuca Tênis Clube.

Lucas Pimenta F. da Costa, 19 anos

Comecei no judô aos 5 anos e, desde então, sigo dedicado aos treinos e competições em busca de bons resultados.

Hoje, no Tijuca Tênis Clube, dou um passo importante na minha carreira, com mais visibilidade e oportunidades. Com fé em Deus e o apoio do clube, do CBC e do sensei Daniel Martins, sigo firme em busca dos meus grandes objetivos: disputar o Mundial e os Jogos Olímpicos.

Agora, estou focado no Campeonato Brasileiro, em Minas Gerais, com o objetivo de conquistar uma medalha e representando o Tijuca Tênis Clube.



Ronaldo

Lucas



Vinícius

Vinícius Gonçalves David, 20 anos

Minha primeira experiência no tatame foi aos dois anos. Hoje, sigo dedicado, valorizando cada conquista até a faixa preta.

No Tijuca Tênis Clube, inicio uma nova fase, motivado pela equipe e pelo ambiente.

Em 2026, busco grandes resultados, representando o clube com empenho e dedicação, sob a orientação técnica do sensei Daniel Martins, em busca do sonho olímpico.

Xeque-mate inicial: TTC dá a largada no Circuito de Xadrez Rápido 2026

O Tijuca Tênis Clube teve a honra de abrir o tabuleiro para o Circuito de Xadrez Rápido TTC – ITC 2026, em sua primeira etapa, na qual cada participante entrou em jogo buscando a melhor estratégia para conquistar a primeira vitória do ano.

Realizado no mês de fevereiro, o torneio apresentou sala cheia e clima de concentração, reunindo enxadristas de diferentes idades e perfis. Os competidores construíram partidas intensas, com defesas sólidas e finais disputadas até o último movimento.

Ao término do torneio, o enxadrista Ian Telek, representante da ALEX, conquistou o primeiro lugar e recebeu o Troféu José Raúl Capablanca, homenagem a um dos grandes mestres da história do xadrez.

A realização do evento confirma o apoio dos gestores do Tijuca Tênis Clube na promoção de atividades que valorizam o pensamento, a convivência e o espírito competitivo.



Foto acima à direita: o enxadrista Ian Telek, representante da ALEX, posa com o troféu de campeão do Troféu José Raúl Capablanca, ao lado dos colaboradores do evento e do diretor do departamento, João Américo B. Ribeiro (de camiseta preta).

PREPARAÇÃO

Atletas do TTC aceleram nas piscinas visando os campeonatos de 2026



POLO AQUÁTICO

Etapas de preparação cuidadosamente analisadas por professores e técnicos

Ovai e vem da bola na água, passada de mão em mão, traduz a dedicação e a garra das equipes feminina e masculina de polo aquático do Tijuca Tênis Clube nos treinos de preparação para a nova temporada de competições estaduais e nacionais, que se iniciam no primeiro trimestre do ano.

Segundo a equipe técnica, os times vêm se fortalecendo com a chegada de novos atletas, somando-se ao empenho

demonstrado nas horas de treinamento. Cada etapa do trabalho tem sido cuidadosamente analisada e planejada, com o objetivo de alcançar bons resultados nas competições e buscar o lugar mais alto do pódio.

O Tijuca Tênis Clube segue investindo no desenvolvimento de suas equipes, trabalhando para consolidar o reconhecimento de seus atletas no cenário do polo aquático nacional.

Treinamento voltado para maior harmonia em grupo na água

São apresentações com coreografias associadas a boas músicas, criadas no desejo de realizar sonhos e conquistas, e está sendo assim na piscina do Parque Aquático do Tijuca Tênis Clube, com a equipe de nado sincronizado, que faz do dia e da noite momentos de preparação para a temporada de competições de 2026.

E não bastam somente as repetições de movimentos como forma de aprimorar ainda mais a harmonia em grupo na água; é preciso ter sentimento de comprometimento e amor puro, somados à dedicação incansável para atender às orientações das professoras, que buscam um trabalho técnico de nível elevado para toda a equipe, com um olhar tanto de forma isolada quanto em grupo. Que venham os campeonatos!!!



NADO ARTÍSTICO



TÊNIS



Foto superior esquerda: Gael Marins; ao lado, à direita. Foto à direita: Prof. Fernando; Isabela Caldas (de camiseta branca) e Pedro Lucas (de vermelho), ao lado do técnico Egberto Caldas. Foto com as meninas: Isabela Caldas é a terceira da esquerda para a direita.

Equipe de Tênis do Tijuca conquista pódio no Circuito Regional Norte

Sempre honrando o Vermelho e Branco, nossos atletas do tênis do Tijuca Tênis Clube brilharam no Torneio 5ª Classe C, realizado na primeira quinzena de março.

Com orientação estratégica do técnico Egberto Caldas e do professor Fernando, nossos tenistas Isabela Caldas, Pedro Lucas e Gael Martins conquistaram o título de campeões de simples na 1ª Etapa do Circuito Regional Norte.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Happy Night

Sextas-feiras das 20h às 00h
2º Andar

Dançando
nas Terças
2º Andar – 17h.

Almoço
Musical
2º Andar – 13h.

Show
3º Andar

Programação completa no site do clube.

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

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

Cultura: www.culturatiujucatenis.com.br

[instagram.com/culturatiujucatenis](https://www.instagram.com/culturatiujucatenis)

Cultura

ATELIÊ DE DESENHO e PINTURA

Venha se inscrever
em nosso curso e tenha
a arte como terapia e o
desenvolvimento
da liberdade



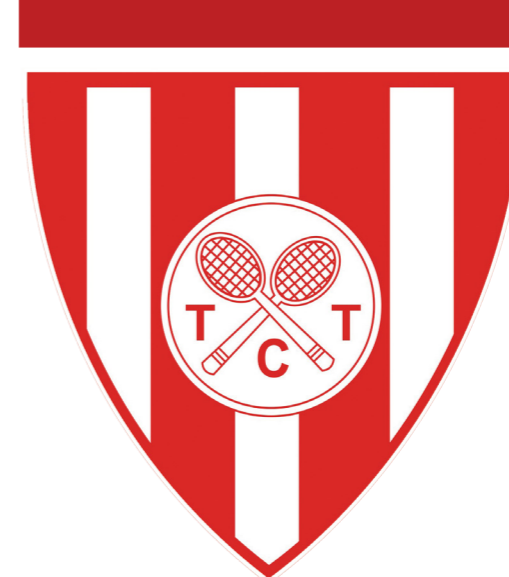
Cultura: www.culturatiujucatenis.com.br

[instagram.com/culturatiujucatenis](https://www.instagram.com/culturatiujucatenis)

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



Tijuca Tênis Clube



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Venha nos conhecer!

Esporte,
lazer,
cultura,
educação
e boa gastronomia

O Tijuca Tênis Clube oferece uma completa estrutura de lazer e mais de 50 atividades esportivas, culturais e educacionais para todas as idades, conduzidas por profissionais qualificados.

Nosso compromisso é com o desenvolvimento físico, mental e social, com atenção especial à primeira infância, à qualidade de vida e à convivência.

Para iniciantes, praticantes experientes ou para quem está retornando às atividades, o TTC oferece sempre a opção ideal.



Aikido

Estimula flexibilidade, concentração e redução do estresse.

Ateliê de Desenho e Pintura

Atividade artística e terapêutica.

Ballet

Desenvolve flexibilidade, coordenação e postura.

Basquete

Tradição esportiva do clube, com estrutura profissional e conquistas nacionais.

Beach Tennis

Fortalece membros inferiores, equilíbrio

e coordenação.

Boxe

Melhora condicionamento cardiorrespiratório e força.

Capoeira

Expressão cultural brasileira que une luta, dança e música.

Coral

Estimula consciência corporal, socialização e expressão vocal.

Corrida Aquática

Exercício aeróbico que simula a corrida sem impacto articular.

Dança de Salão

Promove integração social e benefícios físicos.

Escola de Educação Infantil –

Grande Benemérito Prof. Hildo Magno
Ambiente seguro e educativo, com ensino regular e atividades complementares:
– Música e psicomotricidade (1x por semana)
No turno integral: ballet, natação e futebol.

Escola de Goleiros

Foco em condicionamento físico e fortalecimento específico.

Funcional de Futebol

Treinamento voltado ao equilíbrio muscular e prevenção de lesões.

Futvôlei

Trabalha reflexos, equilíbrio e explosão



muscular.

Ginástica Artística

Combina força, flexibilidade e coordenação.

Ginástica Calistênica

Exercícios com o peso do próprio corpo.

Ginástica Cerebral

Estimula funções cognitivas e aprendizagem.

Hidroginástica (Convencional)

Exercício de baixo impacto, ideal para circulação e prevenção de lesões.

Hidroginástica (Especializada)

Aulas personalizadas com acompanhamento profissional.

Jazz

Modalidade dinâmica que melhora agilidade e autoestima.

Judô (Adulto e Infantil)

Desenvolve coordenação, força física

e mental.

K-pop

Coreografias modernas inspiradas no Street Dance e Hip Hop.

Meditação

Prática voltada à concentração, tranquilidade e foco.

Nado Artístico (Adulto e Infantil)

Combina natação, ginástica e dança, desenvolvendo força, flexibilidade e expressão corporal.

Natação (Adulto e Infantil)

Desenvolve habilidades motoras, condicionamento físico e prevenção de lesões.

Natação (Águas Abertas – Nova)

Aumenta resistência física e mental, gasto calórico e adaptação ao meio aquático.





Pilates

Melhora o controle muscular, postura e flexibilidade.

Polo Aquático (Adulto e Infantil)

Esporte coletivo que desenvolve força, resistência e técnica.

Tai Chi Chuan

Arte marcial meditativa, voltada ao equilíbrio e bem-estar.

Taekwondo

Trabalha força, equilíbrio e flexibilidade.

Teatro

Desenvolve comunicação, criatividade e expressão.

Tênis (Adulto e Infantil)

Modalidade tradicional do clube, com quadras oficiais e formação esportiva.

Vôlei (Adulto e Infantil)

Modalidade de destaque, com equipe campeã estadual.

Vôlei de Areia

Desenvolve resistência, agilidade e socialização.

Xadrez (Adulto e Infantil)

Estimula memória, atenção e raciocínio lógico.

Yoga

Harmoniza corpo e mente por meio de posturas e respiração.



Natação Adaptada

(Adulto e Infantil)

Favorece benefícios físicos e cognitivos, respeitando as necessidades individuais.

Natação Sênior

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

RÁDIO CAJUTI
A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA

CAJUTI.RADIO.BR

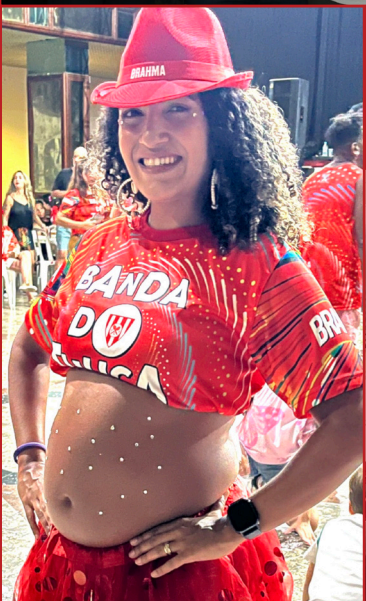
CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

Cultura
Tijuca Tênis Clube

Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br

<https://tijucatenis.com.br>



Momentos carnaval TTC. 2026

