



Ano VI – nº 80
Janeiro de 2020

Revista do **Tijuca** Tênis Clube

www.tiucatenis.com.br

10 ótimos motivos para você ser sócio do **Tijuca Tênis Clube**

**Se você deseja praticar
um esporte completo, a dica é:
jogue tênis**



Vida Saudável!



3 exercícios aquáticos que você encontra
no **Tijuca Tênis Clube**
para a saúde do coração

**MENSAGEM DO
PRESIDENTE**

Juntos
vamos
construir
um grande
2020!!!

TIJUCA TÊNIS CLUBE



APRESENTA A SUA MAIS NOVA PARCERIA:



DINIZ TIJUCA

- ✓ **DESCONTOS DE 20% NAS LOJAS PARA SÓCIOS, COLABORADORES E DEPENDENTES DO TTC COM APRESENTAÇÃO DO CRACHÁ OU CARTEIRINHA**
- ✓ **PAGAMENTO FACILITADO**
- ✓ **MANUTENÇÃO E AJUSTES GRÁTIS**

DIA 28 DE OUTUBRO NO TTC

EXAMES OFTALMOLÓGICOS COMPUTADORIZADOS GRATUITOS

**SAÚDE VISUAL É QUALIDADE DE VIDA
VENHA CUIDAR DE VOCÊ!**

UNIDADES:

RUA SANTO AFONSO, 230
LOJA B, TIJUCA

☎ 2569-5221 ☎ 98244-4596

SHOPPING TIJUCA, 1º PISO
LJ 1079 A, TIJUCA

☎ 3190-5520 ☎ 99879-1079

📍 oticadiniztijuca

Juntos vamos construir um grande 2020!!!

Uma de minhas principais marcas no Tijuca Tênis Clube é estar disponível a qualquer hora, para todas as pessoas. Estou diariamente no clube e as portas de minhas salas, em todas as funções que tive aqui, sempre estiveram abertas para receber sócios, funcionários, diretores, visitantes. Não há diferença para mim e é assim agora na presidência, quando estou sempre pronto para dialogar.

Há um ano, no primeiro editorial que assinei na Revista do Tijuca Tênis Clube, como presidente deste clube que tanto amo e respeito, aproveitei para esclarecer em detalhes a questão do shopping, e desde então nunca evitei o assunto. Deixei claro que nada seria feito sem a aprovação dos associados e que o processo de avaliação seria totalmente transparente.

O projeto do shopping poderia ter sido solicitado pelos sócios que quisessem avaliá-lo. Ainda assim, houve quem se dissesse contrário à ideia sem nem mesmo ter a real noção do que a construção proporcionaria em termos de renovação ao clube, incluindo novas instalações para as atividades esportivas e um aporte financeiro que



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

www.tijucatenis.com.br

EXPEDIENTE

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-presidente Geral

Mário Lúcio Pontes Bastos

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

Thomas Stob Junior

Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio

Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Jorge Amaro da Silva Pinto

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Edvaldo Ramos e Sousa

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

EXPEDIENTE

Jornalista Responsável/Editora

Alda Rosa Travassos - Reg. 12.846-MT/RJ

Fotografia: José Roberto Couto (Zeca)

Redação: Dept. de Marketing e Divulgação –
4º andar do Edifício-sede do TTC – Rua Conde
de Bonfim, 451 Tijuca – Rio de Janeiro,
RJ – CEP: 20520-051. Tel: (21) 3294-9331.

Distribuição: Gratuita nas portarias do Tijuca
Tênis Clube e internet –
www.tijucatenis.com.br

PUBLICIDADE E IMPRESSÃO:

Maio Gráfica LTDA.

Estagiárias: Rayssa Rodrigues Gomes e
Gabriela Medeiros

TIJUCA TÊNIS CLUBE



TTC – Rua Conde de Bonfim, 451
Tijuca – Rio de Janeiro
www.tijucatenis.com.br

Desde 1978, criamos talentos e fazemos pensar.

REDE MV1 DE ENSINO

Lugar de aprender, crescer e fazer amigos.

NA TIJUCA, EM 3 ENDEREÇOS:

MV1 Anderson
EDUCAÇÃO INFANTIL AO VESTIBULAR
Rua Barão de Mesquita, 436 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2127.7400

MV1 Junior
1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL
AO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO
Rua Uruguai, 490 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.3688

Escola Infantil MV1 Tijuca
EDUCAÇÃO INFANTIL AO 1º ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL
Rua José Hignio, 267 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.9047







ajudaria nesse momento difícil, em que vários setores do país sofrem com a perda de receitas.

Mas como sou uma pessoa de consenso, e como minha parceria é com os sócios, fiz questão de votar com a maioria na assembleia que acabou decidindo pela não aprovação do projeto.

Sempre digo que o Tijuca é a minha casa. Estou aqui há mais de 40 anos - desde 1973 como sócio e desde 1981 na diretoria. Comecei no departamento de Dente de Leite e cheguei a vice-presidente geral em 2007, ficando até 2018. Fui laureado em 1992, passei a benemérito em 1999 e sou grande benemérito desde 2012. Fui membro de vários conselhos e comissões. Passei a maior parte da minha vida aqui dentro, trabalhando pelo clube e também fazendo amigos, em uma trajetória inspirada nos mais velhos. Aprendi que tudo tem seu tempo. Minha experiência como professor no Colégio Pedro II me deu uma grande responsabilidade com os jovens. São eles o futuro do clube e é por eles que vamos começar um novo ano com muita alegria.

Convoco os associados para juntos buscarmos as soluções necessárias. Nunca deixaremos o Tijuca se apequenar. Será sempre o Gigante da Conde de Bonfim, o maior clube do bairro, um dos principais da cidade, um dos mais importantes do estado e um dos mais relevantes do país!



www.tijucatenis.com.br/

CAPA



12

**MÚSICA - TEATRO - DANÇA - MULTIMÍDIA - INGLÊS
ARTES VISUAIS - ECO PROJETOS - CORAL - ORQUESTRA**

**Uma proposta Construtivista com muita Arte
para Inteligências Múltiplas**

**DO MATERNAL AO 5º ANO
UNIDADE: GUAPIARA, 18 - TIJUCA
TEL: 2284- 0085**

**DO 1º AO 9º ANO e EJA Inclusivo
Unidade: GENERAL ROCA, 362
TEL: 2567-4378**

PREÇOS PROMOCIONAIS SÓCIO TTC



**tocandoemvoce@gmail.com
www.educart.com.br
Direção: Grupo Educart**



10



18



16



14

O Gigante da Conde de Bonfim – Venha ser sócio do TTC ____ 8
Esportes Terrestres – Jogue tênis _____10
Parque Aquático – 3 exercícios para vida saudável _____12
Academia – 7 dicas de cuidados que se deve ter na academia ____ 14
Benefícios da academia para a terceira idade ____16
Social/teatro – Filhotes Aventureiros “Uma Aventura Pirata” ____18

10 ótimos motivos para você ser sócio do Tijuca Tênis Clube



Os clubes são lugares que proporcionam e estimulam as atividades familiares. No Tijuca Tênis Clube não é diferente, trazendo muitas opções de lazer para toda a família.

Pensando nisso, separamos os 10 motivos que comprovam que ser sócio de um clube é a melhor opção para quem quer passar momentos de qualidade com a sua família.

1. Tem atividades para todos os gostos

Seja para quem gosta de praticar esportes, para quem quer descansar ou para quem quer participar de festas, o clube irá proporcionar opções para todos os gostos. Todas as atividades são voltadas para a família e cada um pode aproveitar de acordo com o que mais se interessar.

A principal vantagem é que todos podem participar juntos dos eventos aproveitando as atividades diferenciadas e passando bons momentos juntos.

2. Mais motivos para reunir a família

Falta de espaço ou falta do que fazer não será um problema, pois o clube sempre será um local para reunir os familiares. Seja para ter um fim de semana diferenciado, para comemorar um dia especial ou simplesmente para ficarem juntos em um lugar agradável e seguro.

Não importa o motivo, o importante é compartilhar esses momentos com a família e o clube é o lugar ideal para isso.

3. Proporciona a prática de esportes

O clube disponibiliza várias atividades esportivas para quem tiver interesse, seja para diversão ou para o aprendizado.

Para quem quer se divertir, é possível utilizar das várias quadras esportivas de diferentes modalidades, das piscinas. Para quem quiser aprender, o clube disponibiliza aulas para crianças e adultos.

E tudo isso pode ser feito com a companhia de seus familiares e amigos.



Seja para praticar esportes, ter momentos de lazer ou simplesmente aproveitar os eventos sociais promovidos para os associados, ser sócio do Tijuca Tênis Clube é fazer parte da família do Gigante da Conde de Bonfim

4. É um local seguro e diferenciado

Quando se trata de família o que mais importa é a segurança e isso não irá faltar no clube. O local proporciona segurança para os adultos e para as crianças, além de ser um local diferenciado em que se pode esquecer as preocupações da vida diária, aproveitar as atividades exclusivas e melhorar a qualidade de vida.

5. Tem várias atividades de lazer

As opções de lazer do clube são variadas fazendo com que sempre exista algo diferente para fazer. Assim não vai faltar opção de entretenimento para você e para a sua família.

6. Estimula as atividades em grupo

O clube foi pensado para os momentos em família e para passar um tempo de qualidade com os amigos, por isso ele estimula as atividades em grupo, com espaços para receber muitas pessoas, locais para diversão e para o lazer, para serem aproveitados com quem realmente importa.

7. As datas comemorativas são melhor aproveitadas no clube

O clube disponibiliza locais para realizar os encontros e as festividades, sendo uma ótima opção para passar o aniversário e datas comemorativas junto com familiares e amigos. Espaço não irá faltar para você comemorar aquela data especial com as pessoas que realmente importam para você.

8. Tem espaço para os animais de estimação

Quando falamos de famílias, falamos de todos os integrantes e até mesmo os animais de estimação são bem-vindos, além de receberem eventos exclusivos para nenhum integrante da família ficar de fora.

9. Realiza eventos exclusivos

Além de todas as vantagens já mencionadas, o Tijuca Tênis Clube também realiza diversos eventos para serem aproveitados em família com muitas atrações, jogos e brincadeiras.

Há sempre uma novidade para a família aproveitar no clube, fazendo com que você tenha que se preocupar em escolher o melhor evento para participar.

Esses são apenas alguns benefícios de ser sócio de um clube. Para quem quer aproveitar e ter muitas vantagens, o Tijuca Tênis Clube que proporciona esses e muitos outros benefícios para seus sócios, com atividades diversificadas e muita exclusividade.

10. É um ótimo local para levar as crianças

O clube também foi pensado para as crianças, tendo diversas atividades para elas, seja com aulas durante a semana ou com atividades de fim semana.

O importante é que os pais poderão trazer seus filhos sabendo que eles estão em um ambiente seguro que proporciona o aprendizado e melhora o desenvolvimento das crianças.

Esportes terrestres

Praticar uma atividade física é fundamental para a qualidade de vida e, principalmente, para se ter uma boa saúde. O problema é que nem sempre é fácil decidir qual atividade escolher. Mas, se você deseja praticar um esporte completo, a dica é:

jogue tênis



Trata-se de um esporte tradicional, praticado no mundo todo e que pode trazer diversos benefícios para a saúde física e mental.

Para demonstrar como o tênis é um dos esportes mais completos para a saúde, separamos alguns dos principais benefícios que você terá ao praticar esse esporte com regularidade.

Melhoria no condicionamento físico

Se você é uma dessas pessoas que não pode subir uma escada que já fica cansada e ofegante, então o tênis é o esporte ideal para você. Afinal, ele irá te auxiliar na melhoria do seu condicionamento físico e na capacidade respiratória.

Isso ocorre porque o esporte irá auxiliar na evolução da capacidade cardiovascular e respiratória, por exigir um melhor controle da respiração, sendo assim uma atividade aeróbica.

Com o tempo, você irá ter mais fôlego, evitando ficar cansado com pequenos exercícios do dia a dia.

Desenvolvimento da coordenação motora e dos reflexos

O tênis é um esporte que irá auxiliar você a desenvolver a coordenação motora fina e grossa, fazendo com que os seus reflexos também sejam desenvolvidos.

Com o tempo, você terá maior consciência do próprio corpo e mais facilidade na hora de se locomover.

É justamente por isso que também é indicado para crianças.

Diminuição e manutenção do peso

Esse também é um esporte que exige bastante do corpo, com muita movimentação. Por isso, o tênis serve para a diminuição do peso e também para a manutenção do peso ideal. Uma partida pode auxiliar no gasto de 500 calorias por hora. Ou seja, uma partida de duas horas irá fazer com que você gaste, em média, 1000 calorias.

Assim, quem se preocupa com o peso também encontra no tênis uma excelente opção para se manter em forma. Isso contribui para que esse seja um dos esportes mais completos para a saúde, independente do motivo para praticá-lo.

O tênis auxilia na diminuição do estresse

As atividades físicas, de maneira geral, podem contribuir para a diminuição do estresse. Com o tênis não é diferente, afinal, ocorre a diminuição dos níveis de cortisol (conhecido como o hormônio do estresse). Assim, você poderá sair da partida se sentindo mais calmo e tranquilo.

Além disso, a prática do esporte irá aumentar os níveis de serotonina e noradrenalina, que são hormônios relacionados com o bem-estar. Isso faz com que seja uma atividade completamente diferenciada.

Portanto, se você procura um esporte que seja completo, trazendo benefícios tanto para o corpo quanto para a mente, jogue tênis. Além de praticar um dos esportes mais completos para nossa saúde, você também irá aprender algo novo e ter um passatempo completamente diferenciado.

Melhora na concentração

Além de servir como uma ótima opção de atividade física, o tênis também possui algumas regras diferenciadas, fazendo com que seja necessário realizar exercícios mentais durante os jogos e claro, manter-se focado.

Por isso, jogar tênis também passa a ser uma maneira de exercitar e melhorar a concentração, a atenção e o raciocínio. O tênis passa a ser uma atividade que contribui para a saúde física e mental.

Com o tempo, essa integração com os movimentos físicos e o raciocínio realizado durante o jogo, levando em consideração as regras e percebendo os movimentos do adversário, fazem com que a pessoa pratique uma atividade completa. Por isso é interessante jogar tênis com frequência.



Vida Saudável!

3 exercícios aquáticos que você encontra no Tijuca Tênis Clube para a saúde do coração

Vamos movimentar o corpo dentro d'água? Os médicos indicam que para ter um coração saudável é preciso fazer alguma atividade física, já que exercícios deixam as artérias e vasos mais flexíveis, evitando o risco de doenças cardiovasculares, como colesterol alto, hipertensão, derrame e infarto. Então vamos identificar os 3 exercícios aquáticos

A natação traz altos benefícios, já que o ato de nadar é uma atividade física que melhora a respiração, o condicionamento físico, a coordenação motora e ainda queima calorias. Não é ótimo?

O nado sincronizado envolve o uso de várias habilidades por parte do atleta como, por exemplo, força física, arte, precisão, flexibilidade, controle de respiração dentro da água e graciosidade. Lindo demais, não é?

A hidroginástica é um exercício que pode ser praticado por pessoas que visam melhorar seu condicionamento físico, perder peso e sair do sedentarismo de uma forma mais descontraída. E você acha que é só para o pessoal da terceira idade? Claro que não! Ela pode ser praticada por jovens, atletas e pessoas que fazem natação e querem melhorar o seu condicionamento físico.



O mais interessante é que temos os 3 esportes dentro do Tijuca Tênis Clube! Mas, lembre-se: antes de realizá-los é importante consultar um médico para fazer uma avaliação. Dos 20 aos 40 anos, é preciso realizar avaliações médicas a cada cinco anos. A partir dos 40, os exames devem ser anuais ou semestrais, para evitar maiores problemas no condicionamento físico.

A Tijuca ganha um novo restaurante ALEMÃO, do mesmo dono do BAR BRASIL!

Rua Carlos de Vasconcelos 113 A • 21 2026 - 1585 • @carlocadeutsch • Ter - sab 18h às 00h • Dom 12h às 18h

Academia



7 dicas de cuidados que se deve ter na academia

- ◆ Primeiro é preciso fazer uma avaliação física, dessa forma o avaliador irá orientá-lo de acordo com o seu condicionamento físico, histórico esportivo, objetivo e disponibilidade de tempo, para que não ocorra problemas futuros.
- ◆ Muitas academias contam com aulas de sala, como spinning, dança, lutas etc. Antes de iniciá-las é necessário fortalecer sua musculatura, trabalhar seu sistema neuromotor e preparar suas articulações, pois são aulas de alta carga de exercícios. Então, o melhor é começar pela musculação, juntamente com exercícios aeróbicos de pouco impacto.
- ◆ Alimente-se adequadamente antes e depois do treino. Você deve se esforçar em manter sua alimentação balanceada, já que o corpo necessita de energia para a prática de exercícios. Antes do treino consuma algo que te forneça a energia necessária, como pão ou cereais. Após o treino, prefira uvas ou laranja, por exemplo, que ajudam na hidratação do corpo e na reposição de glicose, e ainda oferecem saciedade.
- ◆ Alguns exercícios precisam de um cuidado a mais para sua realização, como a remada em pé, pois pode sobrecarregar a coluna lombar. Para evitar esse problema, é importante que os músculos abdominais e paravertebrais estejam fortalecidos, ajudando a estabilizar a coluna durante a execução do exercício.

- ◆ Alongue-se antes e depois dos exercícios. O alongamento melhora a flexibilidade, e uma boa flexibilidade nos torna mais independentes para executarmos as tarefas. Vale lembrar que os alongamentos devem causar um leve desconforto, mas não a sensação de dor. Se isso ocorrer, significa que o músculo está sendo alongado acima do seu limite, o que pode gerar uma lesão.
- ◆ Malhação exagerada pode aumentar a produção de cortisol, o hormônio do estresse. Em excesso, ele causa uma troca: para gerar energia, o corpo começa a queimar aminoácidos em vez de carboidratos. Sem aminoácidos, não se constrói massa muscular e, com sobra de açúcar, ocorre o acúmulo de gordura. Entre as consequências do aumento do cortisol, estão o aumento da gordura abdominal, aumento do estresse e insônia, aumento dos níveis de açúcar e aumento da pressão arterial.
- ◆ Sistema imunológico afetado: da mesma maneira que o exercício praticado de maneira correta pode ajudar no desenvolvimento do sistema imunológico, se praticado desordenadamente pode atrapalhar. Isso porque o excesso de exercícios, feitos de maneira desordenada e sem controle, deixa o corpo mais fraco e, conseqüentemente, debilita o sistema imunológico.

Venha conhecer a academia do Tijuca Tênis Clube

Academia



Benefícios da academia para a terceira idade

As atividades físicas só beneficiam a saúde se forem realizadas de forma contínua. Os idosos que decidirem frequentar a academia devem se exercitar de 2 a 3 vezes por semana, descansando nos outros dias e permitindo que o corpo se recupere. Além disso, é de vital importância que um idoso só comece a fazer atividades físicas depois de uma avaliação física completa realizada por um profissional. Veja no quadro ao lado alguns dos benefícios de se exercitar:

- ◆ Diminuição da pressão arterial;
- ◆ Menores chances de desenvolver problemas cardíacos como arritmia;
- ◆ Diminuição dos triglicédeos;
- ◆ Melhora na velocidade de locomoção;
- ◆ Melhora da autoeficácia e, conseqüentemente, da sensação de mais-valia;
- ◆ Aumento da densidade óssea;
- ◆ Aumento da capacidade respiratória;
- ◆ Maior tolerância à glicose;
- ◆ Maior gasto calórico e, conseqüentemente, perda de gordura corporal;
- ◆ Estímulo das faculdades intelectuais e físicas de modo geral;
- ◆ Maior resistência contra doenças virais;
- ◆ Prevenção de quedas devido à melhora no equilíbrio;
- ◆ Aumento do nível de atividades físicas espontâneas;
- ◆ Diminuição significativa dos casos de depressão causada pela velhice e pela sensação de menos-valia;
- ◆ Aumento das sensações de felicidade e bem-estar.



Social



O presidente Hildo Magno e sua diretoria prestigiaram o evento. A banda Anjos da Noite pôs todo mundo para dançar no Salão Nobre do clube. Ao lado, algumas das delícias servidas na festa.



Tijuca Tênis Clube

Réveillon 2020

A alegria foi total

Mais uma vez, o Tijuca Tênis Clube não poderia deixar de fazer uma das festas mais famosas e esperadas por seus associados, a festa de Ano Novo, para celebrar a chegada de 2020. Para entrar com o pé direito no novo ano que se iniciou, o clube contou com uma comemoração inesquecível, decoração inspirada nos oceanos com a cara do verão carioca, bufê com grande diversidade de pratos e muita bebida, incluindo um bar de drinques, além de boa música e muita alegria, em um ambiente familiar. O ano de 2020 não poderia ter começado de forma melhor com esse grande evento, já com expectativa para a próxima festa de réveillon, em 2021.



Social/Teatro



Teatro Henriqueta Brieba apresenta

Filhotes Aventureiros “Uma Aventura Pirata”

O Teatro Henriqueta Brieba começa o ano com uma atração que vai juntar os cachorrinhos e as crianças para uma animada aventura na descoberta de uma caverna pirata secreta na caça ao tesouro. Além disso, resgatam uma menina que foi capturada pelo temível Barba Negra. Junte-se aos filhotes e caminhe por estradas perigosas e arrepiantes! Você vai viver emoções ao vivo. E ainda vai poder participar de uma batalha para capturar o Barba Negra. Venha conosco nessa inesquecível aventura!

Local: Teatro Henriqueta Brieba
Tijuca Tênis Clube
Rua Conde de Bonfim, 451
TEL: 99895-3503
Data: 20 de janeiro às 17:30 horas
Ingressos: R\$ 50,00 (Inteira)
\$ 25,00 (Meia) – R\$ Sócios

RUA URUGUAIANA, 70 - CENTRO - RJ
☎ 21 2221-1203 / 21 3172-2293

RUA CARLOS DE VASCONCELOS, 162/164 - PRAÇA SAENS PEÑA - TIJUCA - RJ
☎ 21 2567-0223

WWW.FALLAHESPORTES.COM.BR

📺 📱 /FALLAHESPORTES 📞 FALLAH FALLAH

COLÉGIO PALAS

REDAÇÃO ENEM

1º lugar PUC			980	
LUCAS	TABATA	YURI		
960 DANIEL	960 MARCO ANTONIO	960 RAFAELA	940 GUILHERME	940 MANUELLA
940 MARIA CLARA	940 PEDRO	940 GABRIEL	940 MILLENA	920 LUCAS
2º lugar UERJ	920 BRUNA	920 SIMEÃO	920 NICOLE	920 RAFAELA
			900 RAFAELA	900
		900 LEONARDO	900 PAULO RODRIGO	



Telefones:
2570.0228
2570.8893



Venha conhecer o Tijuca Tênis Clube

O Tijuca Tênis Clube conta com diversas atividades para seus sócios e não-sócios, como natação, tênis, futebol, entre outras.

ED. CARIN KHEDE

- Dente de Leite
- Cultura:
 - Yoga
 - Ballet
 - Jazz
 - Shaking body
 - Capoeira
 - Aula de Teatro
 - Atelier:
 - Pintura
 - Desenho
 - Ginástica Cerebral
 - Coral
 - Muay Thai
 - Kung Fu
 - Academia TAG

SEDE

- Presidência
- Salão Nobre
- Conselho:
 - Deliberativos
 - Administrativo
 - Benemérito
 - Fiscal
- SASE
- Restaurante Geração 90
- Galeria de Artes
- Deptº. Social
- Salão Pedra Negra
- Gerência
- CAIA
- Secretaria
- Deptº Médico:

Fisioterapia

- Pilates
- Exame Médico
- Aquático:
 - Natação
 - Polo-aquático
 - Hidroginástica
 - Nado Artístico
 - Natação
 - Bocha
- Vestiário:
 - Feminino / Masculino
- Café Expresso
- Agência de Turismo
- Intercâmbio Esportivo
- Loja Capital dos Esportes

ED. LEO PEREIRA

- Sauna
- Salão de Cabeleireiro
- Xadrez
- Sinuca

Segundo maior e mais confortável ginásio do estado, com capacidade para 4.000 pessoas.

