



Ano VI – nº 83
Setembro de 2020

Revista do **Tijuca** Tênis Clube

AQUI TEM PREVENÇÃO

**Estamos
preparados para
receber você**

Imunidade

Escolha uma
atividade física
e venha melhorar
sua saúde

BASQUETE

Campeonato Estadual
Adulto Masculino 2020

ACESSIBILIDADE

Modernidade
na inclusão social
pelo acolhimento

**PROJETO
INCENTIVADOS**

Uma gestão que
busca melhorias do
clubes e do esporte



TIJUCA TÊNIS CLUBE



RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE

Aqui tem prevenção

Venha praticar seu esporte favorito

- Evite o contato físico
- Não compartilhe seus materiais
- Respeite o distanciamento social
- Chegue o mais próximo possível do horário da sua atividade física
- Higienize as mãos sempre que possível

Esperamos por vocês com toda segurança

Aos poucos estamos retomando nossas atividades para que vocês, sócios, possam se sentir bem no clube, que também é a casa de vocês. Enquanto estivemos fechados, fizemos algumas implementações em nossas instalações. Muita coisa já está funcionando e em breve vamos ampliar ainda mais.

Sei que muita gente ainda está em casa, de quarentena, mas quem quiser voltar a frequentar o Tijuca Tênis Clube vai ter um lugar da melhor qualidade para fazer sua atividade física, aumentando o condicionamento e ajudando a fortalecer a imunidade.

Estamos preparados para que vocês possam estar em segurança, respeitando os protocolos de saúde e as recomendações das autoridades. Temos medição de temperatura e álcool gel à disposição. É só vir de máscara e manter o devido distanciamento.

Este ano está sendo diferente de tudo o que imaginávamos. Mas se todos nós continuarmos colaborando, em breve isso tudo vai acabar.

Um beijo no coração e se cuidem.



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

www.tijucatenis.com.br



Venha conhecer nossa academia de musculação

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

Antonio Ribeiro de Almeida

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

Redatora: Gabriela Medeiros

Projeto Gráfico: WSStones Designer

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 Ana Claudia Vita Souza da Costa

TIJUCA TÊNIS CLUBE



TTC – Rua Conde de Bonfim, 451

Tijuca – Rio de Janeiro

www.tijucatenis.com.br

CAPA



Índice

6 Tijuca Tênis Clube – Estamos preparados

8 Imunidade – Escolha uma atividade física e venha melhorar sua saúde

10 Acessibilidade – Um Clube alinhado com a modernidade na inclusão social pelo acolhimento

11 Basquete no TTC – Campeonato Estadual Adulto Masculino 2020

12 Projeto Incentivados – Uma gestão que busca melhorias do clube e do esporte

13 Edifício Leonardo Pereira – Sauna, sinuca, xadrez e judô estão de volta

13 Parque Aquático – Mais conforto e segurança ambiental em nosso vestiário masculino

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, 426 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2127.2400

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

Espaço Infantil MV1 Tijuca
EDUCAÇÃO INFANTIL AO 1º ANO
DO ENSINO FUNDAMENTAL
Rua José Hégino, 367 - Tijuca
Rio de Janeiro - RJ | (21) 2570.8047

ESCOLA PARCEIRA Bernoulli Sistema de Ensino

PISA Schools

INTEGRAL

REDE MV1

Venha para o TTC

TIJUCA TÊNIS CLUBE

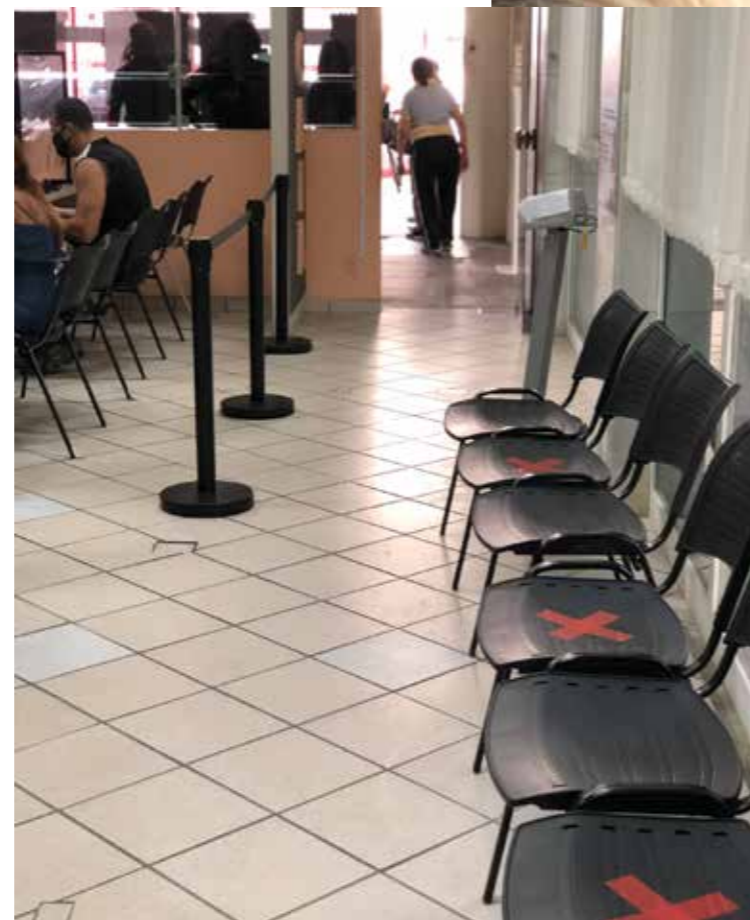
Estamos preparados

O Tijuca Tênis Clube está pronto para receber vocês seguindo todas as recomendações de segurança

Com a pandemia da Covid-19 criou-se a necessidade de, tanto empresas quanto os cidadãos, adaptar-se ao “novo normal”. Com o Tijuca Tênis Clube não foi diferente. Seguindo todas as recomendações feitas por órgãos de saúde, o clube procurou sempre prezar pela segurança de seus funcionários e sócios ao voltar à ativa.

Para todos que frequentam o clube, o uso de máscaras é obrigatório e há medição de temperatura nos acessos, sendo permitida a entrada apenas com temperatura inferior a 37.5°. Além disso, vale lembrar que uma das recomendações mais importantes é a higienização das mãos, por isso em todos ambientes de atividades do clube há totens com álcool em gel disponíveis.

Para não haver aglomeração, a quantidade de pessoas para a prática de atividades do clube foi reduzida e preferencialmente feitas ao ar livre, com distanciamento entre os sócios e horário marcado. Os bares e restaurantes também estão seguindo todas as recomendações, com re-



dução da capacidade de ocupação, disponibilidade de álcool em gel e reforço da higienização do local. Infelizmente algumas das atividades, como eventos sociais, banhos livres e jogos coletivos, ainda não foram liberados, para prezar a segurança de todos.



Venha para o TTC

Imunidade

No atual momento de pandemia, o exercício físico também se torna um aliado para a diminuição dos sintomas da Covid-19. Nessa fase, o sistema imunológico tornou-se um motivo ainda maior para discussões e necessitando de mais atenção.

A atividade física se torna indispensável para ter uma vida saudável, assim como a alimentação, saúde mental e noites reguladas de sono, que ajudam a manter um sistema imunológico mais equilibrado. Sua principal função é proteger nosso corpo e impedir o surgimento de doenças, ou seja, o sistema imunológico ou imunidade reconhece o que é normal para nosso corpo e o que precisa ser combatido.

Por esses motivos, é necessário sempre manter uma boa imunidade, principalmente com exercícios físicos, um grande aliado. A prática de atividade regular induz a um dano muscular, resultando em um processo inflamatório que ativa o sistema imune de acordo com a intensidade, promovendo o aumento do número de células de defesa.

Além disso, ao praticar exercícios, o músculo libera substâncias anti-inflamatórias e outras substâncias benéficas, como a endorfina, que atua no bem estar e ajuda também na memória, concentração, humor, em casos de depressão e ansiedade, diminuindo também o estresse e a tensão corporal. Porém, é preciso tomar cuidado com exercícios de alta intensidade, pois podem promover a diminuição da proteção contra infecções. Após o exercício, o corpo passa por um período chamado “janela aberta”, no qual as defesas do corpo estão baixas e suscetíveis a doenças, por isso é necessário descansar para que o corpo se recupere totalmente.

Escolha uma atividade física e venha melhorar sua saúde

- Tênis
- Yoga
- Ballet
- Jazz
- Capoeira
- Muay Thai
- Kung Fu
- Musculação
- Natação
- Hidroginástica
- Nado Artístico
- Natação
- Basquete
- Voleibol

E muito mais no Tijuca Tênis Clube



Praticar exercícios físicos também ajuda na neutralização dos efeitos negativos do isolamento social e do estresse do confinamento neste momento de pandemia. O Tijuca Tênis Clube oferece exercícios

variados, como aulas de natação e dança, além da academia, e também apresenta espaço para quem prefere praticar seus exercícios sozinho e começar o dia da melhor maneira possível.

Exercícios também ajudam a neutralizar efeitos negativos



Acessibilidade

Um clube alinhado com a modernidade na inclusão social pelo acolhimento

O clube, com suas diversas aulas, é o único que apresenta atividades voltadas para deficientes, com estruturas que possibilitam a facilidade de acesso

O Tijuca Tênis Clube se destaca por apresentar uma grande diversidade de atividades e oportunidade para todos os sócios de se divertir com a família e amigos e também cuidar da saúde. O clube, com suas diversas aulas, é o único que apresenta atividades voltadas para deficientes, com estruturas que possibilitam a facilidade de acesso, permitindo que todos os sócios possam usufruir de tudo que é proposto.

A acessibilidade é uma das marcas presentes na es-



truturação do TTC, como rampas em todas as entradas e em todos os locais de atividade e elevadores para todos os setores. O clube também disponibiliza um elevador específico para cadeirantes na área da piscina, possibilitando acesso para as práticas das aulas dentro das raias, com entrada e saída da piscina para o aluno. Uma estrutura preparada para receber todos os sócios da melhor maneira possível e entregando o melhor serviço para atender à necessidade dos sócios, como sempre fizemos em todos esses anos de TTC.

Venha para o TTC



Basquete no TTC

Campeonato Estadual Adulto Masculino 2020

A equipe que representará o TTC será formada por sete atletas da categoria adulta e cinco atletas das categorias sub17 e sub19

O Tijuca Tênis Clube é famoso no meio esportivo por fazer parte da trajetória de diversos atletas reconhecidos no cenário estadual, nacional e mundial. O tradicional clube da Grande Tijuca sempre busca a melhor preparação para seus times em diversos campeonatos, e no basquete não é diferente.

O basquetebol do TTC se destaca pela presença de diversos craques em seus times e apresenta um dos mais respeitados trabalhos de base dentro da modalidade no país. Tendo conquistado grandes títulos em diversas competições espalhadas pelo Brasil, esse ano o clube voltará a disputar competições na categoria adulta após quatro anos distante, com sua reestreia no Campeonato Estadual Adulto Masculino. A equipe que representará o TTC será formada por sete atletas da categoria adulta e cinco atletas das categorias sub17 e sub19, comandada pelo técnico Rodrigo Kanbach e pelos auxiliares Daniel Bello, Carlos Magno e Felipe Porto.

O campeonato acontecerá entre os dias 28 de setembro e 4 de outubro no Maracanãzinho. Contando com a participação de cinco equipes, sendo elas TTC, Municipal, CDA, Niterói e Flamengo, a competição não receberá público devido à pandemia do coronavírus e será transmitida pela FLATV. Além disso, obedecendo todos os protocolos sugeridos pelas autoridades esportivas e governamentais, a disputa contará com a realização de testes de Covid-19 antes, durante e depois da competição, para a segurança de todos os presentes.

A categoria Adulto do TTC se destaca por seus dois títulos nacionais, sendo a Liga B em 1997 e a Supercopa Brasil em 2011, além do título do torneio carioca de basquetebol conquistado em 2012. Sua volta para os campeonatos será o primeiro passo do projeto que visa o retorno do clube ao NBB (Novo Basquete Brasil), principal campeonato da modalidade do país, e a conquista de novos títulos para o basquete tijucano. Vale ressaltar que a participação do clube só foi possível graças à dedicação e muito trabalho do Vice-Presidente de esportes Terrestres Antonio Augusto Ribeiro e do diretor de basquete Marcio Guimarães, que não desistiram e conseguiram viabilizar a participação do TTC nos campeonatos, mesmo em tempos de pandemia e com toda a segurança possível para os atletas e todos os envolvidos.

Venha para o TTC



Projeto incentivados

Uma gestão que busca melhorias do clube e do esporte

Mesmo durante a pandemia do Covid-19, visando o sucesso de seus colaboradores e acima de tudo a valorização do esporte, os representantes dos projetos incentivados do TTC trabalharam muito para alcançar mais benefícios para o clube. Ainda na atual situação, dentre os 37 clubes presentes no CBC, o Tijuca Tênis Clube foi contemplado em 7º lugar quanto ao desempenho esportivo no ciclo olímpico de 2017 a 2020.

Vale lembrar que os projetos disponibilizados nos editais destacados ao lado também beneficiam os sócios do clube, que podem usufruir dos espaços que serão reformados para melhor atender a demanda de todos. Além disso, para manter a transparência do clube, todos os itens listados e editais podem ser encontrados no pregão eletrônico e no site do Tijuca Tênis Clube.

Edital 6

Viabiliza a equipe técnica e multidisciplinar com mais de 30 profissionais beneficiados, entre eles técnicos, auxiliares, fisioterapeutas e preparadores físicos.

Edital 7

Auxilia na aquisição de equipamentos e materiais esportivos para atualização e modernização dos parques esportivos disponibilizados pelo TTC, incluindo a renovação do sistema de filtragem e aquecimento da piscina, novos pisos do ginásio, novo placar eletrônico, compra de uniformes e financiamento de jogos e viagens para atletas federados com total de 133 itens comprados e 471 atletas beneficiados.

Edital 8

Visa a manutenção e ampliação das equipes técnicas e financiamento de campeonatos.

Edifício Leonardo Pereira

Sauna, sinuca, xadrez e judô de volta



Após poucos dias as atividades do Tijuca Tênis Clube estão retornando com as medidas recomendadas para a segurança de todos os sócios. Dessa vez contamos com a volta da sauna, sinuca, xadrez e judô no Edifício Leonardo Pereira, localizado na saída da Henry Ford do TTC. Com ambientes higienizados, medição de temperatura, uso obrigatório de máscaras e respeitando o distanciamento de 1,5m, além da quantidade de pessoas reduzida, o sócio poderá usufruir novamente dessas atividades. Além disso, em breve a sauna do edifício passará a ser mista e funcionar todos os dias de acordo com as recomendações, para melhor atender a todos.

Horário de funcionamento

Sauna masculina

Terça, quarta, sexta e sábado - 15h às 21h
Domingo - 9h às 15h

Sauna Feminina

Quinta - 14h às 21h
Sábado - 9h às 14:30h

Sinuca

Segunda à sexta - 14h às 22h
Sábado - 9h às 15h

Para as atividades de Xadrez e judô é necessário marcar horário no CAIA

PARQUE AQUÁTICO

Mais conforto e segurança ambiental em nosso vestiário masculino



O Tijuca Tênis Clube vem parabenizar Sérgio Luiz Evangelista e toda equipe da Vice-Presidência de Interesses Internos, que concluiu a instalação dos equipamentos do novo sistema de ar ambiente do vestiário masculino do parque aquático, que proporcionará a renovação contínua do ar, com controle de vazão, e permitirá o equilíbrio da relação pressão/vazão, conferindo ao local maior conforto para os sócios e maior segurança ambiental.



Venha ser sócio do Tijuca Tênis Clube

www.tiucatenis.com.br

