



Ano VI – nº 91
maio de 2021

REVISTA DO

Tijuca

TÊNIS CLUBE

Equilíbrio

“Se não posso
estimular sonhos
impossíveis, não
devo negar o direito
de sonhar
com quem
sonha”

Paulo Freire

Mães, uma leitura plural de amor!
Parabéns pela comemoração de seu dia



Mãe

*Vou caminhar sempre com equilíbrio
para nunca feri-la com meus passos,
alimentando sempre meu coração com o
seus sentimentos em leitura plural de amor
e bons pensamentos. Parabéns pelo dia!*



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 deseja a
todos um feliz
dia das mães!

Neste mês especial, levo a todas as mães e também aos filhos meu afetuoso abraço, inspirado nas frases e pensamentos de equilíbrio publicados em nossa revista, esperando que cada um encontre motivações para suas vidas.

Estamos buscando uma relação de crescimento para o Tijuca Tênis Clube de forma a atender melhor aos sócios e nossos atletas, e com esse propósito minha administração se equilibra em modernidade, economia e renovação. Um equilíbrio que nos fortalece para juntos continuarmos fazendo do clube a segunda casa de todos vocês, em um ambiente de respeito familiar e de harmonia todos os dias.

Um beijo no coração de todos e em especial para todas as mães.



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
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.tijucatenis.com.br

Estagiárias: Luiza Maneguede Pinheiro

CAPA



Índice



TIJUCA TÊNIS CLUBE



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

www.tijucatenis.com.br

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
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 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 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.



O Equilíbrio como uma versão melhor de nós



Estamos trazendo até vocês nessa edição algumas palavras e frases de reflexões e pensamentos que ilustram uma grande necessidade de nos encontrarmos de maneira mais humana e amorosa em nossas atividades e no dia a dia com mais equilíbrio. É o que esperamos que todos tenham ao transitar pelos caminhos da vida, e não seria diferente quando nos encontramos no Tijuca Tênis Clube.



“ Ser atleta é se superar até mesmo quando não acreditava que havia mais barreiras para quebrar ”

Autor desconhecido

Gratidão





Escolinha de natação

“Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada, não existirão resultados”

Mahatma Gandhi

Alegria





Hidroginástica

“ Se você se sente infeliz agora, tome alguma providência agora, pois só na sequência dos agoras é que você existe ”

Clarice Lispector

Transmute





Ginástica artístico

“ A vida é para quem é corajoso o suficiente para se arriscar e humilde o bastante para aprender ”

Clarice Lispector

Foco





“ Nada é mais importante do que o autoconhecimento e o autocontrole. Procure derrotar seus medos e vencer os desafios que são impostos ”

Frase budista



Aceitação



“A alegria está na luta,
na tentativa, no sofrimento
envolvido, e não na vitória
propriamente dita”

Mahatma Gandhi

Viva



“Se não posso estimular sonhos impossíveis, não devo negar o direito de sonhar com quem sonha”

Paulo Freire



Equânime

“Para caminhar com segurança através do labirinto da vida humana, é preciso a luz da sabedoria e a orientação da virtude”

Frase budista



Acolhimento

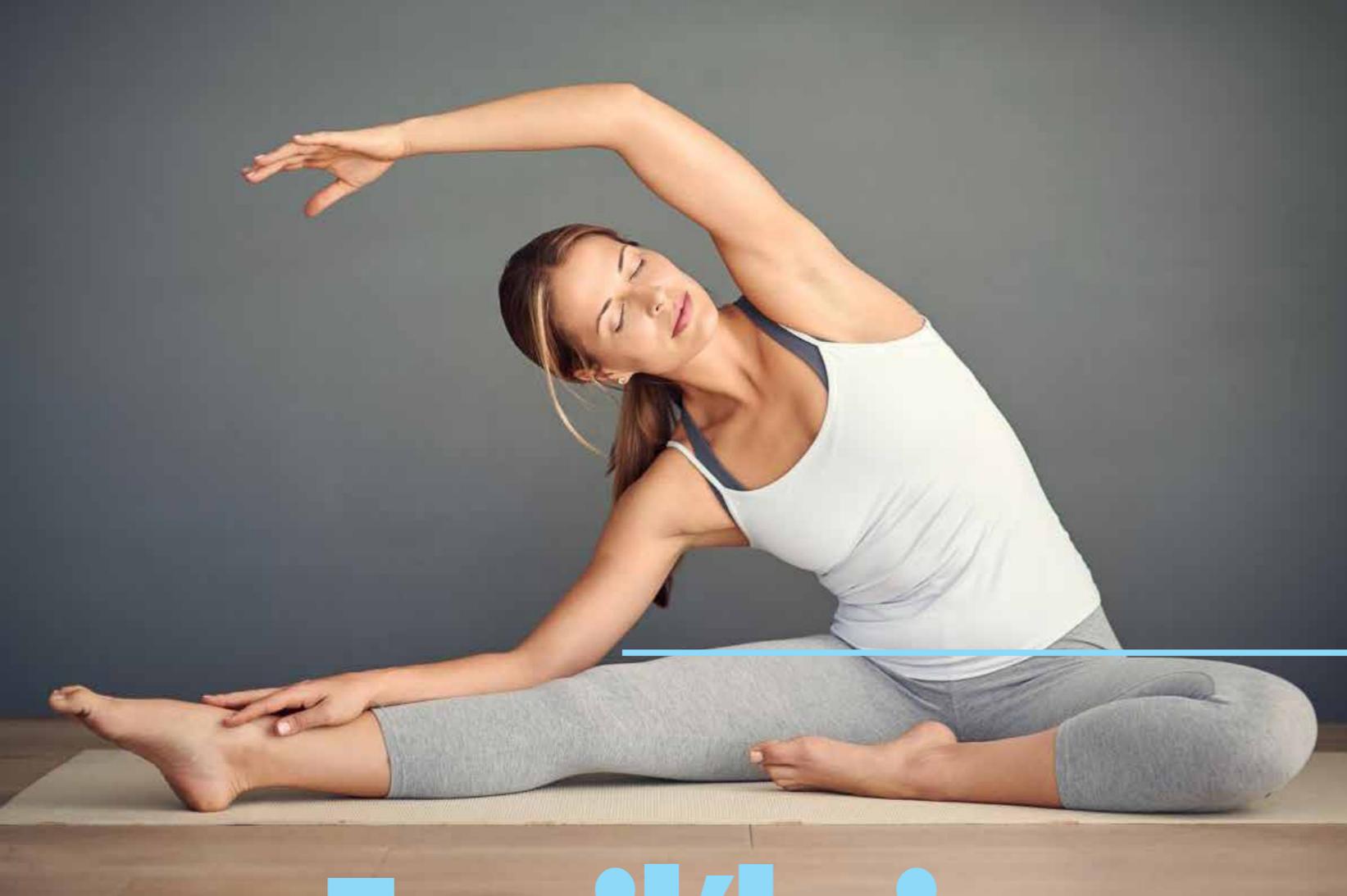




“A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável”
Mahatma Gandhi



Benevolência



Equilíbrio

“Cultive pensamentos bons e perceba como a negatividade passa a desaparecer da sua mente”

Frase budista





Meditação

“Aqueles que estão livres de pensamentos rancorosos certamente encontram a paz”

Frase budista



Namastê



Academia

“ Energia! Lembre dos seus objetivos e não desista: o esforço de hoje será recompensado ”

Autor desconhecido



Harmonize-se



“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo”

Nelson Mandela

Ame mais





Bênção

Xadrez

“Lute. acredite. Conquiste.
Perca. Deseje.
Espere. Alcance. Invada.
Caia. Seja tudo o quiser
ser, mas acima de tudo,
seja você sempre”

Autor desconhecido





Medite

Sinuca

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível”

Max Weber





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

Tai 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 à 6ª

Pilates

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