



Real Informação

Propriedade do Real Sport Clube
Rua Firmina Celestino Cardoso, 10 - Massamá
www.realsportclube.com

Direção
Orlando Gomes

Boletim n.º 162 - I Série
Novembro



óptica médica

Rua Direita de Massamá, 122 - Massamá

Telefone: 21 439 79 48

www.primeiraopticas.pt

Vem aí o Campeonato Nacional de Capoeira



Veja a antevisão do campeonato nacional de capoeira
agendado para 7 de dezembro no Real SC Págs.4

Shorinji Kempo

Mais do que uma arte
marcial, uma forma
de estar na vida

Pág. 3

Dança Moderna

Descubra o prazer
da dança jazz e
contemporânea

Págs. 6-7

Subbuteo

O futebol de mesa
serve as delícias de
pequenos e graúdos

Págs. 10-11

EXCELENTE
5

CENTRO DE ESTUDO

SUPER SECUNDÁRIO
EXPLICAÇÕES

10ºANO

11ºANO

12ºANO

PORTUGUÊS E MATEMÁTICA



desde 50€/mês | aulas 90 min.

Rua da Milharada, Lote C-Loja A-Massamá (em frente à Escola de Condução Infante de Sagres) 214 370 619 - 967 146 426

BREVES

Sábados à espanhola



Os ritmos latinos estão de volta à sede do Real Sport Clube. A partir de novembro é possível inscrever-se na Dança Espanhola. Os treinos acontecem aos sábados no final da manhã, entre as 12h00 e as 13h30, são orientados pela professora Marta Martinez.

Subbuteo



Novembro fecha em grande com mais um Open Regional de Futebol de Mesa. Os craques vão alinhar no dia 30 deste mês no complexo do Restelo a partir das 9h30. Esta será uma prova para os escalões sub 15 e open. As inscrições estão abertas até ao dia 27 de novembro. Para mais informações contacte a secretaria do Real Sport Clube e/ou o professor de Subbuteo José Santos.

Bilhar

Os últimos jogos do Torneio de Abertura - zona sul em que as equipas do Real Sport Clube participaram não tiveram resultados muito favoráveis às equipas de Massamá. Somente uma das três equipas venceu nos últimos jogos. O Real SC A foi superior no encontro com o CBA 4 fixando o resultado em 1,5 - 2,5. O Real SC B perdeu por 1-3 com o Liga Algés. E por fim o Real SC C não conseguiu pontuar com o ALAB-A, o resultado final foi 0-4. Nas tabelas classificativas, e nas respectivas séries, as equipas do Real estão em segundo (A), quarto (B) e quinto (C).

Editorial

Tudo segue o seu melhor rumo

As mudanças que estavam preconizadas para o Real Sport Clube têm sido atingidas dentro dos prazos previstos, sendo que uma das grandes mudanças foi a nível financeiro e de organização, onde o saneamento do Clube foi sempre a nossa grande preocupação. Financeiramente, acreditamos que chegaremos a 2015 com as contas

PUB



ARCO-ÍRIS

CENTRO DE APOIO ESCOLAR
E EXPLICAÇÕESPraceta Fernão Lopes, n.º 3
2745 Massamá

Tel/Fax. 214 374 200

Telef. 918 765 918

www.arcoirisestudo.com
arcoiris@arcoirisestudo.com

financeira, aliada à imagem positiva que neste momento os nossos parceiros têm do Clube, pensamos que a próxima Direção tem todas as condições para realizar esses investimentos e dotar o clube de infra-estruturas adequadas à nossa real dimensão e daquilo que preconizamos para o futuro da nossa Instituição.

«A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo»

Peter Drucker

positivas. Nas vertentes desportiva e social estamos a trabalhar para que os nossos atletas e alunos beneficiem de melhores condições de trabalho e de aprendizagem que lhes permitam atingir patamares superiores.

Para tal, torna-se imperativo efectuar, a curto prazo, investimentos no clube.

Tendo presente a nossa situação

Ainda há muito por fazer mas acreditamos que, com trabalho, união e muita dedicação, conseguiremos chegar ao fim do mandato com resultados e dinâmicas que serão, com certeza, motivo de orgulho para todos.

O Vice-Presidente da área Financeira
Paulo Reis

PUB

MX3



PRÉ-IMPRESSÃO

Paginação, digitalização, vectorização, prova de cor, CTP

IMPRESSÃO

Até ao formato 72x102cm de papel

ACABAMENTO

Linha de acabamento de revista, agramar, dobrar, vincar, furar, colar a quente, embalagem em manga plástica



Disponemos de um novíssimo CTP Heidelberg Az66 para responder à crescente procura de extrema qualidade por parte do mercado gráfico

Parque Industrial Alto da Bela Vista - Pavilhão 50 (Sulim Park) | 2735-340 CACÉM
Tel.: 21 917 10 88 / 89 / 90 | Fax: 21 917 10 04 | Dep. comercial: clientes@mx3ag.com
Pré-impressão: mx3agnovo@gmail.com - www.mx3ag.com

SHORINJI KEMPO

Controlo e confiança

O Shorinji Kempo não é uma modalidade muito conhecida. O mestre José Araújo explicou-nos porquê é pouco conhecido, não chega a ter 500 praticantes em Portugal



De origem no Japão do pós-guerra, nos anos de 1947, o Shorinji Kempo é mais do que mais uma arte marcial oriental. Naquela altura, era crucial devolver a autoestima e criar capacidade de defesa pessoal nos japoneses devastados pela guerra, sem recorrer ao ódio nem a sentimentos de vingança. Foi criada por Doshin So com o objetivo de educar a população no sentido de coragem, compaixão e justiça. Por isso o Shorinji Kempo tem base da sua filosofia assente nos princípios do budismo. Procura ser uma alternativa de estilo de vida para os seus praticantes e transmitir valores cruciais para uma vida em equilíbrio, para além dos ensinamentos de defesa pessoal sem recurso à violência.

A complexidade do Shorinji Kempo está, garantidamente, para além da pronúncia do seu nome. É exigente e para se evoluir na graduação é preciso trabalhar arduamente. Não é uma modalidade de combate, antes pelo contrário. Procura compreender os movimentos e a lei da gravidade

para poder aplicar técnicas específicas que possam garantir segurança em caso de ataque. «Nunca saímos para o ataque. Primeiro defendemo-nos, depois controlamo-nos e se possível viramos a costas e afastamo-nos do problema», explicou o mestre José Araújo. Pode, por isto, dizer-se que o Shorinji Kempo promove o autocontrolo. As aulas têm sempre um período de meditação antes da parte técnica e de exercício.

«Devemos contribuir com metade de nós próprios para a felicidade dos outros»

O Shorinji Kempo tem como base os termos «paz» e «pessoas». O seu fundador, Kaiso, Doshin So Sensei, afirmou que «devemos contribuir com metade de nós próprios para a felicidade dos outros». Nesse sentido, considerou que a paz só seria possível se existissem lugares onde fosse possível construir sociedades livres da guerra de forma a garantir plenitude espiritual e física aos seus habitantes. Podemos, por isso, verificar que o Shorinji Kempo assenta em cinco princípios fundamentais: Viver acreditando no seu próprio potencial individual; Guiar as suas vidas pelos pontos de vista em que acreditam; Agir em consideração à felicidade dos outros; Agir com justiça, coragem e compaixão; e Agir e guiar as suas vidas em cooperação, criando laços de comunidade.

Verónica Ferreira



PUB

PlasQueluz
Sacos Plástico e Papel
T-SHIRTS E DRINKS PUBLICITÁRIOS
f
919 375 363 | 214 390 705
WWW.PLASQUELUZ.COM

Nota Biográfica

José Araújo pratica artes marciais há 40 anos dos quais três décadas são inteiramente dedicadas ao Shorinji Kempo. Tem a graduação Bukai (técnica) de 5 Dan desde 2008 e Hokai (filosófica) Dai Kenshi desde 2010. Participou em oito estágios internacionais no Japão, em três campeonatos do mundo e em mais de duas dezenas de estágios em vários países da Europa. É o mestre com mais alunos em Portugal, tem cerca de 90, e está no Real SC há cerca de cinco anos.

PUB



**Colégio
Giz Mágico** Dos 3 meses
aos 6 anos

Tel: 214 397 807

Estamos na Avenida do Shopping de Massamá
Av. 25 de Abril, 41 - A 3 minutos a pé da estação da CP

INSCRIÇÕES ABERTAS

CAPOEIRA

Em dezembro há muita dança nessa roda

Como já é habitual, o último mês do ano traz à sede do Real Sport Clube o campeonato de Capoeira. Nesta edição damos-lhe a conhecer todo o programa



Real SC recebe campeonato de Capoeira a 6 de dezembro.

A pesar do campeonato de Capoeira estar previsto para sábado dia 6 de dezembro, na noite anterior já se irão ouvir os berimbaus e pandeiros na sede do Real SC.

Para a noite de sexta-feira, dia 5 de dezembro, está a agenda uma roda para as 21h. Esta serve de treino e aquecimento para o longo dia de capoeira previsto para o dia seguinte. No sábado, o corpo técnico e dirigente vai reunir, pelas 10h, na sede do clube para abordar assuntos relacionados com o Mundial de 2015 e o Congresso Técnico. Perto da hora de almoço, 12h, os atletas irão deslocar-se até à Feira de Monte Abraão, perto da Estação dos Comboios, para formarem uma roda.

Oficialmente, a Copa Muzenza/Massamá 2014 terá início às 14h30. O evento contará com a presença de professores portugueses e vários amigos estrangeiros convidados.

A competição estará organizada em duas categorias: infantil e adulto. A primeira compreende os escalões iniciados (cinto crua, crua-cinza e crua-amarelo), intermédios até 11 anos de idade (crua-laranja, crua-verde e crua-vermelho) e avançados, alunos com mais de 11 anos de idade (da crua-vermelha em diante). Na categoria adulto vamos ver jogar os iniciados (crua, cinza), intermédios (cinza-amarelo à laranja) e avançados (da laranja-verde em diante).

Os atletas irão realizar três jogos: São Bento Pequeno (toque de berimbau cadenciado e lento), regional (estilo da Capoeira voltada para o combate) e solo. Mas o Mestre Sargento, responsável pela Capoeira no Real SC e pelo evento, adverte que é «proibido contato físico que afete a integridade do adversário».

No final, todos os participantes receberão certificado de participação. Para os melhores está reservado um certificado de «TOP 5». Aquele que mais se destacar durante toda a prova irá receber o título de Campeão por categoria e género masculino e feminino.

Verónica Ferreira



Ficha Técnica

Título: "Real Informação" | Propriedade do Real Sport Clube | Sede: Rua Firmina Celestino Cardoso, 10 Massamá - 2745-777 Queluz | Tel./Fax: 21 437 51 26 21 437 10 73 | Complexo Desportivo: Rua Cidade Desportiva, 1 Monte-Abraão - 2745-012 Queluz Tel./Fax: 21 439 42 16 / 21 430 74 12 | Email: geral@realsportclube.com www.realsportclube.com | Director: Orlando Gomes | Redacção: Verónica Ferreira | Depósito Legal n.º 376038/14 | Pré-Impressão, Impressão e Acabamentos: MX3 - Artes Gráficas Tel. 21 917 10 88 | clientes@mx3ag.com | Ano XIII - Dezembro 2013 | Distribuição gratuita

PUB

PSICOTERAPIA



Ψ aconselhamento
Ψ terapia familiar
Ψ orientação vocacional
Ψ psicologia de saúde

Dr.ª Daniela Santos
 Tlms. 926 784 470 - 932 622 308
 Av. Dr. Fernando Ricardo Ribeiro Leitão, 9 - 7.º Esq.º
 Massamá - 2745-773 MASSAMÁ



"O Mirandês"
 Restaurante - Marisqueira

• Grelhados no Carvão
• Posta à Mirandês

4.ª Feira — Cozido à Portuguesa
6.ª Feira — Feijoada à Transmontana

— Encerra ao Domingo —
 Av. Egas Moniz, Lote 82, Loja Dt.ª
 2745-760 MASSAMÁ — Telf.: 21 438 15 14

GINASTICA ACROBÁTICA

Classe Rítmica Representação vai estar na Gymnaestrada em 2015



A Classe de Rítmica Representação do Real Sport Clube vai estar representada ao mais alto nível na Gymnaestrada Mundial 2015, em Helsínquia de 12 a 18 de Julho. A Gymnaestrada reúne anualmente milhares de ginastas de todo o mundo. Pela sua escala e importância só podemos estar orgulhosos por estarmos presentes porque a Gymnaestrada mundial é o maior evento internacional

PUB

SUPERMERCADO

PORTUGAL FRESCO | AMANHECER

Frango Assado diariamente

Leitão Quente
Sábados e Domingos
das 8 às 20h

FAÇA A SUA ENCOMENDA:
917 297 142

Largo dos Bombeiros Voluntários
MASSAMA Tel.: 212 476 950

não competitivo, que permite a participação de todos os ginastas, de ambos os sexos, de todas as idades e diferentes culturas.

Célia Afonso

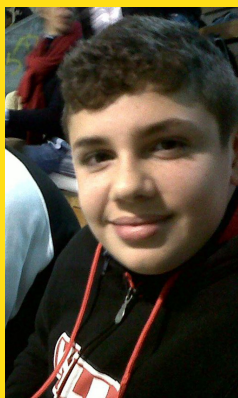
KICKBOXING / MUAY THAI

Vasco Castro vence na estreia no Open AKL 2014

Vasco Castro venceu os dois combates na sua estreia em competição no Open da AKL 2014 realizada no Pavilhão José Gouveia, em São João da Talha

Esta foi a primeira prova da época e estiveram presentes 28 clubes, cerca de 200 atletas que realizaram 110 combates.

O atleta do Real Sport Clube, Vasco Castro, na classe de iniciado (+50 kg) fez o combate



de estreia contra Rafael Viegas (Academia Movisport). O nervosismo do nosso atleta era visível perante o cenário de estreia neste tipo de competição. O combate teve início com um bom trabalho de mãos alternado com técnicas de pernas que pressionaram o adversário que se viu obrigado a sair várias vezes do espaço de combate. Esta estratégia permitiu-lhe ganhar vantagem pontual nos dois assaltos. Foi declarado vencedor com uma margem confortável e passou à final onde defrontou André Korol (TT Renegade). Depois do primeiro combate realizado e após as indicações do seu treinador, Vasco Castro iniciou o

combate da final determinado a vencer o adversário. Repetiu o que já tinha feito no combate anterior mas desta vez com mais intensidade e com um bom boxe na duplicação de golpes ao rosto e ao tronco do adversário, o que provocou a saída da área de competição por 11 vezes. A 15 segundos do final, André Korol foi obrigado a desistir e Vasco Castro a categoria nesta prova com grande vantagem pontual perante um adversário já habituado à competição. Parabéns ao nosso atleta que promete mais vitórias durante a época.

António Duarte

PUB

Farmácia
neves

Direcção Técnica:
Dr.ª Ligia Faria Lajas pereira
Rua D. Mariana Vitória, 14
Urb. Massamá Norte
TEL: 214 389 010 | FAX: 214 389 020
farmneves@gmail.com

DANÇA MODERNA

A dança não passa de moda

Nesta edição falámos com a professora de Dança Moderna a propósito da participação de uma das turmas de Dança Moderna do Real SC numa Gala de Natal por convite da organização

A turma II da Dança Moderna foi convidada a participar na Gala de Natal de Ginástica e Dança, a realizar no dia 13 de dezembro de 2014 (sábado), pelas 15h30, no pavilhão de A-Dos-Loucos, concelho de Vila Franca de Xira.

mente os amantes da dança conseguem aguentar a exigência que a disciplina impõe.

Pode ser moderna, jazz, contemporânea, clássica... entre tantas outras. Esta é uma modalidade que se adapta a quem a prati-

entre a Dança Moderna e os outros estilos oferecidos pelo Real SC falámos com a professora responsável, Sandra Santos.

É jazz e contemporânea

«A Dança Moderna é uma conjugação de dança jazz e contemporânea», começou por nos explicar a responsável. É preciso ouvir, sentir e depois interpretar. Cada tema e/ou música tem efeitos diferentes nas pessoas. É a conjugação desses sentimentos da interpretação pessoal e coletiva que dá origem à coreografia final idealizada pela docente.

A Dança Moderna tem duas turmas a funcionar no Real. A turma I está pensada para pessoas com idades compreendidas entre os seis e os 11 anos de idade enquanto a turma II é para pessoas com idades a partir dos 12 anos. A primeira ainda aceita inscrições mas a segunda está completa. Questionámos a professora sobre a idade mínima de seis anos para praticar Dança Moderna e esta explicou-nos que antes dessa idade as crianças dificilmente têm controlo motor suficiente para compreender e acatar indicações sobre os movimentos necessários para a interpretação da disciplina. Para crianças mais novas existem matérias próprias como a dança criativa ou o ballet.

Não é fácil caracterizar a dança moderna em comparação com outros estilos. Esta é,



Bulling é o tema deste ano para a Dança Moderna II.

Quando pensamos em dança as palavras criatividade, movimento, liberdade e arte vêm logo à tona. Se por um lado é verdade que a dança é tudo isso, por outro é bem mais complexa e completa do que pode parecer. Apesar de ser uma modalidade possível de ser praticada por todos, so-

ca desde que a sinta com alma e coração. É assim que Sandra Santos, professora e coreografa no Real Sport Clube desde 1999, encara a dança na sua vida e profissão. No Real Sport Clube, a dança é uma realidade com mais de 15 anos de existência. Para percebermos melhor o que diferencia

PUB



**CENTRO DE ENFERMAGEM
E MEDICINA PREVENTIVA
AMÍLCAR ALVES**

ENFERMAGEM

ANÁLISES CLÍNICAS

DOMICÍLIOS

Psicologia (Infantil e Adulto)

Pediatria – Neonatologia

Clínica Geral – Urologia

Ortopedia – Neurologia

Otorrino – Dermatologia

Oftalmologia – Reumatologia

Endocrinologia

Rua Natália Correia, 7-A
2745-777 MASSAMÁ

Próximo
do chafariz

Tels.: 214 377 461 / 21437 25 10
917 572 554 • Fax: 21 437 25 11



EQUIVALENZA



Ariel Cosmética e Perfumaria

TEMOS O SEU
PERFUME
FAVORITO
70%
MAIS
BARATO

Manicure | Pedicure

Unhas de Gel | Gelinho

Acrílico | Maquilhagem

Depilação | Massagens

Tratamentos de Beleza rosto e corpo



Encontre-nos no Facebook!

Rua Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, n.º 5 (ex Lt75) Loja 2
2745-872 Massamá, Lisboa, Portugal
Telefone: 214 300 543 | equivalenzamassama@gmail.com



A turma I da Dança Moderna ainda tem as inscrições abertas.

talvez, mais livre e personalizada enquanto noutras é preciso mais técnica. «Posso ter uma ideia e levá-la para a aula para a trabalhar com as alunas mas depois de chegar e de a explicar a interpretação passa a ser dessa pessoa, enquanto o ballet, por exemplo, tem mais rigidez e técnica», esclareceu a docente.

Mas podemos dizer que a dança não passa de moda? A professora Sandra Santos considera que sim. «Nunca tivemos as aulas vazias ou decréscimo de alunos». Com os programas televisivos alusivos à dança «pode notar-se alguma maior adesão mas a forte procura está mais relacionada com o passa-palavra. Quem vem, vem porque gosta. Ou através de uma amiga ou porque viu uma exibição nossa e gostou». Fica o repto para aqueles que tem crianças até aos 11 anos em casa que gostem de dançar. Venham visitar-nos à segunda e quarta-feira entre as 17h30 e as 18h20, na sede do Real SC.

Destaque para o bullying

As coreografias ensaiadas pelas dançarinas da professora Sofia na turma II têm sempre como base um tema sugerido pela mesma que vá de encontro quer à atualidade como aos interesses do grupo no geral.

«Temos normalmente duas ou três coreografias grandes. Este ano vamos levar o tema do bullying à Gala em que vamos participar. Vai ser um excerto daquilo que vai ser o espetáculo final, «Dança para Ajudar» previsto para abril ou maio do próximo ano», explicou Sandra Santos.

As aulas da turma I, por outro lado, não

mais leves. Apesar de também procurarem acompanhar a atualidade, são escolhidos temas comerciais, que as alunas conhecem bem dos media. «As aulas são uma mistura de aeróbica e jazz», disse.

Alunos do Real SC estudam dança

Muitos dos bailarinos que passaram pelas aulas da coreógrafa Sandra Santos são hoje profissionais em dança. Quando saíram do Real SC optaram por formação académica na Escola Superior de Dança,

PUB

Contas e Palavras
Linda e Velha / Massamá

Horário: 07h30 - 19h30 de 2ª a 6ª

Mensalidades desde 100€
(inclui 1 lanche diário)

Transporte Escolar

Aproveite os DESCONTOS dos nossos Parceiros

Contactos: 913 672 875 / 916 745 537
E-mail: contasepalavras@igral.com Facebook: Contas e Palavras
Linda e Velha: Rua Duarte Pacheco Pereira Loja 1 Linda e Velha (Junto aos CTT)
Massamá: Rua Prof. Dr. João de Matos nº3 Massamá (Junto ao Real de Massamá)

na Faculdade de Motricidade Humana e, mesmo este ano, entrou um aluno da casa no conservatório nacional de dança.

A professora e todas as alunas estão de parabéns! Assim como os (incansáveis) pais que sempre demonstraram apoio à modalidade.

Verónica Ferreira

Nota biográfica

A professora Sandra Sofia Santos tem mestrado em Ensino de Dança. No Real SC é técnica de dança clássica e moderna desde 1999. Atualmente está a desenvolver o projeto «Dançar para ajudar» onde é diretora, criadora e coreógrafa.

No seu currículo profissional constam ainda colaborações com o colégio «Moinho de Sonho» em dança clássica, com a escola básica n.º1 de Aqualva-Cacém, foi coreógrafa de várias peças teatrais em contexto escolar, assistente de de Neilma Williams na Sussex Summer School em Londres, bailarina na «Companhia de Dança do Tejo», sob direção de Victor Li-



nhares e também passou pelos musicais de Filipe La Faria como bailarina. À parte deste percurso também lecionou educação física na escola C+S Francisco Arruda.

PUB

M & M

Sociedade de Papelarias
MONTEIRO & MORAIS, Lda.

Sede Social: Av. Infante D. Henrique, 89 A
Urbanização Anta da Aqualva – 2735-546 Cacém
Telefs.: (351) 214 326 670 / (351) 214 315 150
Fax: (351) 214 315 150/Telm.: 964 012 756

Armazém: Rua Quinta do Carrascal, 21 e 23 C
Urbanização Anta da Aqualva – 2735-546 Cacém

CARVIVAS COMÉRCIO E REPARAÇÃO AUTOMÓVEL, LDA.
REPARADOR AUTORIZADO CITROËN

Serviço Multimarcas VEÍCULOS NOVOS E PEÇAS

Seg. a Sex. 8.00h às 18.00h • Sábados 9.00h às 13.00h.
Rua Miguel Torga Lote 57, Pavilhão Anexo
2745-821 Massamá/Queluz | Tel.: 21 438 83 36/Fax: 21 438 83 37
E-mail: carvivas@carvivas.pt | Web: www.carvivas.pt

Serviços: MECÂNICA, CHAPA, PINTURA, ESTOFADOR, ELECTRICISTA, REP. AC, SERVIÇO IPO

ESTÁGIO KENKYUYKAI PORTUGAL 2014

Treino árduo e convívio com convidados internacionais especiais

A Kenkyukai Portugal convidou dois mestres de Karaté ligados ao Sensei Masaji Taira, para orientar um estágio de três dias aos karatekas portugueses. No dia 7 de novembro passaram pelo Real Sport Clube

O Karaté Goju-Ryu do Sensei Taira reconhece-se pelo seu trabalho de Bunkai (aplicação das técnicas executadas nos Kata, em combate real) com uma dinâmica enorme. O Goju-Ryu do Sensei Taira, reconhecido e respeitado em todo o mundo pela forma eficaz e inteligente com que estuda as Bunkai, tem inúmeros adeptos em todo o mundo estando este mestre entre os Senseis de Goju Ryu de topo.

Senseis Nirina Rakotozafimihy e Pascal Duroux são oriundos de Madagáscar e França, respetivamente, e fizeram-se acompanhar pela esposa do primeiro, Verosoa Rakotozafimihy. Os Senseis Nirina e Pascal vieram ao Real dia 7, sexta-feira, para dar início àquele que viria a



ser um estágio memorável, do ponto de vista técnico.

Agradados com a receptividade dos karatekas e estimulados pelas questões que lhes colocavam, estes mestres desdobravam-se em explicações, exemplificações e algumas variantes aplicáveis aos mesmos conceitos trabalhados.

O karaté do Sensei Taira não é um karaté fácil. As variantes aplicáveis à mesma técnica são numerosas conferindo ao treino uma versatilidade enorme, obrigando a mente a trabalhar muito e a adaptar-se fugindo aos conceitos Goju mais tradicionais e rígidos.

Depois de se entenderem os conceitos básicos, tudo se torna mais fácil. Os Senseis Nirina e Pascal, entusiasmados com alguma facilidade com que os karatekas presentes absorviam os conceitos e os aplicavam na prática, não paravam de introduzir novas experiências técnicas



PUB

ÓPTICA MÉDICA
OPHTALMOLOGIA - OPTOMETRIA - CONTACTOLOGIA

ÓPTICA REAL Massamá

Promoções Imbatíveis
Na compra de Lentes GRÁTIS a ARMADAÇÃO

Descontos até **100%**
Saiba como!

Marcação diária de Consultas
Rua Direita de Massamá, n.º 104 B - 2745-751 Queluz
Tel: 21 195 52 40 - e-mail: opticanrealmassama@gmail.com

Agência Funerária

FuneAbraão

Vipfuner GRUPO
Serviços Funerários & Logística Lda

FUNERAIS DESDE **650€**

Responsável Técnico
Jorge Dinis Matos
962 737 798

Estamos disponíveis para o ajudar. Apoio e profissionalismo
Facilidades de Pagamento sem Juros

www.funeabraao.com

ATENDIMENTO PERMANENTE 24H TEL. 214 303 577

Praceta do Abraão, n.º 9 - C/V Esq. Loja Monte Abraão / geral@funeabraao.com



mais complexas. A qualidade técnica elevou-se e, no final do estágio, estávamos já dedicados à análise de katas avançados com um grau de dificuldade elevado.

Estes eventos revestem-se de uma importância enorme dada a quantidade de informação que é posta à nossa disposição, deixando-nos a liberdade de adaptar o trabalho desenvolvido ao nosso próprio treino pessoal. Sem regras rígidas na execução, este tipo de karaté permite um trabalho adaptado a todos independentemente da compleição física, sexo e idade.

Tivemos a visita de alguns participantes de Aikido que, praticando uma arte marcial completamente diferente, reconheceram o valor do Karaté Goju-Ryu e a sua aplicabilidade a outras artes. Esta partilha é muito positiva e representa uma abertura mental fora de série deixando para trás o conceito já ultrapassado que se traduz pela expressão: «o que eu faço é que é bom e o resto não me interessa».

À parte da componente de treino devemos referir que, Nirina e Pascal são pessoas excecionais. Dirigindo-se ao cinto negro da mesma forma que ao iniciado, sempre dispostos a tirar

dúvidas e a acrescentar conhecimentos, estes dois Senseis irradiavam simpatia e boa disposição.

Fora do ambiente de treino mostraram-se amáveis e donos de um sentido de humor fabuloso, amantes da nossa boa comida e da nossa terra. Estamos certos que fomos bons anfitriões e que levaram de Portugal uma excelente imagem com a certeza que ficámos um pouco mais ricos tecnicamente com os seus ensinamentos. O Karaté é isto mesmo – treino árduo e convívio. Pela prática desta fascinante arte marcial, conhecemos gente muito

bonita de todo o mundo e com esta gente partilhamos o que sabemos recebendo deles igual cortesia.

Não é por acaso que o Karaté é a arte marcial mais praticada em todo o mundo – a sua diversidade e a versatilidade fazem dela um escape mental essencial a uma boa qualidade de vida.

José Ramalho



PUB

TMAQ
TRATOMÁQUINAS®

LISBOA (Sede)

Horta dos Babelos, Lote 13

2696-655 Sta. Iria de Azóia

Tel.: 21 953 52 60

Fax: 21 953 52 69

email: geral@tratomaquinas.pt

SUBBUTEO

O Real SC também tem craques no futebol de mesa

Na gíria chama-se futebol de mesa mas o nome original é Subbuteo. Esta modalidade faz as delícias de gerações e continua a marcar pontos



O Subbuteo existe no Real Sport Clube há dois anos. Surgiu como um desafio para a pequenada uma vez que os jogos de mesa são muitas vezes substituídos pelas mágicas consolas de videojogos. Apesar de algum desconhecimento do público, o professor José Santos aceitou o desafio e este ano já teve algumas surpresas. Para os amantes do futebol em toda a sua plenitude o nome Subbuteo é suficientemente claro para saberem do que falamos. Para os mais distraídos não é assim tão óbvio.

O Subbuteo é uma réplica do futebol de 11 na escola de 1:100 e é jogado por duas pessoas numa mesa onde está o campo com um metro por 1,50. Aqui o «relvado» é feito de nylon ou de feltro (semelhante ao usado nas mesas de bilhar) e cada jo-

gador tem 11 figuras (dez jogadores e um guarda-redes) de dois centímetros de altura assentes numa base que lhes permite deslizar sobre o «relvado» (tapete).

No que respeita às regras, estas são semelhantes às do futebol e o jogo acontece em duas partes de 15 minutos cada, com intervalo de cinco ou dez minutos. Como no futebol em grande escala o objetivo é levar a bola até à baliza e marcar golos. No Subbuteo esse objetivo é conseguido com um impulso criado pelo dedo indicador sobre a base onde



PUB

OPTICA DE MASSAMÁ

25% de desconto aos Sócios do Real Sport Clube

Av. Américo Ferrer Lopes, 3, Loja Dta. – Massamá
2745-714 QUELUZ – Telef.: 21 439 62 70

**CONSULTAS DIÁRIAS
DE OFTALMOLOGIA E OPTOMETRIA**

Imossamo
Soc. Med. Imobiliária lda
AMI 6691

www.imossamo.com

Av. 25 de Abril, 43 B • Massamá • 2745-384 QUELUZ
Tel.: 214 374 866 / 214 375 555 • Fax: 214 372 681
Email: geral@imossamo.com • Site: www.imossamo.com

estão assentes os jogadores. Os duelos podem desenrolar-se em equipas ou em nome individual.

Segundo o professor responsável pela modalidade no Real SC, o Subbuteo começou a aparecer em Portugal na década de 1980. Em países como Itália, Inglaterra e Espanha a prática deste desporto é regular, existem campeonatos e milhões de jogadores e outras tantas de equipas. Por cá o desconhecimento não permite tanta afluência. Há crianças e jovens que aderem ao Subbuteo por curiosidade mas muitos dos pais e, quem sabe, mães também veem no Subbuteo o reviver tempos de meninice quando jogavam entre amigos. A equipa do Real SC tem vários motivos para orgulhar o Clube. Já conta com um campeão da Taça de Portugal deste ano. Diogo Pereira tem 10 anos, é o mais novo da turma de Subbuteo do Real SC, e conquistou a sua primeira Taça. «Fui à final e nem sabia que era a final», disse-nos enquanto se preparava para dar início a mais uma partida com o irmão, Afonso, que tem 17 anos e já pratica Subbuteo há quatro, tempo suficiente para já ter conquistado vários títulos nacionais e participado em competições internacionais.

«Temos bons jogadores», afirmou José Santos sublinhando que uma das vantagens do Subbuteo é permitir o cruzamento de gerações nos jogos. «Todos podem jogar e porque existem várias categorias que não estão necessariamente agregadas à faixa etária é possível ver pais a jogar com filhos». E desengane-se quem pensa que é só para rapazes. Em Lisboa existe uma rapariga que também se rendeu à magia do futebol de mesa.

As inscrições no Real SC estão abertas, é possível ver e experimentar. Nos treinos são realizados vários exercícios sobre os passes, a força e precisão necessárias e jogos. A turma reúne às terças-feiras entre as 18h30 e as 20h00 na sede do Real.

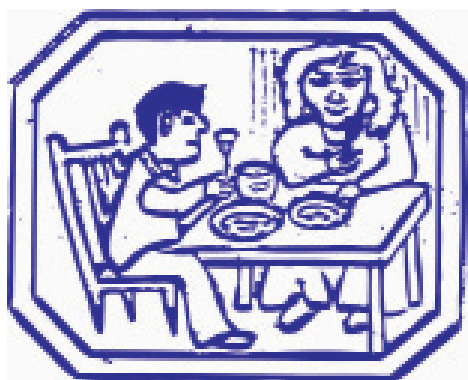
Verónica Ferreira



Curiosidade

O nome Subbuteo não está relacionado com o futebol. É o nome científico de uma ave de rapina, mais propriamente de um falcão. O inventor do Subbuteo tinha origem inglesa e quando criou o jogo resolveu apelidá-lo com o nome da sua ave preferida, ógea, também conhecida por falcão subbuteo (ave de rapina de pequeno porte, migratoria e existente na Europa, Ásia e África).

PUB



RESTAURANTE CHURRASQUEIRA GARFO REAL

Avenida Luís Camões 24, Queluz | 2745-301 QUELUZ Queluz
T. 214 381 306 | E. garfo.real@sapo.pt

FUTURE STARS FOOTBALL LEAGUE

Golos à campeão

O Real Sport Clube começou a defender o título de campeão da época passada, esta ano o campeonato chama-se Future Stars Football League.

Real SC 4-2 Beira-Mar Almada

O Real entrou bem na partida, logo aos 10" minutos Eltom, num livre direto, faz balançar o marcador para o Real, deixando o guarda-redes sem reação. Este resultado chegou ao intervalo.

2.ª Parte

Rui Sousa deixa Maurício no balneário e faz entrar o júnior Rafael Palmeirão. O segundo golo é marcado por Tiago Carreira na marcação de uma grande penalidade iam decorridos 55" minutos, aumentava o resultado para 2-0. Mas o Beira-Mar de

Almada uma equipa jovem e muito batalhadora reduzia para 2-1. Minutos depois o Beira-Mar de Almada chega ao empate, um resultado que não servia ao Real, mas este reagiu bem ao golo do empate do Beira-Mar, aos 75" minutos Marcelo (o Príncipe) faz o 3-2. Mas a equipa de Rui Sousa queria tranquilizar os seus associados e dirigentes numa jogada dentro da área do Beira-Mar, deu grande penalidade para o Real. Elton foi chamado a converter e fez o 4-2 para o Real.

Bom jogo realizado pelo Real e boa resposta dada pelos juniores do Real.

António Lourenço

AFL PRÓ-NACIONAL

Vitória suada

5.ª Jornada

Real SC 1 - 0 Carregado

O Real conseguiu três pontos frente ao Carregado na 5.ª Jornada, em atraso, da Distrital Pró-Nacional. A casa estava muito bem preenchida, a rádio do Carregado relatou o encontro e alguns olheiros vieram identificar jogadores do Real. No início do jogo, o primeiro perigo é do Carregado num lance em que a bola vai para um jogador que remata à barra, decorriam 5" min. Aos 7" min. de jogo, livre a favor do Real. Morgado marca para dentro a área e Ascenso afasta com os punhos. Segunda ocasião de golo aos 27" min. para o Real. Mota, na cara do guarda-redes, remata mas João Ascenso defende com os pés. Aos 33" min., livre apontado por Fati e a bola sai ao lado. Ao intervalo não havia golos.

2.ª Parte

Sai o Real, com os «Bravos do Pelotão» a começarem a dominar a partida, o Carregado não conseguia sair do seu meio campo até que, aos 69" min., numa jogada do Real pelo corredor central Morgado, com um remate forte e certo, bate o guarda do Carregado. 1-0 para o Real. Aos 70" min. Pica, capitão do Carregado foi expulso, com vermelho direto, por palavras desagradáveis ao árbitro, assim como o colega de equipa Edmilson por acumulação de amarelos. Reduzido a nove jogadores, o Carregado passou a defender como podia.

A equipa de Rui Sousa soube controlar bem o resultado, visto que o adversário defendia bem e o guarda-redes João Ascenso foi a figura do Carregado. Ficou por marcar uma grande penalidade a favor do Real por derrube a Mota.

A comunicação social elegeu Mota o jogador mais esclarecido do Real. E Nelson um bom avançado que vai dar que falar!

António Lourenço

ERRATA

Na edição anterior publicámos a aventura dos nossos «Bravos do Pelotão» por terras de Portugal até Barcelos onde defrontaram o Gil Vicente para a Taça de Portugal. Já depois da publicação reparámos num lapso. A hora e dia da partida estavam errados. Quem nos acompanhou sabe que saímos de Massamá dia 18 pelas 13h15 e não dia 19 como mencionado no artigo. Pedimos desculpa aos nossos leitores pelo erro. Aproveito também para agradecer, mais uma vez, aos melhores adeptos do mundo que nos acompanharam e têm vindo a estar presentes em todos os momentos importantes. Os «Bravos do Pelotão» e equipa técnica agradecem. Obrigada!



PUB



Reparações Auto

AUTO
PAULO JORGE CARLOS
UNIPESSOAL, LDA.

Paulo Jorge Marques Carlos

MECÂNICA • PINTURA • ELECTRICIDADE
SERVIÇO DESEMPANAGEM

Rua da Atalaia, 2 - Armaz. B - Talaíde
2785-734 São Domingos de Rana | Tlm. 91 400 84 34

Optticas
óptica médica

Rua Direita de Massamá, 122 - Massamá
Telefone: 21 439 79 48
www.primeiraopticas.pt

AFL PRÓ-NACIONAL

Real SC sofre segundo empate



Em quatro jogos para o campeonato, este foi o segundo empate do Real SC.

6.ª Jornada

Real SC 0 - 0 At. Tojal

Na 6.ª Jornada do Campeonato Distrital da pró-nacional da AFL, o Real Sport Clube deslocou-se ao Campo Meia Laranja e não conseguiu o levar de vencida a equipa do Atlético Clube Tojal.

O jogo aconteceu no domingo, 26 de outubro, no Santo Antão do Tojal.

Durante o jogo, o Real esteve sempre com mais posse de bola mas valeu a boa exibição de Tiago, guarda-redes do Tojal, para o Real ver a vitória negada. O Real até começou bem. Aos 7.º minutos de jogo teve uma grande penalidade contra o Tojal. Morgado foi chamado a converter mas a bola não foi muito bem colocada que permitiu a defesa de Tiago sem quaisquer

problemas. O Real voltou a responder numa jogada onde Fati podia ter marcado, mas o guarda-redes do Tojal voltou a negar o golo aos «Bravos do Pelotão». As equipas foram para intervalo empatadas a zero.

2.ª Parte

A bola saiu dos pés do Real. A equipa do Tojal tentou por varias vezes surpreender Marcos. Mas o bom momento que o guarda-redes do Real está a atravessar valeu para que não consentisse que o Tojal ganhasse os três pontos. O Real ao cabo de quatro jogos para a pró-nacional sofre o segundo empate, tendo sido o primeiro empate no campo do Sporting de Lourel.

Parabéns a equipa de arbitragem que esteve muito bem.

António Lourenço

PUB



Mediação e Consultadoria
de Seguros, Lda.

Av. Heróis da Liberdade, 18 B - Lj. Esq.
2745-788 Massamá
Tel.: 214 351 154 - 214 358 271
Telm.: 963 511 733
E-mail: geral.mcs@gmail.com

As equipas

At. Tojal

- 1-Tiago (Gigante)
- 5-Semedo (Desgovernado)
- 7-Vitinha (Focado)
- 8-Rodrigo
- 9-Barras (Tático)
- 10-Veludo (Mexido)
- 14-Armando Sem realce)
- 17-Pinka (Desinspirado) Expulso)
- 20-Cabral (Quase decisivo)
- 21-Filipe (Muito atento)
- 24-Luis Vaz (Pouco intenso)

Real Sport Clube

- 12-Marcos (Muito atento)
- 5-Sérgio (Concentrado)
- 6-Ruben (Tático)
- 7-Marcelo (Muito mexido)
- 10-Morgado (Acrescentou)
- 13-Sousa (O Gigante)
- 17-Fati,O pequeno gigante)
- 18-Zé Paulo (Envolvido)
- 19-Paulinho (Concentrado)
- 28-Tiago (Carreira (Ofensivo)
- 30-Casimiro (Perigoso)

PUB

SERVIÇO PERMANENTE

24 HORAS
JÁ ABRIU

Hospital Veterinário
de Massamá

Siga-nos
no



Rua Dr. Francisco Ribeiro Spínola, Lt 77, Lj 1
Qta das Flores - 2745-872 Massamá
Tel.: 21 439 23 29 | Fax: 21 439 23 41
Telm.: 91 900 72 35 | 96 743 50 52
Email: hvm.geral@gmail.com



M.S.B.

CORRETORES DE SEGUROS, S.A.

ACTIVIDADES INCLUÍDAS NO SECTOR FINANCEIRO

Av. 25 de Abril, 24 A | 2745-859 MASSAMÁ
Tel: 214 302 535 | 214 302 545 | Fax: 214 302 544
Tlm. 967 125 615 | Email: seguros@msb.pt
www.msb.pt

AFL PRÓ-NACIONAL

Grande vitória depois da Taça de Portugal

TRANS-TOUR
MUDANÇAS

Domingos Carvalho
Praça João Dinis, 24 - 3.º Esq.
2745-811 MASSAMÁ
Telef.: 21 439 02 85 • Tlm: 91 416 33 51
transmota@icloud.pt
Desconto para sócios do Real Sport Clube

SERVIÇO ESPECIALIZADO EM MUDANÇAS

Mudanças com Escada Elevatória e Abaque

Transporte de Cofres, Pianos e Obras de Arte • Distribuição e Carga Geral • Serviços ao Fim-de-Semana •

7.ª Jornada

Real SC 2 - 0 União Tires

O Real Sport Clube, esta semana deu a melhor resposta após a eliminação da Taça de Portugal. Ao receber e vencer com toda a tranquilidade a União Tires por duas bolas a zero. Algum público assistir a uma

tarde muito boa para se jogar futebol com um relvado bem tratado.

Na primeira parte, destaque a total supremacia do Real perante um Tires com uma equipa bem organizada, mas a supremacia dos pupilos de Rui Sousa foi sem dúvida um prémio para os jogadores do Real pelo que jogaram, mas infelizmente o azar bateu no relvado do Real. Logo aos 5" minutos de jogo um lance em que os dois centrais do Real saltam a uma bola e chocaram os dois colegas de equipa, João Sousa e Casimiro que tiveram de receberem tratamento no Hospital Amadora Sintra onde foram saturados com vários pontos, mas o azar não ficava por aqui, aos 37" minutos foi a vez do jogador do Tires num remate à queima de

Luís Mota a bola acertou no jogador João Simões do U. Tires que caiu inanimado este jovem jogador teve que ser transportado para o Hospital de Santa Maria, não ia muito bem tratado, mas a preocupação dos responsáveis do Real foi de alertar para que o seu jogador tivesse que ir ao Hospital, ouve um enorme fair play entre os dois bancos.

O Real tem mais bola e domina toda a primeira parte. Aos 12" minutos Fati inaugura o marcador para o Real. Aos 22" minutos lance dentro da pequena área do Tires: Grande Penalidade contra o Tires com Nelson a ser chamado a converter. André Bicho para um lado bola para outro, estava feito o 2-0, resultado até final da primeira parte.

2.ª Parte

Após o intervalo, os comandados de Nuno Mourinha surgiram mais afoitos, querendo dominar a partida, mas as oportunidades de golo eram para o Real. Numa perda de Nelson que atira ao lado logo depois aos 80" minutos Nelson de cabeça atira ao lado e aos 89" minutos, Marcelo com um remate fortíssimo leva a bola a bater no poste à guarda de André Bicho.

O Jogo foi marcado pelas lesões dos três jogadores que tiveram que abandonar o Estádio, os dois do Real e outro do Tires. Para eles as rápidas melhoras são os desejos dos adeptos do Real, tanto para os jogadores Ruben Casimiro e João Sousa como para o do União Tires, para que regressem o mais depressa aos relvados assim como os nossos dois atletas.

António Lourenço



INSTITUIÇÕES QUE APOIAM O PROGRAMA "CORAÇÃO VIVO"

PUB

Farmácia Neill Pedrosa
Ortopedia e Perfumaria



Rua Casal do Olival, Lote A-3 | 2745-739 Massamá | Telefone: 21 430 74 07/8



**CENTRO DE ENFERMAGEM
E MEDICINA PREVENTIVA
AMÍLCAR ALVES**

ENFERMAGEM

ANÁLISES CLÍNICAS

DOMICÍLIOS

*Psicologia (Infantil e Adulto)
Pediatria - Neonatologia
Clínica Geral - Urologia
Ortopedia - Neurologia
Otorrino - Dermatologia
Oftalmologia - Reumatologia
Endocrinologia*

Rua Natália Correia, 7-A
2745-777 MASSAMÁ

Próximo
do chafariz

Tels.: 214 377 461 / 21437 25 10
917 572 554 • Fax: 21 437 25 11

AFL PRÓ-NACIONAL

«Bravos do Pelotão» conquistam a Lourinhã



Os «Bravos do Pelotão» demonstraram que têm um sonho: subir de divisão.

8.ª Jornada

Lourinhanense 0 - 1 Real SC

O encontro entre o Sporting Clube Lourinhanense e o Real Sport Clube realizou-se no Estádio Municipal da Lourinhã, começou com um minuto de silêncio.

Pouco público assistir devido ao tempo frio, chuva e Sol, o que valeu para que o pouco público que assistiu ao encontro foi o grande jogo de futebol realizado pelas duas equipas. Início da partida e o Real, logo aos 7" minutos, marca livre com Monteiro a rematar ao lado.

O Real começa a dominar a partida, decorridos 15" minutos num lance de fora de jogo, os jogadores do Real pararam a reclamar mas o atacante do Lourinhanense João Ferreira rematou para fora. A primeira grande oportunidade de golo pertenceu ao Real, aos 17" minutos. Nelson tira dois adversários da frente e acaba por

perder o lance. Foram 20" minutos de jogo com grande intensidade.

O Real dominava e deixava jogar enquanto Marcos era um mero espectador. Terminou a primeira parte com as equipas empatadas 0-0.

2.ª Parte

Num lance em que a bola é colocada para dentro da área, Fati consegue fugir e frente ao guarda-redes Marco Basílio engana-o fazendo-lhe um chapeu, estava aberto a ativo e para o Real iam decorridos 5" minutos da segunda parte. O Real continuava a incomodar Marco Basílio e a controlar a partida perante uma equipa bem organizada com jogadores com muita experiencia, mas o Real não se deixou intimidar como vem sendo o seu hábito. Marcos, nesta segunda parte, teve de trabalhar mais do que na primeira mas a defesa dava confiança.

Os «Bravos do Pelotão» demonstraram que têm um sonho: subir de divisão. Esta a prenda que esta equipa quer dar a população de Massamá, Queluz e Monte Abraão, para isso trabalham todos os dias para que de domingo a domingo possam vencer e somar três pontos.

A equipa do Real Sport Clube está á 360 minutos sem sofrer golos nos jogos já realizados a equipa, comandada pelo técnico Rui Sousa e os seus adjuntos: Tiago Teixeira, Pedro Máximo e Nuno carrilho, ainda só sofreu cinco golos.

António Lourenço

As equipas

S.C. Lourinhanense

Marco Basílio (Atento)
Flávio Passos (Longo)
Santamaria (Lento)
Manú (Desfocado)
Flávio Santos (Pouco Intenso)
Daniel Nunes (Focado)
Bruno Teixeira (Embrulhado)
Zé Maria (Apagado)
Paulinho cap. (Quase decisivo) Marco Ramos (Sem ritmo)
João Ferreira (Perigoso) Alex (Sem soluções)
Aldirio Pinto (Sem soluções) Diogo José (desaparecido)

Real Sport Clube

Marcos (Sempre atento)
Netinho (Bravo)
Rui Monteiro (Forte) Sérgio (Forasteiro)
Ruben (Organizado)
Marcelo (O Príncipe)
Morgado (Organizador)
Sousa (O Stallone)
Fati (CR7 da guiné a figura)
Paulinho (O Sr.º capitão)
Nelson (Envolvido) Elton (Prémio)

PUB

ser seguro

Porque não basta Ter, é preciso Ser...

MEDIAÇÃO
DE SEGUROS

NOVA MORADA

Praceta Gustavo Matos Sequeira, n.º 2, Loja 4 | 2745-780 MASSAMÁ
Tel.: 21 438 81 34 | Fax: 21 438 81 36 | Telm. 91 395 68 48 | www.serseguro.pt • info@serseguro.pt

HORÁRIOS	MENSALIDADE
COMBATE	
AIKIDO 3.ª e 5.ª feira das 09h00 às 10h00 das 20h30 às 21h30 Sábado das 10h30 às 12h00	28,00€ mês
KRAV MAGA 3.ª e 5.ª feira das 21h00 às 22h00	28,00€ mês
CAPOEIRA Nível I 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 19h00 às 20h00	30,50€ mês
Nível II 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 21h30 às 23h00	30,50€ mês
JUDO Escolinhas: - 2.ª e 4.ª feira das 18h30 às 19h15	28,00€ mês
Entre os 9 e 13 anos: - 2.ª e 4.ª feira das 19h15 às 20h00	28,00€ mês
Mais de 13 anos: - 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h30	28,00€ mês
JU-JITSU 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h30	28,00€ mês
KARATE – DO – GOJU-RYU Kids: 3.ª e 5.ª feira das 18h30 às 19h15 Nível I: 3.ª e 5.ª das 19h30 às 20h20 Nível II: 2.ª e 4.ª das 19h30 às 20h20 6.ª feira das 20h00 às 20h50 Nível III: 2.ª e 4.ª das 20h30 às 22h00 6.ª feira das 21h00 às 22h30 Sénior: 3.ª e 5.ª das 16h30 às 17h30	28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês
KICKBOXING MUAY - THAI 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h15	33,00€ mês
SHORINJI KEMPO Até aos 12 anos: - 4.ª feira das 19h15 às 20h15 - 6.ª feira das 19h45 às 20h45 Adultos 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h45 às 22h15	23,00€ mês 28,00€ mês
GÍMNICAS	
AEROKICK - CARDIOKICK 2.ª e 6.ª feira das 19h00 às 19h45	28,00€ mês
ACROBÁTICA Formativa Mista 3.ª feira das 17h30 às 18h30 5.ª feira das 17h30 às 18h30 Sábado das 9h30 às 10h30 AcroReal / representação 3.ª feira das 18h30 às 20h00 5.ª feira das 18h30 às 20h00 Sábado das 10h30 às 12h30	28,00€ mês 33,00€ mês
BASIC GYM 3 - 5 anos: 3.ª e 5.ª das 17h30 às 18h20	28,00€ mês
LOCALIZADA / PILATES 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 19h45 às 20h45	33,00€ mês
RÍTMICA Nível I - 4.ª e 6.ª feira das 18h00 às 18h55 Nível II - 3.ª e 5.ª feira das 18h30 às 19h25 Nível III - 3.ª e 5.ª feira das 19h30 às 20h25 Pré-Representação 3.ª e 5.ª feira das 20h30 às 21h30 Representação 4.ª e 6.ª feira das 19h30 às 21h15 Sábado das 10h30 às 13h30	28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 35,00€ mês
ROPE SKIPPING (CORDAS) 4.ª feira das 18h30 às 10h30 6.ª feira das 19h00 às 20h00 Sábado das 9h30 às 10h30	28,00€ mês
HORÁRIOS	MENSALIDADE
DANÇAS	
BALLET Iniciação: 3.ª e 5.ª das 17h50 às 18h20 Nível I: 3.ª e 5.ª das 18h30 às 19h20 Nível II: 2.ª e 4.ª das 18h30 às 19h20 Nível III: 2.ª feira das 19h30 às 20h20 6.ª feira das 19h00 às 19h50 HIP HOP Kids I: 2.ª e 4.ª das 18h45 às 19h45 Kids II: 3.ª feira das 19h00 às 20h00 5.ª feira das 19h30 às 20h30 Intermédio: 2.ª e 4.ª das 19h45 às 20h45 Avançado: 3.ª e 5.ª das 20h30 às 21h00 DANÇA ESPANHOLA Sábado das 12h00 às 13h30 DANÇA MODERNA Nível I: 2.ª e 4.ª das 17h30 às 18h20 Nível II: 3.ª e 5.ª das 19h30 às 20h20 ZUMBA Sábado das 11h00 às 12h00	23,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 28,00€ mês 15,00€ mês
FUTEBOL DE MESA	
SUBBUTEO 3.ª feira das 18h30 às 20h00	10,00€ mês
HORÁRIOS	MENSALIDADE
PROJETOS REAL SPORT CLUBE	
CORAÇÃO VIVO (+45) Turma I 2.ª e 6.ª feira das 08h45 às 09h45 Turma II 3.ª feira das 08h45 às 09h45 6.ª feira das 09h15 às 10h15 Turma III 2.ª e 6.ª feira das 17h00 às 18h00	8,00€ mês 8,00€ mês 8,00€ mês
MÚSICA Órgão / Piano / Guitarra 5.ª feira das 18h00 às 19h00 19h00 às 20h30 Sábado das 10h30 às 12h00 12h00 às 13h30 Bateria - Sábado das 10h30 às 12h00 e das12h00 às 13h30 Canto - sábado das 12h00 às 13h30 Guitarra Elétrica 5.ª feira das 19h00 às 20h30	2 instrumentos 1h: €19 mês 1h30: €28 mês OU 1 instrumento 2 x semana: €49 mês
JUNTA-TE A NÓS! <i>Consulta toda a informação sobre o REAL SPORT CLUB no nosso site, no facebook e visita a nossa sede (rua Firmina Celestino Cardoso, n.10, Massamá).</i>	

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div></div></div></div></div><div>ESCOLA FUTEBOL Real Sport Clube</div><div>HORÁRIOS E MENSALIDADES 2013/2014</div></div>						
ESCALÃO	CLASSE	ANO NASC.	DIAS	HORAS	MENS.	* DESCONTO BRABOS 30 %
TRAQUINAS	11	06-05	2º e 5º feira	18:45 - 19:45	32,5 €	22.75 €
	12	06-05	Sábado	9:30 - 11:00	30 €	21 €
	13	06-05	3º e 6º feira	17:45 - 18:45	32,5 €	22.75 €
	14	06-05	Sábado	11:00 - 13:00	30 €	21 €
	16	06-05	4º e 6º feira	17:45 - 18:45	32,5 €	22.75 €
	17**	06-05	2º e 5º feira	17:45 - 18:45	35 €	24.5 €
BENJAMINS	21**	04-03	2º e 5º feira	17:45 - 18:45	35 €	24.5 €
	22	04-03	3º e 6º feira	18:45 - 19:45	32,5 €	22.75 €
	23	04-03	Sábado	9:30 - 11:00	30 €	21 €
	24	04-03	Sábado	11:00 - 12:30	30 €	21 €