



Revista do **Tijuca** Tênis Clube

Ano VI - nº 85
Outubro de 2020

DIA DAS CRIANÇAS

Traga seu filho no dia 12 de outubro para comemorar no Tijuca Tênis Clube

Outubro **R**osa
Nós apoiamos essa causa!

TTC, sua segunda casa

Mais de **35**
atividades
para você e toda
sua família

Venha ser sócio do maior clube do RJ!



Outubro
Rosa

PREVENIR É SE AMAR

Nós apoiamos essa causa!

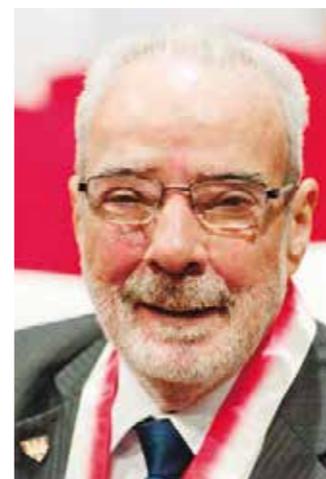


Tijuca Tênis Clube

Editorial

Venha conhecer sua segunda casa

O Tijuca Tênis Clube já está funcionando a todo o vapor, respeitando os protocolos de saúde e as recomendações das autoridades. Por isso, o banho livre em nosso parque aquático, que vocês, sócios, tanto prestigiam, ainda não foi liberado. Mas uma série de atividades já estão normalizadas para que vocês possam aproveitar, com o devido distanciamento e toda a segurança. Nesta edição, apresentamos um resumo do que o clube, que é a segunda casa de vocês, oferece. Estamos abertos pra dar o nosso melhor. Lembrando que é só vir de máscara e que em pouco tempo essa pandemia vai acabar. Um beijo no coração!



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
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: WSSstones 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

Estagiárias: Rayssa Rodrigues Gomes
e Paola Freitas.

TIJUCA TÊNIS CLUBE



TTC – Rua Conde de Bonfim, 451
Tijuca – Rio de Janeiro

www.tijucatenis.com.br

Índice

CAPA



Parquinho



Escolinha de recreação infantil



Tênis

Vôlei

Basquete

Futebol

Natação

Ginástica Artística

E muito mais!!!
Venha ser sócio do Tijuca Tênis Clube

LEVE SEU CLUBE NA MALA!

SEU CLUBE VIAJA JUNTO COM VOCÊ!

Você que é associado de algum destes clubes, certamente conhece as inúmeras vantagens oferecidas por ele. Mas talvez não saiba que fazemos parte de um grupo que reúne os clubes mais representativos do País: o Conselho Interclubes – CI, órgão da Confederação Nacional dos Clubes – FENACLUBES. E quem sai ganhando com isso é você e sua família! Sabe por quê?

Porque todos esses clubes estão integrados no Convênio Interclubes, criado para que vocês possam frequentar qualquer um deles gratuitamente, com todas as regalias reservadas aos sócios, quando estiverem viajando! Para isso, basta estar em dia com as mensalidades.

Aproveite e boa viagem!

CLUBES QUE FAZEM PARTE DO CONVÊNIO INTERCLUBES

Alphaville Tênis/SP – Álvares Cabral/ES – Assembléia Paraense/PA – Avenida Tênis Clube/RS
Dom Pedro II/MG – Dores/RS – Duque de Caxias/PR – Esperia/SP – Grêmio Náutico União/RS
late Clube/DF – Jockey Club/MG – Mackenzie/MG – Mampituba/SC – Minas Tênis/MG
PIC/MG – Recreio da Juventude/RS – Santa Mônica/PR – Sogipa/RS – Thalia/PR – Tijuca/RJ



REGULAMENTO: 1. Será permitido aos associados dos clubes integrantes do Intercâmbio Social e Desportivo frequentar as dependências dos demais conveniados, participando das atividades desportivas, sociais e culturais, nas mesmas condições oferecidas aos sócios. 2. Este convênio não é válido para os clubes da mesma cidade e região. 3. Para usufruir o intercâmbio, o associado deverá apresentar-se à secretaria do seu clube, informar o clube que pretende visitar e solicitar o "Selo de Autorização" do convênio, que será anexado à sua carteira social. As carteiras de seus familiares, quando for o caso, também deverão receber o selo. 4. O selo conterá o período de validade e identificação do clube de origem. 5. A autorização também poderá ser obtida na secretaria do clube que o associado deseja visitar, caso já se encontre em trânsito. Também neste caso é indispensável a apresentação da carteira social, para aneção do selo. Neste caso, a autorização deverá ocorrer num prazo máximo de 24 horas. 6. O associado visitante deverá submeter-se aos regulamentos do clube local para participar de qualquer atividade do mesmo. 7. Caso a convenção do clube local estabeleça atividades de uso exclusivo do associado, estas estarão vedadas ao visitante, que deverá ser comunicado da restrição. 8. O período de frequência do associado nos clubes de destino está limitado a um total de 30 dias por ano, preferencialmente em períodos de 3 dias cada, excetuando-se o mês de janeiro. Nada impede, no entanto, que esse período seja prorrogado, a critério exclusivo do clube de destino. 9. Qualquer infração disciplinar cometida pelo associado itinerante ou por seus familiares ensejará o cancelamento de sua autorização. 10. O associado itinerante estará obrigado a ressarcir o clube de destino por qualquer prejuízo que vier a causar ao mesmo durante a sua permanência.

Apoio



Tijuca Tênis Clube

Estamos preparados para ser sua segunda casa

São mais de

35 atividades

para você e toda sua família

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Ginástica Calistênica

É um conjunto de exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo. Procura movimentar grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares. A calistenia desenvolve habilidades como força sobre o próprio corpo, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade.

SEXO / HORÁRIO / DIA

Fem / 8:00 - 09:00 / 2ª, 4ª e 6ª

Masc / 07:30 - 08:15 / 3ª, 5ª e sáb

Recreação / 07:30 - 08:15 / 3ª, 5ª e sáb

Ginástica Rítmica

É fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

IDADE / HORÁRIO / DIA

05 a 09 anos / 15:15 - 16:15 / 3ª e 5ª

Ap. de 10 anos / 16:15 - 17:15 / 3ª e 5ª

Tecido Acrobático

A atividade traz benefícios físicos, como o fortalecimento dos membros superiores, bem como de toda a região do core, que engloba o abdômen e a área lombar. Além de criar maior resistência nos dedos e um posicionamento mais adequado dos ombros, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

IDADE / HORÁRIO / DIA

adulto / 19:00 - 20:00 ou 20:00 - 21:00 / 2ª, 4ª e 6ª

Escola de Xadrez

Ele é um jogo para todas as idades e um ótimo exercício cerebral, pois estimula funções do cérebro, como a atenção e a memória, que são funções de extrema importân-

Tênis

O tênis é considerado o esporte de referência no Tijuca Tênis Clube. Além da qualidade de ensino do esporte, com formação de atletas ao longo dos anos, o clube também dispõe de diversas quadras de tamanho oficial, para aqueles que desejam aproveitar o esporte como lazer ou tornar-se um atleta profissional.

IDADE / HORÁRIO / DIA

05 a 08 anos / 09:30 - 10:30 ou 17:00 - 18:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

09 a 13 anos / 09:30 - 10:30 ou 17:00 - 18:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

cia tanto para o desenvolvimento das crianças como para manter a capacidade cerebral de idosos.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Acima de 60 anos: 14:30 - 16:00 ou 16:00 - 17:30 / 5ª

Acima de 13 anos: 18:30 / 20:00 ou 20:10 - 21:40 / 5ª

05 a 07 anos / 18:30 - 20:00 / 6ª

08 a 12 anos / 20:10 - 21:40 / 6ª

Escola de Goleiro

É uma atividade aconselhada não só para aqueles que desejam se tornar goleiros profissionais. O tipo de exercício praticado por goleiros é diferenciado, permitindo que os alunos melhorem o condicionamento físico e o enrijecimento da musculatura, e até ajudam na perda de peso.

HORÁRIO / DIA

20:00 - 21:15 ou 21:15 - 22:30 / 3ª

15:30 - 16:30 ou 16:30 - 17:30 / 6ª

Ateliê de Desenho e Pintura

O desenho e a pintura são práticas indicadas para quem quer aprender um pouco mais sobre as técnicas. São atividades terapêuticas que ajudam também na concentração e que desenvolvem diversas habilidades para os alunos.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Adulto: 10:00 às 13:00 - 14:30 às 17:30 - 17:30 às 20:30 / 2ª a 6ª

10:00 às 13:00 / Sábado

Teatro

As habilidades que são trabalhadas nas aulas são diversas e agregam conhecimentos que podem ser utilizados em diversas áreas de nossa vida, fora e dentro dos palcos.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Adolescentes / 18:30 às 20:30 / 2ª

Crianças / 18:30 às 20:30 / 6ª

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Tênis de Mesa

É um esporte acessível que traz muita qualidade de vida para o praticante. É considerado um dos esportes mais completos por desenvolver fortemente a capacidade física e mental dos seus atletas. Também possui um aspecto social relevante, porque apesar de ser um esporte individual, o trabalho coletivo durante os treinos e competições é essencial à evolução do atleta.

HORÁRIO / DIA

09:00 - 10:00 - 15:00 - 16:00 - 19:00 - 20:00 / 2ª a 6ª

Funcional de Futebol

Técnicas novas de treinamento que visam não somente alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando um maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesões muscular e articular.

IDADE / HORÁRIO / DIA

12 a 16 anos / 18:00 às 18:45 / 2ª e 4ª

10 a 11 anos / 18:45 às 19:30 / 2ª e 4ª

08 a 09 anos / 19:30 às 20:45 / 2ª e 4ª

Dança de Salão

É uma atividade muito democrática, que pode ser exercida por praticamente todo mundo. Além disso, quando praticada periodicamente, a dança de salão passa a ser considerada uma atividade física, oferecendo vários benefícios à saúde.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Adulto: 16:00 à 20:00 / 2ª e 5ª

*consultar os horários das aulas

e disponibilidade no CAIA ou Site

Vôlei

Com origem nos Estados Unidos, o vôlei é um dos esportes mais praticados no território brasileiro, pois além de trazer muitos benefícios para a saúde, ele se destaca pelas inúmeras conquistas em campeonatos nacionais e internacionais. O Brasil conta com nove títulos de campeonatos mundiais, 18 medalhas da Liga Mundial de Vôlei e 17 Grand Prix, e o Vôlei de praia tem um grande domínio, sendo o maior conquistador de medalhas olímpicas. Já no TTC, o time de vôlei é campeão do Rio de Janeiro. O clube disponibiliza quadras para sócios de todas as idades que queiram desde praticar o esporte de forma casual até aqueles que desejam se tornar atletas, participando ativamente dos treinos.

IDADE / HORÁRIO / DIA

08 a 12 anos / 08:00 - 09:00 / 3ª e 5ª

13 a 16 anos / 09:00 - 10:00 / 3ª e 5ª

07 a 10 anos / 16:00-17:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

11 a 14 anos / 15:00-16:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

17:00-18:00 / 2ª e 4ª

10 a 14 anos / 17:00-18:00 / 3ª e 5ª

11 a 15 anos / 18:00-19:00 / 2ª e 4ª

11 a 16 anos / 18:00-19:00 / 3ª e 5ª



Ballet

A dança é uma das atividades físicas mais completas e pode ser praticada por pessoas de todas as idades. O ballet apresenta diversos benefícios para jovens e adultos, como melhor flexibilidade, mais disciplina, auxílio na coordenação motora e ganho de resistência física.

IDADE / HORÁRIO / DIA

03 e 04 anos / 10:00 às 10:30 / 2ª e 4ª

16:10 às 16:40 / 3ª e 5ª

05 e 06 anos / 09:20 às 10:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

07 e 08 anos / 09:00 às 09:50, 17:50 às 18:40 / 3ª e 5ª

08 e 09 anos / 09:50 às 10:40 / 3ª e 5ª

10 a 12 anos / 17:50 às 18:45 / 3ª e 5ª

12 a 14 anos / 18:40 às 19:40 / 3ª e 5ª

14 e 15 anos / 17:30 às 18:30 / 2ª e 4ª

15 a 18 anos / 19:40 às 20:40 / 3ª e 5ª

Adulto / 18:30 às 19:30 / 2ª e 4ª

18:45 às 19:45, 19:45 às 20:45, 20:40

às 21:40, 20:40 às 21:40 / 3ª e 5ª

Jazz

É uma atividade dinâmica e aeróbia e traz outros benefícios para a saúde. Modela o corpo, dá flexibilidade, aumenta a resistência e fortalece a musculatura dos braços, das pernas e do abdômen. Também dá ritmo, agilidade e rapidez de raciocínio. Além disso, ajuda a melhorar a autoestima, pois proporciona maior consciência corporal.

IDADE / HORÁRIO / DIA

07 a 09 anos / 09:10 às 10:00 ou 17:40 às 18:30 / 2ª e 4ª

10 a 13 anos / 18:30 às 19:30 / 2ª e 4ª

16:45 às 17:45 / 3ª e 5ª

ap.14 anos / 19:30 às 20:30 / 2ª e 4ª

Adulto / 19:30 às 20:30 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

20:00 às 21:00 / 2ª e 4ª

20:30 às 21:30 / 2ª e 4ª

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Shaking Body

É um estilo de dança que trabalha o corpo todo, como já diz o nome, e traz benefícios terapêuticos, culturais, sociais, educacionais e científicos. Pode ser praticada como um exercício físico, atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, dependendo do objetivo do aluno.

IDADE / HORÁRIO / DIA
adulto: 10:00 às 11:00 / 2ª e 4ª

Coral

O canto coral traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social e para a educação como um todo. Além disso, o coral é divertido para todas as idades!

HORÁRIO / DIA
a partir das 19:00 / 2ª

Yoga

Yoga é harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração e meditação, utilizando exercícios de posturas corporais.

IDADE / HORÁRIO / DIA
Adulto / 08:00 às 09:00 ou 09:00 às 10:00 / 2ª e 5ª
15:00 às 16:00 - 16:00 às 17:00 - 17:00 às 18:00 / 2ª e 5ª
ou 4ª e 6ª

Ginástica Cerebral

Esta modalidade oferece ao cérebro novidade, variedade e desafios crescentes que tiram o cérebro da zona de conforto, fortalecendo e ampliando as redes de conexões. Com isso, aumentamos nossa capacidade de aprender.

HORÁRIO / DIA
10:15 - 11:15 / 2ª
10:00 - 11:00 / 3ª ou 6ª

Basquete

Hoje, o basquete é um dos esportes mais populares do mundo e o Brasil é Bicampeão Mundial. No TTC é um dos esportes mais procurados pelos sócios, pois o clube apresenta grande tradição no meio esportivo, com diversas medalhas e campeonatos conquistados no Brasil. Com quadras de tamanho oficial que tornam os treinos mais eficientes e com uma das melhores estruturas para sua prática, o basquete do TTC também faz parte da vida de diversos atletas profissionais.

IDADE / HORÁRIO / DIA
08 a 12 anos / 09:00 - 10:00 / 2ª e 4ª
ou 3ª e 5ª
16:00-17:00 / 2ª e 4ª
17:00/18:00 / 3ª e 5ª
13 a 16 anos / 10:00-11:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª
16:00- 17:00 / 3ª e 5ª
17:00- 18:00 / 2ª e 4ª



Centro de Atualização Feminina (C.A.F)

Um espaço cultural direcionado à mulher, com debates relacionados ao dia a dia, palestras e desenvolvimento acadêmico.

IDADE / HORÁRIO / DIA
adulto / 14:00 - 17:00 / 4ª

Pilates

É um tipo de atividade física que busca o controle do músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade. Hoje, alguns médicos a consideram uma forma de terapia, por ser um exercício individualizado.

HORÁRIO / DIA
07:00 às 12:00 / 2ª a 6ª
16:00 às 20:00 / 2ª a 5ª

Jiu-Jitsu

Atualmente, o jiu-jitsu brasileiro é o mais difundido no mundo. É uma luta onde usa-se a força e o peso do adversário contra ele, e sua principal característica são golpes que buscam imobilizar e neutralizar o adversário. Além das técnicas ensinadas, também é possível aprender sobre disciplina e respeito, e desenvolver diversas habilidades que são benéficas para adultos e crianças.

IDADE / HORÁRIO / DIA
04 a 07 anos / 18:00 - 19:00 / 3ª/5ª
08 a 15 anos / 18:00 - 19:00 / 2ª/4ª
Ap 16 e Adultos / 20:00 - 21:30 / 2ª a 6ª
Adultos / 07:00- 08:30 / 2ª a 6ª

Boxe

Os benefícios do boxe para a saúde são inúmeros. É uma luta trabalha a função cardiorrespiratória com os ensina-

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

mentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

HORÁRIO / DIA
19:00 - 20:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª
09:30 - 10:30 / 3ª e 5ª

Judô

O judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal e fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada.

IDADE / HORÁRIO / DIA
04 a 09 anos / 9:30 - 10:30 / 3ª e 5ª
18:00 - 19:00 / 3ª e 5ª ou 2ª e 4ª
17:00 - 18:00 / 2ª e 4ª
10 a 14 anos / 19:00 - 20:00 / 2ª a 6ª
Ap 15 anos / 20:00 - 21:30 / 2ª a 5ª

Karatê

Também conhecido como a “arte da mão vazia”, o karatê combina movimentos do corpo em funções de defesa e contra-ataque. Por demandar fluxo dos membros de todo o corpo, a atividade é considerada aeróbica e é excelente para quem quer cuidar da forma física. Como consequência do fortalecimento da parte superior e inferior, o aluno ganha tonificação muscular e melhora o seu preparo físico.

HORÁRIO / DIA
19:00 - 20:00 / 2ª e 4ª

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

IDADE / HORÁRIO / DIA
Infantil / 19:00 - 19:45 / 2ª e 4ª
Adulto / 19:30 - 21:00 / 2ª e 4ª

Futebol

Um dos esportes que se destacam no Tijuca Tênis Clube é o futebol. Junto com ele, não podemos deixar de falar de um de seus campeonatos mais conhecidos pela criança, o Dente de Leite. Sendo um dos maiores campeonatos infatojuvenis da América Latina, o Dente de Leite é realizado desde 1974 e faz parte da vida de muitos sócios, desde os pequenos atletas até os familiares que acompanham a competição. Com um clima alegre, o campeonato ocorre todos os anos e ajuda os atletas mirins a desenvolverem suas habilidades nos treinos e alcançarem seus objetivos.

IDADE / HORÁRIO / DIA
04 a 07 anos / 08:00 - 09:00 ou 16:00 - 17:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª
08 a 10 anos / 09:00 - 10:00 ou 16:00 - 17:00 / 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª
10 a 13 anos / 16:00 - 17:00 / 3ª e 5ª



Kickboxing Kids

O Kickboxing pode ser descrito como uma mistura de karatê, boxe e outros exercícios aeróbicos. No caso do TTC, voltando para o público infantil. É uma ótima alternativa para quem busca motivação para a prática de uma atividade física diferente.

IDADE / HORÁRIO / DIA
05 a 07 anos / 19:00 - 20:00 / 2ª e 4ª e 6ª

Tai chi chuan

Esta arte marcial é caracterizada por suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, e é utilizada como uma forma de meditação em movimento.

HORÁRIO / DIA
13:30 - 14:30 / 2ª e 5ª
08:00 - 09:00 ou 09:00 - 10:00 / 6ª

Meditação

Meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente.

IDADE / HORÁRIO / DIA
adulto / 08:45 - 09:45 / 3ª

Polo Aquático

É um desporto coletivo, semelhante no princípio básico do handebol. Com o polo aquático, você consegue desenvolver força muscular, melhorar sua velocidade, aumentar sua resistência e aperfeiçoar sua técnica, além de apresentar diversos benefícios para a saúde.

IDADE / HORÁRIO / DIA
Até: 13 anos / 17:00 - 18:00 / 2ª a 6ª
Até: 15 anos / 18:00 - 19:00 / 2ª a 6ª
Até: 17 anos / 19:00 - 20:00 / 2ª a 6ª
Até: 18 anos / 19:00 - 20:00 / 2ª a 6ª

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Hidroginástica

Modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante, que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água, sendo hidratado constantemente.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Adulto / 09:00 - 10:00 / 3ª e 5ª

10:00 - 11:00 / 2ª e 4ª e 6ª

11:00 - 12:00 / 3ª e 5ª

Hidroginástica Especializada

Todos os benefícios da hidroginástica, mas com aulas especialmente pensadas para o aluno, com profissionais altamente qualificados.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Adulto / 10:00 - 11:00 / 2ª a 6ª

Natação Adaptada (p/ pessoas c/ defíc. física)

Um programa de natação adaptado que possui inúmeros benefícios físicos e cognitivos a estes indivíduos. O livre movimento na água proporciona ao aluno com deficiência possibilidades de experimentar suas potencialidades necessárias para vivenciar suas limitações, de conhecer a si mesmo e quebrar barreiras.

HORÁRIO / DIA

10:30 a 13:30 / 2ª a 6ª

***ver disponibilidade de horário no CAIA ou Site**

Corrida Aquática

É uma ótima opção para manter o condicionamento e simular, dentro da água, a corrida no asfalto. É praticamente impossível se machucar, já que não há impacto, e, como a água oferece resistência, trata-se de um excelente exercício aeróbico.

IDADE/ HORÁRIO / DIA

Livre / 12:15 - 13:30 ou 19:00 - 20:15 / 3ª e 5ª

Natação

A natação é conhecida por ser um esporte que trabalha diversas partes do corpo. De baixo impacto, evita lesões, além de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades desde criança. A natação também é um esporte olímpico praticado em todo Brasil. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou aqueles que praticam a modalidade para manter uma vida saudável.

***Verificar informações no CAIA e SITE**

IDADE / HORÁRIO

02 e 03 anos / 09:20 às 17:00

04 e 05 anos / 08:00 às 16:20

05 a 08 anos / 09:00 - 09:45 ou 14:45 - 15:30

05 a 09 anos / 09:45 - 10:30

09 a 12 anos / 08:15 - 09:00 ou 15:30 - 16:15

13 a 16 anos / 16:15 - 17:00

Adulto / 06:00 às 21:00

***As aulas de natação podem ser feitas de 2x na semana a 5x na semana de acordo com a escolha do sócio.**



Nado artístico

Considerado um esporte híbrido que engloba conceitos da natação, ginástica e dança, o nado artístico envolve o uso de várias habilidades por parte do atleta, como força física, arte, precisão, flexibilidade e controle de respiração, e ainda ajuda a manter a graciosidade durante as apresentações.

IDADE (Ap 05 anos) / HORÁRIO / DIA

Iniciação / 08:00 - 09:00 / 2ª a 6ª

Aperfeiçoamento / 08:00- 11:00 / 2ª a 6ª

Iniciação / 15:00- 17:00 / 2ª a 6ª

Adulto / 17:00- 18:00 / 2ª/4ª/6ª

Sauna/masculina e feminina

A sauna é um local que busca propiciar relaxamento e promover o convívio social entre os frequentadores. Há basicamente dois tipos de saunas: a “sauna a vapor” e a “sauna seca”, que utiliza pedras ou outro material que é

aquecido. A sauna pode, inclusive, ser usada para o tratamento de algumas doenças circulatórias e de pele, entre outras.

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

A sinuca é um esporte que, por não exigir muita força, pode ser praticada por pessoas de várias idades. Por se tratar também de uma atividade física moderada, é adequada tanto a homens quanto a mulheres.

DIA/ HORÁRIO

Segunda à sexta / 14h às 22h

Sábado / 9h às 15h

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Pista de Caminhada

O TTC dispõe de uma pista de caminhada para os sócios que desejam ter uma vida mais saudável e com os exercícios em dia. A caminhada é uma atividade física aeróbica que pode ser realizada por qualquer pessoa, independentemente da idade e do condicionamento físico, e possui diversos benefícios para a saúde, como a melhora do sistema cardiovascular, diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade, fortalecimento muscular e diminuição do inchaço.

Bares, quiosques e restaurantes

O clube conta com diversas opções de bares, quiosques e restaurantes localizados em seu interior, com ofertas de vários tipos de alimentação, bebida e diversão.

COMEMORAÇÕES

Salão de festa para eventos

- 15 anos
- Casamento
- Bodas de Ouro
- Bodas de prata
- Eventos corporativos

O Tijuca Tênis clube também apresenta diversos espaços para a realização de eventos de todos os tipos, para aqueles que desejam fazer desde festas para família e amigos até empresas que queiram realizar eventos corporativos.

Contamos com cerimonial, organização, decoração, buffet e toda estrutura para sua festa. Seja você também um convidado.

CONTATO:

Tel: 3294-9339 / 3238-0898 / 3294-9429

Ginástica Artística

A ginástica artística é um esporte composto por um conjunto de movimentos que exigem precisão e combinam força, flexibilidade, agilidade, elasticidade, coordenação motora e equilíbrio. No Brasil, essa modalidade tem grande destaque por apresentar diversas conquistas em competições internacionais e uma gama de atletas que se tornou referência no mundo, como Daiane dos Santos e Diego Hypólito, ambos campeões mundiais. Ela pode ser realizada no solo ou com auxílio de aparelhos, e no TTC, há locais especializados para a prática da ginástica artística para adultos e crianças e que desejam ingressar na modalidade ou aprimorar suas técnicas.

IDADE / HORÁRIO / DIA

Acima de 16 anos / 07:00 - 08:00 ou
10:00 - 11:00 / 2ª e 4ª e 6ª
19:00 - 20:00 ou 20:00
- 21:00 / 3ª e 5ª
Iniciante e NV2 / 08:00 - 09:00 / 2ª e 4ª e 6ª
Baby Class / 03 a 06 anos / 09:00 - 10:00 /
3ª e 5ª
17:00 - 18:00 ou 18:00-19:00 - 2ª e 4ª e 6ª
NV 2 / 17:00 - 18:00 / 2ª a 6ª
Iniciante acima 06 anos / 08:00 - 09:00 /
3ª e 5ª
16:00 - 17:00 ou 18:00 - 19:00 / 2ª à 6ª



Temos também um parquinho para você chamar de seu



Um local para diversão de seu filho

O Tijuca também apresenta um parquinho recreativo para crianças de até sete anos de idades, com diversas opções de atividades.

Venha ser sócio do maior clube do RJ!

Escolinha de recreação do Tijuca Tênis Clube

A escolinha de recreação do TTC fez e faz parte da vida de muitos sócios espalhados pela Tijuca. Com muitos anos de tradição, a escola sempre teve o objetivo de auxiliar na formação da educação infantil das crianças e com toda segurança. Além das aulas, os pequenos alunos têm aulas de inglês duas vezes por semana, música e psicomotricidade uma vez por semana. Alunos do turno integral contam ainda com atividades como ballet, natação e futebol. Por ser uma escola localizada no clube, os alunos aproveitam todo o espaço para sua vivência e aprendizado com as atividades que o TTC oferece, mostrando também contato com a natureza e outras crianças em um local agradável e familiar, sem que os responsáveis se preocupem, já que a escola conta com profissionais altamente qualificados da área.



A escola de recreação também oferece diversos horários para se adaptar da melhor maneira na vida corrida da família, com turnos de manhã, tarde e integral:

IDADE / HORÁRIO / DIA

- 1. 1/2 a 06 anos / 08:00h às 12:00h / 2ª a 6ª**
- 1. 1/2 a 06 anos / 13:00h às 17:00h / 2ª a 6ª**
- 1. 1/2 a 06 anos / 13:00h às 19:00h / 2ª a 6ª**
- 1. 1/2 a 06 anos / 08:00h às 19:00h / 2ª a 6ª**
- 1. 1/2 a 06 anos / 08:00h às 17:00h / 2ª a 6ª**

Devido a atual situação da pandemia, ainda não há previsão para retorno das aulas, mas assim que se tornar viável, receberemos nossos pequenos seguindo todos os protocolos de segurança. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: (21) 3294-9330