



Ano VI – nº 90
abril de 2021

REVISTA DO

Tijuca

TÊNIS CLUBE

2 Opções de exercícios ao ar livre

Caminhar ou Pedalar

O Sócio Fala
ESPECIAL



João Vicente:

“O TTC faz parte do meu coração”

Sanduíches:

Receitas gourmet com muito charme

Adm. Hildo Magno
Economia
Renovação
Modernidade



Relaxe:

3 tipos de massagem para equilibrar o corpo

Osteopatia:

Uma terapia que harmoniza corpo e mente

Venha ser sócio do Tijuca Tênis Clube



Nossos sócios vão
adorar te
conhecer!

Traga seu produto,
anuncie em nosso Clube Cidade
ou em nossas mídias



Tijuca Tênis Clube

www.tijucatenis.com.br

Editorial

Tijuca Tênis Clube
Um clube
para você
chamar de seu



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Nosso projeto de gestão é realizar o sonho de atletas e frequentadores, para que possam ter um clube para chamar de seu. Com esse foco, meu empenho junto à minha equipe é para promover melhorias em todo o nosso clube cidade, com atenções não só voltadas para economizar, mas também, por renovação e modernidade, buscando novas tecnologias para preparação dessa nova geração de atletas. Estaremos esperando por vocês para preencherem todos os espaços do clube, a academia, a pista de caminhada ao ar livre, as piscinas, quadras de tênis, e em algum outro lugar onde se sintam bem, para que possam chamar o Tijuca Tênis Clube de sua segunda casa. No mais, é seguir algumas dicas de nossa revista, procurando fugir do estresse. Beijo no coração e se cuidem.

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

Marcio Bozzino

Vice-Pres. Cultural

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

EXPEDIENTE

Redatora: Gabriela Medeiros

Projeto Gráfico, Projeto Editorial e Revisão:
WSStones Designer

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.tjucatenis.com.br

Estagiárias: Luisa Maneguede Pinheiro

TIJUCA TÊNIS CLUBE



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

www.tjucatenis.com.br

CAPA



O Sócio Fala ESPECIAL



23

João Vicente:

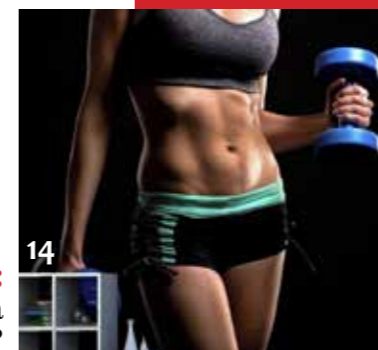
“O TTC faz parte
do meu coração”



24

Adm. Hildo Magno:

Economia,
renovação e
modernidade



14

Hora de malhar:

Com que roupa
eu vou?

Índice



22

Osteopatia:

Um terapia que harmoniza
corpo e mente



16

Relaxe:

3 tipos de massagem para
equilibrar o corpo



7



Chás, cafés ou sucos: Hora de hidratar o corpo



20

Sanduíches:

Receitas gourmet com
muito charme



18

2 Opções de exercícios ao ar livre :

Pedalar ou caminhar

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 – Dolores/RS – Duque de Caxias/PR – Esperia/SP – Grêmio Náutico União/RS
Iate 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 ao 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 anexação 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

Bebidas que refrescam

Chás Cafés ou Sucos

É hora de hidratar o corpo

Com dias quentes, é preciso se atentar mais para a reidratação do corpo. A água é o componente presente em maior quantidade no organismo e, para manter o bom funcionamento do corpo, é preciso fazer sua reposição constantemente. Outras bebidas também podem auxiliar nesse processo e sendo altamente saudáveis. Podemos ter o corpo hidratado por meio de água potável e também de sucos, vitaminas e chás.

Bebidas que refrescam



Uma das bebidas mais consumidas do mundo, o chá pode ser usado como reidratante natural, além de oferecer diversos benefícios, tais como:

- Prevenir problemas nos dentes;
- Melhorar a circulação;
 - Agir como anti-inflamatório;
 - Impedir que se desenvolvam bactérias dentro do organismo.

Gengibre

Ele é ótimo para auxiliar na perda de peso, pois possui ações diuréticas e termogênicas e ajuda na aceleração do metabolismo.

Ingredientes

- 2 cm de gengibre fresco em 200 ml de água ou 1 colher (sopa) de em pó para cada 1 litro de água.

Modo de preparo

- Colocar os ingredientes numa panela e deixar ferver por cerca de 8 a 10 minutos.
- Desligar o fogo, tapar a panela e, quando estiver morno, beber em seguida.
- Pode ser consumido sozinho ou acompanhado por limão, canela, cúrcuma ou noz moscada.



Hortelã

A infusão de hortelã pode ser benéfica para a digestão, já que ajuda a equilibrar a produção e a concentração de ácido estomacal e das enzimas digestivas, que são essenciais para a apreensão de nutrientes.

Ingredientes

- 500 ml de água filtrada em temperatura ambiente (2 xícaras)
- 15 a 20 folhas de hortelã (hortelã comum, hortelã-pimenta, ou ambos)
- 1 colher (chá) de açúcar ou mel (opcional)
- 2 fatias de suco/sumo de limão (opcional)
- 2 colheres (chá) de suco/sumo de limão (opcional)

Modo de preparo

- Separe as folhas de hortelã dos galhos. Lave com muita delicadeza para não retirar os óleos essenciais das folhas
- Esquente a água até ferver. Remova a água do fogo e adicione as folhas de hortelã. Deixe macerar por 5 minutos (quanto mais tempo, mais forte ficará).
- Adicione o açúcar ou o mel.
- Sirva quente, com ou sem as folhas de hortelã. Adicione suco de limão (opcional) ou rodela de limão (opcional) na xícara
- Para servir frio: coloque gelo em um copo e adicione o chá (com ou sem as folhas). Adicione suco de limão (opcional) ou rodela de limão (opcional) no copo.

Bebidas que refrescam



Cafés

gelados

O café gelado entra em cena como um grande amigo para os dias de calor: rápido, prático e delicioso! Também conhecida como iced coffee, a bebida conquistou adeptos no mundo inteiro.

Com Chocolate

Ingredientes

- ½ xícara de café coado
- ½ xícara de leite gelado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de chocolate derretido (ao leite ou meio amargo)
- Chantilly para decorar

Modo de preparo

- Em forminhas de gelo, congele por 4h o café preparado.
- Depois de congelados, bata os cubos o leite, o açúcar, o chocolate em pó e, com cuidado, o chocolate derretido.
- Bata até que a bebida fique cremosa e sirva em uma taça. Decore com chantilly.



Gelado vegano

Ingredientes

- 500ml de leite vegetal gelado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres de café solúvel
- Açúcar (tradicional ou mascavo) a gosto
- 1 colher (chá) de essência de sua preferência
- 50g de chocolate em barra 75% cacau (sem leite)

Modo de preparo

- Bata o leite, o café solúvel, o chocolate em pó, a essência e o açúcar.
- Bata por cerca de 2 minutos, acrescente o chocolate em barra e bata mais um pouco.
- Sirva em seguida.

5 principais benefícios do café gelado

- 1 É mais saudável. O café frio é menos ácido que o café quente, tornando-o menos prejudicial para o esmalte dos dentes e o estômago.
- 2 Fonte de hidratação.
- 3 Ideal antes do exercício.
- 4 Combina melhor com outros aromas.
- 5 Maior felicidade.

Bebidas que refrescam



SUCOS vermelhos

A hidratação à base de sucos, além de fornecer água, tem vitaminas e minerais que regulam o funcionamento do organismo, aminoácidos e enzimas necessárias. A bebida ajuda o corpo a assimilar os nutrientes encontrados nos alimentos, como catalisadores orgânicos que aumentam a taxa de absorção dos alimentos pelo corpo.

Ingredientes

- 2 cenouras pequenas
- 1 beterraba média
- 2 maçãs grandes
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)
- 400 ml de água gelada

Modo de preparo

- Descasque e corte em pedaços os ingredientes.
- Coloque tudo no liquidificador com 400 ml de água gelada e bata até ficar homogêneo.
- Coloque uma peneira sobre uma tigela grande e despeje o suco. Use uma colher para pressionar a polpa para baixo para sair o máximo de suco. Beba imediatamente ou guarde na geladeira por no máximo dois dias. O resíduo que sobrar descarte.



Pink lemonade

Essa limonada cor de rosa é muito comum nos Estados Unidos. Além de muito gostosa, também é uma bebida muito refrescante e divertida, ideal para fazer até drinks alcoólicos.

Ingredientes

- Suco de 2 limões (ou 3 se quiser mais forte)
- 3 xícaras (chá) de água gelada
- 1 xícara (chá) de açúcar (ou ao seu gosto)
- 1/2 xícara (chá) de suco de cranberry

Modo de preparo

- Comece fazendo o gelo de cranberry. Coloque o suco de cranberry em forminhas

de gelo, leve ao freezer/congelador até ele endurecer.

- Esprema o limão, coe em uma jarra para tirar o bagaço, coloque a água gelada e adoce com o açúcar. Acrescente o gelo de cranberry, misture e sirva gelada.

- Observação: Logo quando você colocar o gelo, ela ficará um rosa clarinho, mas a medida que o tempo passar e o gelo derreter, ela vai ganhando um rosa mais escuro.



Hora de malhar

Com que roupa eu vou?

A prática regular de exercícios envolve muito mais do que estética. Ela contribui para o bem-estar físico, para a saúde mental e diversos outros benefícios para o corpo. Além de musculação, as academias possuem várias opções de aulas coletivas que trabalham, também, toda a musculatura. E para melhor execução dos exercícios, nós iremos te dar todas as dicas do que realmente é essencial para usar roupas e tênis confortáveis.

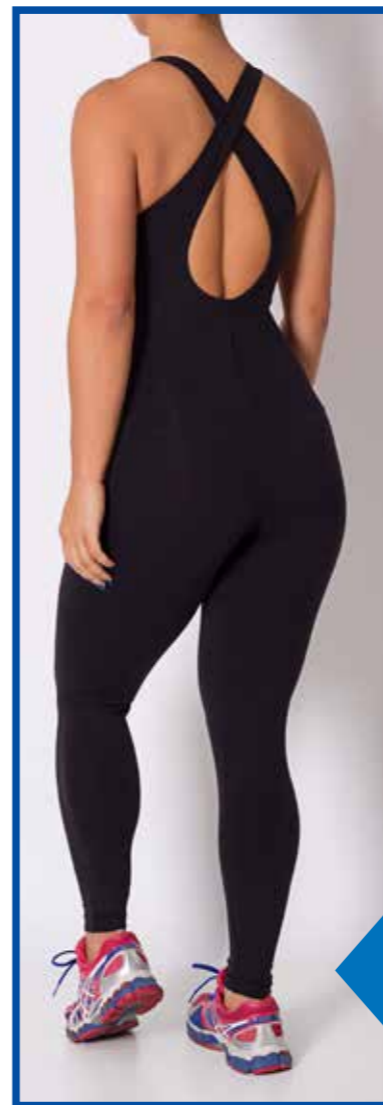


Shortinhos

Perfeito para os dias quentes, os shortinhos são bastante confortáveis e estilosos, com modelos e cores para todos os gostos.

Calça legging

Práticas e confortáveis, as leggings são ideais para todos os tipos de atividades, desde caminhada até a musculação. Há diversos modelos de leggings com apenas uma cor ou com vários tipos de estampas.



Tênis ideal

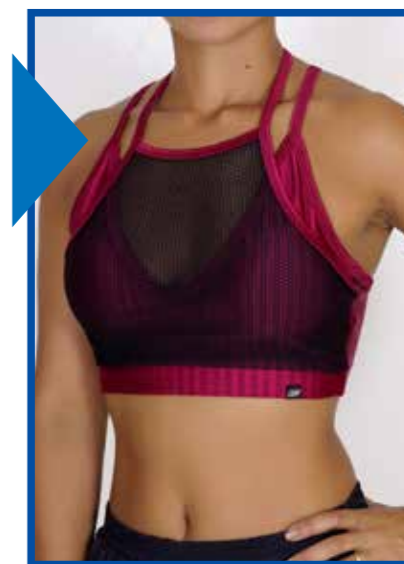
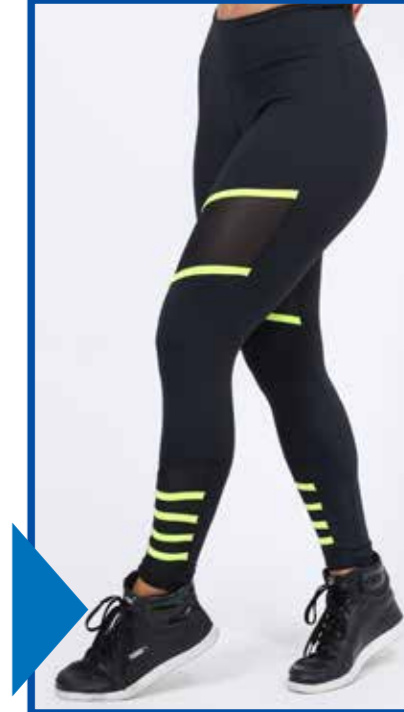
Existe um tênis ideal para cada exercício, e é importante optar pelo calçado indicado para o tipo de modalidade, como musculação ou corrida, por exemplo. Escolha o que for mais confortável para que seus exercícios fiquem mais prazerosos e tenham mais eficácia.

Top

Os tops são uma excelente opção na moda fitness porque são versáteis, sendo possível fazer diversas composições com camisetas leves e confortáveis. É possível também combinar o top com leggings e shorts.

Macacão

O macacão é bastante confortável e facilita a movimentação do corpo na hora de treinar a musculação, além de ser uma excelente opção para compor o look.



Relaxe

Massagem com pedras

3 tipos de massagens para equilibrar o corpo

A massagem relaxante é uma ótima alternativa para o tratamento de dores ou tensões musculares, que muitas das vezes são causadas por estresse ou problemas de postura, hábitos prejudiciais à saúde. Dessa maneira, ela é uma ferramenta que promove bem-estar e conforto. Além disso, também reduz as toxinas acumuladas nos músculos.

Bambuterapia

- Técnica de origem francesa, que utiliza diferentes tamanhos de bambus para realizar a massagem. Além de relaxante, promove benefícios estéticos, reduzindo medidas e promovendo uma drenagem linfática.

Massagem com pedras quentes

- Terapia milenar. O calor das pedras percorre os músculos do corpo, esquentando e promovendo o relaxamento, aliviando assim as tensões e também a hiperatividade.

Reflexologia

- Técnica bastante conhecida. É feita através de pequenas pressões nos pés ou nas mãos, e tem o objetivo de estimular ou desbloquear a energia dos órgãos. Cada ponto a ser pressionado corresponde a um órgão do corpo.



Reflexologia quentes



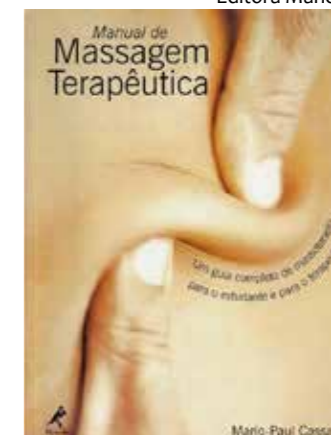
Bambuterapia

Livros

Manual de Massagem Terapêutica

A massagem terapêutica é usada como um recurso associado a outros tratamentos complementares ou convencionais. Atuando com finalidade terapêutica, o massagista precisa ter um entendimento pleno dos conceitos fisiológicos das técnicas de massagem.

Editora Manole



Yoga massagem ayurvédica

O livro apresenta a técnica Yoga Massagem Ayurvédica (YMA), criada pela mestra indiana Kusum Modak há mais de trinta anos, mesclando Yoga e Massagem Ayurvédica, e da qual a autora é terapeuta.

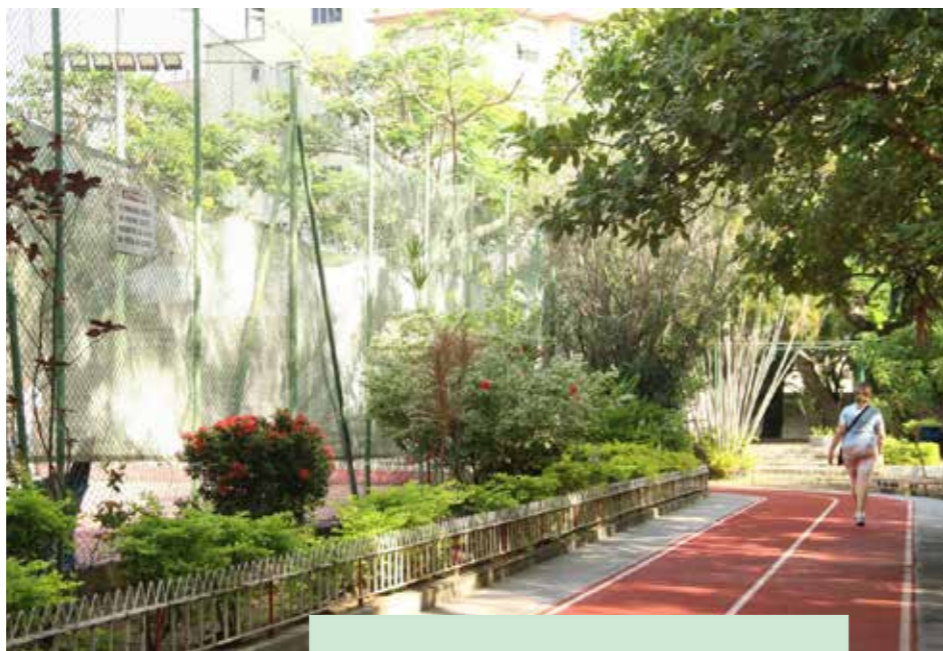
Editora Olhares



Caminhar Pedalar

2 opções de
exercícios ao
ar livre

Já está bem claro para todos o quanto a prática de exercício físico é importante para a melhora da qualidade de vida. Caminhar e andar de bicicleta são duas ótimas opções para se exercitar ao ar livre e se manter em boa forma.



Vamos caminhar?

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar além da caminhada? Ela não exige habilidades especiais e nem restrições a idade, podendo ser praticada em qualquer horário do dia na praia, em trilhas e espaços urbanos reservados para uma caminhada com mais segurança. Além disso, alguns minutos caminhando traz inúmeros benefícios para saúde. Temos no Tijuca Tênis Clube uma belíssima pista de caminhada esperando por você para viver essa experiência!

8 Benefícios para sua saúde

- 1 - Melhora a circulação
- 2 - Deixa o pulmão mais eficiente
- 3 - Afasta a depressão
- 4 - Aumenta a sensação de bem-estar
- 5 - Deixa o cérebro mais saudável
- 6 - Diminui a sonolência
- 7 - Emagrece
- 8 - Protege contra derrames e infartos

Exercite-se



Vamos pedalar?

Em um mundo com constantes mudanças, o uso da bicicleta como meio de transporte aumentou muito, por diversos motivos, sejam eles para fugir do engarrafamento ou para adotar um estilo de vida mais saudável. Além de ser um meio de transporte sustentável e barato, faz bem à saúde e ao meio ambiente!

8 Benefícios para sua saúde

- 1 - Emagrece
- 2 - Melhora a resistência muscular
- 3 - Desenvolve o bem-estar
- 4 - Aumenta seu fôlego
- 5 - Tem baixo impacto nas articulações
- 6 - Reduz o colesterol
- 7 - Controla a glicemia no sangue
- 8 - Regula a pressão arterial



Hora de hidratar

Atividade física é sinônimo de saúde, qualidade de vida e bem-estar. Para potencializar seus exercícios e não correr diversos riscos, é necessário que o atleta, seja amador ou profissional, mantenha-se hidratado durante as práticas. Logo, é de extrema importância beber água durante a prática de exercício físico.

Sanduiches

Receitas gourmet com
muito charme

A ideia de colocar um recheio no pão é antiga. Em 1762, o inglês John Montagu, 4º Conde de Sandwich, não querendo parar seu jogo de cartas para fazer as refeições, passou a receber a comida entre duas fatias de pão e assim continuar jogando. De lá pra cá, o sanduíche se popularizou internacionalmente, com um sem número de recheios e formatos dessa preparação rápida e cheia de sabor.



Vegano light com grão de bico

Ingredientes

- Pão vegano;
- 3 xícaras de grão de bico cozido;
- 1 cenoura grande ralada no ralo fino;
- 5 cebolinhas picadinhas;
- 1/2 xícara de uvas passas;
- 1/2 xícara de castanha de caju picadas;
- Maionese vegana de alho;
- 1 limão espremido;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 colher de chá de curry;
- Alface picada;
- Beterraba ralada no ralo fino.

Modo de preparo

- Amasse o grão de bico e coloque numa tigela. Incorpore todos os outros ingredientes, com exceção do alface, beterraba ralada e pão.
- Leve à geladeira.
- Na hora de montar tempere a beterraba e o alface com azeite, sal e limão. Passe um pouco da mistura da geladeira no pão e acrescente a beterraba e alface.



Natural de peito de peru

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo branco amassado
- 1 fatia de peito de peru em tiras
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 folhas de alface picadas
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado.

Modo de preparo

- Junte os ingredientes do recheio e misture bem. Recheie o pão e sirva imediatamente.

Natural de frango

Ingredientes

- 100 g de frango temperado, cozido e desfiado
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 lata de milho verde
- Cebolinha à gosto
- Sal à gosto
- Maionese light
- Pão de forma

Modo de preparo

- Misture o frango, a cenoura ralada, o milho, a cebolinha e o sal. Adicione maionese até a obter a consistência desejada.
- Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma.

Corpo em equilíbrio

Osteopatia

Uma terapia que harmoniza
corpo e mente



A osteopatia é um tratamento que inclui conhecimentos da medicina alternativa e aplica técnicas manuais para ajudar na recuperação, manutenção e restabelecimento do equilíbrio entre corpo e mente

O profissional osteopata aplica técnicas que mexem com articulação, músculos e nervos para melhor mobilidade e equilíbrio do corpo. Esse conjunto de técnicas é indicado para pessoas com espasmos musculares, luxações, dores nas costas, ombro e nervo ciático, má postura, outros tipos de lesões e até o excesso de estresse, e também ajuda a melhorar a circulação sanguínea.

O tratamento é contraindicado para pessoas com osteoporose, artrite grave, com fraturas nos ossos, esclerose múltipla, distúrbios que afetam a coagulação sanguínea ou uso contínuo de medicamentos para afinar o sangue. Mas pode ser feito em mulheres grávidas com sintomas de dores nas costas e inchaços.

O Sócio Fala ESPECIAL



Nessa edição, trouxemos um sócio muito especial do Tijuca Tênis Clube: o ex-presidente João Vicente Costa, de 93 anos.

João Vicente
“O TTC faz parte
do meu coração”



Sócio desde os 8 anos de idade, na época ainda do presidente Heitor Beltrão (hoje nome de rua e do posto de saúde da Tijuca), João Vicente Costa, 93 anos, já foi atleta de basquete, natação e diretor em alguns setores do clube, sendo eleito presidente para o mandato de 1985 a 1986.

Com seus 85 anos de história no TTC, o ex-presidente passou seu legado de geração em geração, com filhas e netas atletas de ginástica rítmica representando o manto vermelho e branco e fazendo parte até da seleção brasileira.

Parte desse histórico grandioso no TTC como atleta foi relatado por João Vicente Costa em seu livro “Tijuca Tênis Clube - Um Pouco de História - 1915 -1950”, que traz detalhes sobre a fundação do clube.



Da esquerda: João Vicente -Ex-Presidente do TTC, Pena Barros - afilhado do Dr. Beltrão, Dr. Mário Pires - Ex-Presidente do Conselho Deliberativo do TTC e Ministro Hélio Beltrão.

“O clube faz parte de meu coração” diz ele, com orgulho e emoção ao compartilhar um pouco da sua história no seu amado TTC.

Hoje, ele continua frequentando o Tijuca Tênis Clube. Antes da pandemia, não perdia também os eventos sociais e um bom bate-papo no café, na companhia dos amigos.

Economia

Modernidade

Nos anos de 2019 e 2020 o Tijuca Tênis Clube passou por diversas transformações, para proporcionar a melhor experiência possível para os associados.

**Adm.
Hildo Magno**

Renovação

Sempre buscando o melhor para o Tijuca Tênis Clube e para o associado, foram feitas nos últimos dois anos diversas reformas com foco em renovação, modernidade, economia e novas parcerias. Mesmo durante a pandemia, continuamos trabalhando para atender as novas implementações estruturais do clube, como a implantação de um sistema de climatização inteligente no edifício sede, que possibilitou a redução de 35% do consumo de energia; pintura e atualização de diversos setores; reforma da TAG - Tijuca Academia de Ginástica, com aumento dos espaços de musculação e aula; restauração total do parque infantil; e execução de um banheiro familiar no parque aquático, entre outras mudanças em todos os setores do TTC.

Estamos hoje com um novo sistema de medição de consumo de gás, que reduz em torno de 50% o consumo. Temos também na lista de reformas ações de melhorias para as quadras de tênis, que receberam redes novas. A reforma mais radical se deve aos investimentos de patrocínio do Comitê Brasileiro de Clubes para reforma de nosso ginásio poliesportivo, que teve sua estética modernizada, e uma melhor condição de treinos para os nossos atletas, com a chegada de novos equipamentos para mais rendimento e condicionamento físico, para melhor representar o clube nos novos campeonatos de alto nível.

Com essas e muitas das mudanças promovidas pelo nosso presidente Hildo Magno, o Tijuca estará sempre preocupado com o bem estar dos associados e funcionários, consolidando uma relação sólida familiar, que sempre esteve e estará presente em nosso clube.



Programação de atividades do TTC.

AQUÁTICO

Hidroginástica

08h às 12h - 2ª a 6ª

Hidroginástica especializada

10h às 11h - 2ª a 6ª

Nado Artístico

09:00/10:45 | 15:00/16:45 | 17:00/19:00 - 2ª a 6ª

Polo Aquático

17:00/18:00 | 21:00/22:00 - 2ª a 6ª

Natação Adaptada

10:30/11:15 | 11:15/12:00 | 12:00/12:45 |
12:45/13:30 - 2ª a 6ª

Corrida Aquática

12:15/13:30 | 19:00/20:15 - 3ª / 5ª

Natação

09:20 a 21:00 - 2ª a 6ª

CULTURA

C.A.F - Centro de Atualização Feminina

14h a 17h - 4ª

Coral

08h a 18h - 2ª, 4ª, 5ª e 6ª

Teatro

18:30h a 20:30h - 2ª e 6ª

Ginástica Cerebral

10h a 11h - 2ª, 3ª e 6ª

Atelier Desenho e Pintura

10h a 20:30h - 2ª a sábado

Dança de Salão

16h a 20h - 2ª e 5ª

Shaking Body

10h a 11h - 2ª e 4ª

Ballet

9:10h a 21:40 - 2ª a 5ª

Jazz

9:10h a 20:30h - 2ª a 5ª

TERRESTRE

Vôlei

08h a 19h - 2ª a 5ª

Basquete

09h a 18h - 2ª a 5ª

Ginástica Artística

07h às 19h - 2ª a 6ª

Ginástica Calistênica

08h às 9h - 2ª a sábado

Defesa pessoal

06h a 09:30h | 19h a 21:30h - 2ª a 5ª

Escola de xadrez

10:00-11:00 | 11:00-12:00 | 14:00-15:00 |
15:00-16:00 - Sábado

Futebol recreativo (campo)

08h às 17h - 2ª a 5ª

Escola de goleiro (s/limite de idade)

20:00/21:15 | 21:15/22:30 | 15:30/16:30 |
16:30/17:30 - 3ª e 6ª

Tênis

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

Tênis de mesa

09:00 a 20:00 - 2ª a 6ª

Funcional de futebol

18:45 às 19:30 | 19:30 às 20:15 - Seg e Qua

LUTAS

Judô

09:30h a 21:30h - 2ª a 6ª

Karatê

19:00/20:00 - 2ª/4ª

Thai Chi Chuan

08:00 a 14:30 - 2ª, 5ª e 6ª

Meditação

08:45/09:45 - 3ª

Capoeira

9:00/19:45 | 19:30/21:00 - 2ª/4ª

Taekwondo

08:30 a 21:30 - 2ª a 6ª

Pilates

07:00 às 12:00 | 16:00 às 20:00 - 2ª a 6ª



Tijuca Tênis Clube

Vacina
sim!

Em parceria com a Prefeitura do Rio de Janeiro, nosso querido clube também é um ponto de vacinação da Tijuca, localizado no Teatro Henriqueta Brieba, junto com o Posto de Saúde Heitor Beltrão.

www.tjucatenis.com.br