



# Real

## Informação

Propriedade do Real Sport Clube  
Rua Firmina Celestino Cardoso, 10 - Massamá  
[www.realsportclube.com](http://www.realsportclube.com)

Direção  
Orlando Gomes

Boletim n.º 161 - I Série  
Outubro



Rua Direita de Massamá, 122 - Massamá  
Telefone: 21 439 79 48  
[www.primeiraopticas.pt](http://www.primeiraopticas.pt)

## O sonho continua!



Os «Bravos do Pelotão» provaram a força e determinação que os caracteriza no arranque do campeonato e na Taça de Portugal

Págs.12-15

### Novidade

Defesa pessoal:  
Real SC já tem  
classe de Ju Jitsu

Pág. 3

### Zumba

Ritmo e muita  
música para os  
amantes da dança

Pág. 5

### Krav Maga

Real recebeu  
seminário  
internacional

Págs. 6-7

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

## Subbteio na Taça de Portugal

A classe de Subbteio do Real SC vai estar presente na Taça de Portugal de futebol de mesa. A prova realiza-se no próximo dia 21 de outubro no estádio do Restelo.

## Real SC vai estar no Campeonato da Europa em Bilbao

O mestre de Kickboxing do Real SC vai estar presente no Campeonato da Europa de Kickboxing em Bilbao entre 20 e 25 de outubro. O Mestre António Duarte fará parte da comitiva que integra cerca de 20 atletas organizados pelas disciplinas de Low kick, K1 e Full Contact. O Mestre irá acompanhar a Seleção Portuguesa como Treinador. Neste campeonato irão estar representados cerca de 50 países. «Com uma seleção de novos valores do kickboxing nacional esperamos trazer para Portugal novos campeonos da Europa», disse o Mestre António Duarte.

## Kickboxing do Real SC na Escola Secundária Miguel Torga

Cerca de 80 alunos de três turmas da Escola Secundária Miguel Torga participaram numa mega aula de quase duas horas de Kickboxing, conduzida pelo Mestre António Duarte. Este foi o primeiro contato com a modalidade para alguns alunos e a divulgação da modalidade praticada no Real há anos e com vários campeões regionais e nacionais. Os participantes estiveram «entusiasmados, bem-dispostos e muito empenho», disse o Mestre.



O Mestre António Duarte ensinou algumas técnicas aos alunos da Esc. Sec. Miguel Torga.

# Editorial

## Arranque de época cheio de novidades

O ano está quase no fim, mas para quem vive do e para o desporto só agora estão a começar as novidades.

A revista do Real Sport Clube tem nova jornalista. Antes de a anunciarmos queremos deixar uma palavra de enorme agradecimento à Célia Reis por toda a dedicação e trabalho realizado com o clube ao longo de quase dez anos de colaboração. Muito obrigada Célia!

Será sempre bem-vinda e desejamos-lhe imenso sucesso e felicidades. Em substituição da Célia, é agora nossa colaboradora a jornalista Verónica Ferreira. Tem 28 anos, é formada em jornalismo e está na área desde 2008.

Seja bem-vinda Verónica com votos de muito sucesso nesta grande família que é o Real Sport Clube.

PUB



ARCO-ÍRIS

CENTRO DE APOIO ESCOLAR E EXPLICAÇÕES

Praceta Fernão Lopes, n.º 3  
2745 Massamá

Tel/Fax. 214 374 200

Telef. 918 765 918

www.arcoirisesestudo.com

arcoiris@arcoirisesestudo.com

O nosso site tem andado muito parado mas a Verónica encarregar-se-à de o manter atualizado e cheio de novidades.

Porque as redes sociais também são importantes, não se esqueça também de nos acompanhar através da nossa página de Facebook (Real Sport Clube).

Os tempos têm sido difíceis. Há momentos em que quase nos deixamos vencer pelo cansaço e pelas adversidades. Mas a garra do Real Sport Clube é maior e mais persistente.

Temos vencido tudo até aqui e não vamos desistir agora. Queremos deixar também uma palavra de apreço e gratidão aos nossos anunciantes que têm apoiado esta projeto e nunca nos abandonaram. Um grande bem haja a todos.

Rui Coelho

PUB

# MX3

artes gráficas

## 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 A106 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



## JU JITSU

# Há mais defesa pessoal no Real Sport Clube

**Porque saber-se defender é sempre melhor que atacar ou fugir, o Real oferece mais uma novidade desportiva SC neste arranque da temporada: o ju jitsu.**

O ju jitsu tem origem no Japão. É difícil determinar o ano exato em que surgiu mas os factos históricos associam a prática do ju jitsu às técnicas de combate sem recurso a armas promovidas pelos samurais japoneses.

Falámos com o Mestre Manuel Pinto, responsável pela modalidade no Real SC para entendermos melhor como se desenvolve e quais os seus objetivos.

A palavra ju significa suavidade, flexibilidade enquanto jitsu quer dizer arte, técnica. As duas compõem a arte de defesa pessoal em pé como no chão sem haver recurso a armas (faca, bastão, etc.). «O ju jitsu é

uma modalidade proveniente das escolas dos samurais, a casta guerreira do Japão», explicou o Mestre Pinto.

Praticar ju jitsu não é somente benéfico para a condição física. A sua prática desenvolve a autoconfiança, a capacidade de resposta, os reflexos, a atenção e concentração dos atletas. O ju jitsu «traz enormes vantagens aos seus praticantes, tanto maiores, quanto maior for o grau de conhecimentos».

Por outro lado, é uma modalidade pensada para ambos os sexos. «Basta ter treze anos e não há limite de idades porque o ensinamento é sempre de acordo com as capacidades motoras de cada praticante», explicou o Mestre de ju jitsu do Real SC.

Apesar de envolver contato físico, «não é um desporto violento e tem regras internacionais bem definidas. Para a prática do ju jitsu, apenas é necessário um Kimono», explicou.

Questionado sobre o objetivo da criação de classe de ju jitsu no clube o Mestre explicou que pretende «proporcionar a prática de uma modalidade com benefícios mútuos à população local» e os curiosos podem



«sempre fazer uma aula gratuita».

As inscrições estão abertas. As aulas acontecem às segundas, quartas e sextas-feiras entre as 20h e as 21h30. Para praticar ju jitsu somente é preciso um kimono.

## Judo Escolinhas

A curiosidade das crianças por vezes coloca-as em situações de risco ou ameaça. A melhor forma de evitar o conflito ainda é a prevenção e o conhecimento. É neste sentido que o Real SC proporciona a aprendizagem do judo para os petizes. A partir dos quatro anos de idade é possível iniciar-se na modalidade e criar à partida um percurso desportivo de sucesso.

PUB

**PlasQueluz**  
Sacos Plástico e Papel

T-SHIRTS E BRINDES PUBLICITÁRIOS



919 375 363 | 214 390 705

WWW.PLASQUELUZ.COM

«Quando se começa cedo a praticar modalidades com um elevado nível de valores estes permanecem para a vida», sublinhou o Mestre Pinto.

Para esta temporada o objetivo está focado na evolução da prática de judo e ju jitsu para que os atletas do Real SC possam participar em mais iniciativas e eventos específicos (dojo).

As escolinhas de judo no Real SC existem há três anos, o judo existe no clube desde 1999, a título de curiosidade começámos com três atletas e já tivemos 52 atletas, este reinício de época até ao momento é o melhor de sempre, pois já conta com mais de 35 alunos, incluindo as escolinhas.

Verónica Ferreira

Para as escolinhas, as aulas de judo decorrem às segundas e quartas-feiras pelas 18h30 e até às 19h15. Os judocas com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos têm aulas nos mesmos dias da semana, no turno seguinte entre as 19h15 e as 20h. A partir dos 13 anos as aulas acontecem três vezes por semana, às segundas, quartas e sextas-feiras entre as 20h e as 21h30, as aulas de ju jitsu decorrem três vezes semana segundas, quartas e sextas-feiras das 20h00 às 21h30.

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**

## MÚSICA

# Real Música prepara-se para voar mais longe

**Em outubro assinala-se o dia mundial da música. No Real SC pode aprender vários instrumentos e agora também há uma banda. A Real Música é recente mas já tem vontade de mostrar o talento dos jovens músicos fora do clube.**

A disciplina de música surgiu só com aulas de órgão mas depressa de percebeu que havia talento e necessidade de alargar a oferta a outros instrumentos. A professora Cláudia Henriques falou-nos do projeto e desvendou algumas surpresas.

«Este projeto começou só com aulas de órgão, mas a necessidade de aprendizagem por parte dos alunos de outros instrumentos era notória e por este motivo abriram-se novas classes», explicou. «O Real Música tem vindo a evoluir bastante nos últimos anos. Temos um grande leque de instrumentos ao dispor dos alunos, eles podem apreender guitarra clássica, elétrica, órgão, piano, bateria» e também canto.

Concertos e demonstrações são uma realidade na agenda destes alunos. Como explicou a docente, é crucial que tenham oportunidade de mostrar o que têm vindo a aprender aos familiares e

amigos. Os concertos «são um incentivo para os alunos, eles sabem que estudam para no final do ano apresentarem o seu trabalho» e assim nada é em vão, torna-se mais eficaz trabalhar com os jovens com olho postos no objetivo final.



«A maior surpresa foi a banda do Real Música», Cláudia Henriques

O talento inegável dos aprendizes levou à criação de uma banda. Aqui o desafio é maior, os jovens músicos são desafiados a sair da zona de conforto para aprender a trabalhar e interagir em grupo para que o som saia harmonioso.

«A maior surpresa foi a banda do Real Música», afirma Cláudia Henriques. «Existiam vários alunos, com um nível de aprendizagem superior, então pensei porque não criar uma banda onde todos teriam de estudar em conjunto e habituarem-se a um novo tipo de trabalho: um trabalho de grupo onde guitaristas, bateristas, pianistas e cantores têm de estar em sintonia», explicou.

Agora o objetivo, segundo nos relatou a professora, é «levar a banda Real Música fora de portas» para «outros lugares, como escolas, teatros e etc.».

«Este ano, temos aulas à sexta além das quintas-feiras e dos sábados. As aulas de formação musical também estão englobadas na aprendizagem do instrumento e os preços

do Real SC são bastante acessíveis», esclareceu e lembrou «quem quiser pode fazer uma aula experimental totalmente grátis!».

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

**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



ZUMBA

# Dança, alegria e muito ritmo

**O Zumba já chegou ao Real SC. Rafa Marvel é o professor e promete muito ritmo**

**D**epois de anunciado o início da Zumba no Real SC, outubro começou com o arranque das aulas. Rafa Marvel é o professor e as alunas encheram a sala para acompanhar o ritmo da dança.

A moda parece que veio para ficar. O responsável pela Zumba no clube justifica a forte adesão pela descontração em que as aulas decorrem e os ritmos que proporcionam. «A modalidade zumba veio mudar um bocado o panorama porque as pessoas gostam imenso de dançar e ao mesmo tempo que dançam estão a exercitar», explicou.

Num público maioritariamente feminino, também há espaço para os homens, mas estes sentem-se sempre intimidados. «Por norma o público é sempre mulheres e ao mesmo tempo que estão a dançar fazem exercício, agachamentos, trabalharam os braços e o corpo no geral», acrescentou o professor. Zumba não é só sinonimo de música e suor, garante momentos de diversão e muita descontração. «Não é um exercício de obrigação, vêm também para se divertir. As pessoas sentem-se felizes e à vontade».



*O zumba junta vários estilos de dança e exercita todo o corpo.*

Se é verdade que o exercício físico promove o bem-estar e saúde no geral, no caso da Zumba é igualmente verdade que ajuda a autoestima e confiança dos seus praticantes, como confirma Rafa Marvel. «As senhoras saem da rotina, vêm-se distrair e saem com a autoestima renovada. Há muitos casos de maridos e filhos que me vêm agradecer



*As aulas são dadas pelo professor Rafa Marvel e as inscrições estão abertas*

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**

porque as suas esposas e mães estão muito mais bem-dispostas e leves», confessou.

A Zumba junta vários estilos de dança. «A música pode ter quatro minutos e nesse tempo colocamos os estilos que quisermos», desde kizomba, merengue, salsa, samba, entre outros. Não há limites de idades nem condicionamentos. Há zumba kids para crianças, zumba basic 1 e 2 para o público em geral, zumba old criada para seniores, zumba sentado com recurso a cadeiras, zumba tonic, etc.

No Real SC as aulas são de uma hora, aos sábados de manhã. E àqueles que já se inscreveram, o professor agradece a iniciativa. Aos outros, deixa o repto de conseguir em três meses ter 100 alunos no clube. «Quando agarro os projetos é para levar para a frente, agradar às pessoas que vieram, começar a ter mais alunos e ajudar o clube com eventos. Daqui a três meses quero ter 100 pessoas no Real SC», disse.

Verónica Ferreira

PUB

**Farmácia**  
**neves**

**Direcção Técnica:**  
**Dr.ª. Lúcia Faria Lajas pereira**  
Rua D. Mariana Vitória, 14  
Urb. Massamá Norte  
Telf.: 214 389 010 | Fax: 214 389 020  
farmneves@gmail.com

KRAV MAGA

# Seminário de Krav Maga foi um sucesso

**O Real SC recebeu Tamir Gilad, instrutor israelita, para um seminário de Krav Maga sobre técnicas de proteção e defesa.**

No passado dia 4 de outubro a sede do Real SC acolheu um seminário de Krav Maga promovido por Tamir Gilad, instrutor israelita de Krav Maga.

Joaquim Santos, responsável pelo Krav Maga no Real SC e representante do IKMF (International Krav Maga Federation) em Portugal explicou-nos o objetivo. O seminário procurou «dar a conhecer aos participantes as técnicas para a proteção VIP, que é totalmente diferente daquilo que se encontra por aí. Não há muito murros e pontapés porque é um trabalho subtil», disse.

**«O Krav Maga é uma coisa simples, estúpida e eficaz»**

Quando tentamos perceber a definição de Krav Maga, o instrutor do Real SC é direto. «O

Krav Maga é uma coisa simples, estúpida e eficaz. De violento não tem nada», afirmou. Com esta descrição nunca é demais sublinhar que o Krav Maga não é um desporto mas sim uma modalidade que aplica técnicas de defesa pessoal.

«Não vivemos numa sociedade fácil, as pessoas necessitam de se saber defen-

der e o Krav Maga serve exatamente para isso», esclareceu acrescentando «não atacamos ninguém, só nos defendemos porque a melhor defesa que existe é a prevenção».

Tamir Gilad também explicou que «o Krav Maga surge de várias formas: às vezes é preciso protegermos a nós próprios, aos outros e em diferentes locais

Krav Maga e é por isso que toda a gente gosta», afirmou.

Segundo Joaquim Santos, «o Krav Maga não tem regras mas tem duas leis: faz tudo o que puderes para não te aleijares e usa todo o teu conhecimento para não te magoares». Não há limites de idade e para as senhoras é muito mais útil do que pode parecer. «A prática do Krav

Maga em situações limite pode salvar-lhe a vida», disse.

**«O seminário foi excecional»**

No final, e depois de três horas de muito suor, falámos com alguns dos participantes e num aspeto, pelo menos, as opiniões foram unânimes: o seminário foi fantástico e deve repetir-se.

Fátima Branco não pratica Krav Maga e participou no seminário por convite de uma amiga. «[O Krav Maga]

é bastante interessante principalmente quando estamos a associar técnicas de defesa para nós e para os outros», disse. Esta novata garante que depois do seminário estará mais alerta e, em caso de perigo ou numa situação de violência, não ficará inerte. «Se me acontecer alguma situação vou saber reagir, não vou ficar imóvel de certeza». Ape-



O seminário de Krav Maga com o instrutor internacional Tamir Gilad foi um sucesso.

ou situações». «Este seminário ensina a proteger as pessoas com quem nos preocupamos e a maioria dos participantes experimentou pela primeira vez», disse o instrutor israelita. «É fantástico ver como as pessoas conseguem praticar facilmente e de forma precisa, o que pode ser útil em situações de violência. É esse o princípio do

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



sar do cansaço, Fátima Branco quer repetir a experiência. «É muito intensivo mas vale a pena», concluiu.

No seminário foram demonstradas e ensinadas algumas técnicas «como escapar de ataques simples, não criar situações de violência, defender de um ataque com faca, aprender princípios como escapar de um ataque próximo, evitar conflito, movimentos básicos para sair das situações», explicou Tamir Gilad.

Sónia Antunes já pratica Krav Maga há um ano. «Gostei bastante. Aprendemos imenso, isso dá-nos outra visão sobre as coisas e vontade de aprender mais», disse. Para a atleta está «é a única técnica de defesa pessoal que nos dá garantias de defesa próprias e a terceiros» porque «a realidade é muito mais dura, nos treinos não nos aproximamos, vamos até ao limite necessário para aprender». «[Com o Krav Maga]



O Krav Maga é, segundo os seus praticantes, a modalidade de defesa pessoal mais completa que existe.

ficamos muito mais despertos, atentos e agimos com muito mais rapidez e velocidade. É aí que se vê uma grande melhoria», acrescentou.

É um «desporto muito exigente em condição física mas o melhor que existe em defesa pessoal». Esta é a opinião de António Ferreira, praticante de Krav Maga há quase quatro anos. Passou pelo judo, kickboxing e outras artes marciais mas considera esta a mais



Durante três horas foram treinadas técnicas de defesa com e sem arma (faca).

PUB



Linda-a-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 / 966 745 537

**E-mail:** [contasepalavras@gmail.com](mailto:contasepalavras@gmail.com)

**Facebook:** Contas E Palavras

**Linda-a-Velha:** Rua Duarte Pacheco Pereira Loja 1 Linda-a-Velha (Junto aos CTT)

**Massamá:** Rua Prof. Dr. Júlio de Matos nº3 Massamá (Junto ao Real de Massamá)

completa. Sobre o seminário só tem a dizer que «foi excepcional» porque o Krav Maga «ensina as pessoas a terem o controlo sobre a situação».

«Não somos pessoas agressivas. Praticamos dentro de cenários extremos para estarmos preparados e defendermo-nos», sublinhou.

O Krav Maga pode ser treinado em ginásio, ao ar livre ou dentro de água. E tem técnicas de defesa sem armas, com faca, pistola e recria situações de carjacking, entre outras.

Verónica Ferreira

### Nota biográfica

Tamir Gilad tem 45 anos e nasceu em Israel. Durante três anos serviu no Exército de Israel, tem especialidade em várias artes marciais de defesa. Começou a treinar Krav Maga em 1987 e atualmente é um instrutor experiente de nível 5. Representa a IKMF desde 2003 e durante sete anos também foi instrutor de tiro em Israel.

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**



**SERVIÇOS  
MECÂNICA  
CHAPA  
PINTURA  
ESTOFADOR  
ELECTRICISTA  
REP. AC  
SERVIÇO IPO**

**Serviço Multimarcas VEÍCULOS NOVOS E PEÇAS**

**Seg. a Sex. 8.00h às 18.00. • Sábados 9.00h às 13.00 h.**  
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](mailto:carvivas@carvivas.pt) | Web: [www.carvivas.pt](http://www.carvivas.pt)

BILHAR

## Real SC empata no Torneio de Abertura

O Torneio de Abertura de Bilhar (carambola), série 2, colocou frente-a-frente duas equipas do Real SC. No final o marcador indicou um empate de 2-2.

Na noite de segunda-feira, dia 13 de outubro, a equipa A defrontou a equipa B na primeira prova do Torneio de Abertura de Bilhar.

O responsável pela secção de bilhar do Real SC, João Ribeiro, comentou a prova. «Foram bastantes competitivos e em particular a equipa B que esteve muito bem porque, apesar de ser mais fraca que a A, conseguiu fazer uma boa partida e estar à altura do desafio».

No Torneio de Abertura está ainda inscrita a equipa C do Real SC mas ainda não jogou. O encontro está marcado para dia 20, na sede do clube. A equipa C vai receber a União de Leiria.



As equipas A e B da secção de bilhar do Real SC defrontaram-se no primeiro jogo do Torneio de Abertura. No final, o marcador assinalava 2-2.

### Equipas do Real Sport Clube

**Equipa A** - Bernardino Ribeiro, Júlio Cortes, António Roque, Carlos Branco (sub-capitão) e João Ribeiro (capitão)

**Equipa B** - Umbelino Rodrigues, Fernando Moreira, António Sereno, Luís Campos (sub-

-capitão) e Carlos Gaspar (capitão)

**Equipa C** - Joaquim Ramalho, José Rijo, Jaime Silva, Paulo Sérgio, Nelson Faria, António Pereira, Fernando Antunes (sub-capitão) e José Lourenço (capitão)

## Coração Vivo visita Museu do Ar

Antes de terminar o período desportivo e sair para o merecido descanso anual, a turma do Coração Vivo, sob a orientação do professor Carlos Dias, viajou até Sintra para um dia dedicado à cultura.

Visitaram o Museu do Ar e tiveram oportunidade de registar o momento junto de vários exemplares aeronáuticos existentes no espólio do museu.

No final da visita, juntaram-se à volta

das célebres toalhas axadrezadas e das cestas de verga para um piquenique partilhado. «Foi um dia passado com alegria», disse Libania Gomes.

O projeto Coração Vivo existe há dez anos no Real SC e proporciona várias atividades ao longo do ano relacionadas com saúde, lazer e bem-estar.



Coração Vivo visita Museu do Ar em Sintra

PUB

**ÓPTICA MÉDICA**  
OFALMOLOGIA · OPTOMETRIA · CONTACTOLOGIA

**ÓPTICA REAL**

**Promoções Imbatíveis**  
Na compra de Lentes GRÁTIS a ARMAÇÃO

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: opticareal.massama@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



## ROPE SKIPPING

# Saltar à corda já não é o que era

**Quando a ginástica se une às cordas e se junta uma pitada de acrobacias dá origem à Rope Skipping. A modalidade está disponível no Real SC e promete muitas surpresas.**

No Real SC existe quem use as convencionais cordas de saltar (que muito nos entretiveram nos tempos de meninice) para manter a forma física e desafiar todas a lei da gravidade. Natacha Teixeira é a professora de ginástica responsável pela Rope Skipping no Real SC. Assistimos a uma das aulas e podemos garantir que saltar à corda já não é o que era.

A modalidade surgiu há três anos no clube. «Começou com uma brincadeira entre mim e o antigo professor porque queríamos fazer uma classe de cordas por ser uma modalidade pouco vista. Tirámos o curso e depois começámos só com um aluno, o Diogo», explicou a professora.

## Mas o que é Rope Skipping?

Não é só ginástica nem só saltos à corda. «É conciliar tudo, fazer tudo dentro das cordas. Tentamos pôr as acrobacias, os elementos de flexibilidade, a coordenação, jogos e brincadeiras dentro das cordas para formar um esquema engraçado», explicou Natacha Teixeira. Pode parecer fácil mas é preciso muita dedicação e trabalho. A partir dos 5 ou 6 anos as crianças podem começar a aprender os saltos básicos enão há qualquer limite de idade para esta modalidade.

«As acrobacias não têm nada a ver com a ginástica acrobática. Quando falamos em acrobacias queremos dizer uns em



*Para chegar às cordas é preciso realizar muito treino no tapete.*

cima dos outros, passar por debaixo uns dos outros ao mesmo tempo ou fazer movimento individual, mortais, etc.», explicou a instrutora.

Vimos uma menina de 13 anos a «fazer a roda» com o apoio de uma mão e perguntámos se aquilo é tao fácil de aprender como parece quando a vemos executar o movimento. «Demora muito tempo a fazer e é preciso muito esforço. Para fazer a roda assim demorei



*Rope Skipping é ginástica, acrobacias e muita diversão.*

algumas semanas ou meses», revelou Ana Sampaio que começou a praticar Rope Skipping há dois anos. «É [um desporto] muito trabalhoso, temos de ir tentando e ver o que é que funciona, testarmos os limites uns dos outros porque nem toda a gente tem a mesma facilidade», afirmou Natacha Teixeira.

Para este ano, os objetivos estão traçados. «Tentar meter a classe toda ao mesmo

nível», disse. No ano passado, «o grupo compôs-se a meio da época e no final conseguimos pô-los a fazer o mesmo, o que foi bastante positivo». Portanto agora é só trabalhar muito para chegarem ao mesmo patamar.

Diogo Dantas foi o primeiro a inscrever-se há três anos. «Não gosto de outra modalidade, prefiro ginástica e cordas. É mais o meu género, treinar flexibilidade e andar de um lado para o outro aos saltos», disse de sorriso largo no rosto. Para além das cordas, o jovem Diogo, de 12 anos, também treina Triatlo desde 2012.

A meio da época passada a classe ganhou novos atletas, terminaram com nove. Este ano, para surpresa de todos, já são 15 os inscritos na Rope Skipping mas ainda é possível inscrever-se. Os treinos decorrem às segundas e sextas-feiras das 18h às 19h, e aos sábados das 10h30 às 11h30.

Verónica Ferreira

PUB

**TMAQ**  
TRATOMÁQUINAS®

## LISBOA (Sede)

Horta dos Bcelos, Lote 13  
2696-655 Sta. Iria de Azóia

Tel.: 21 953 52 60

Fax: 21 953 52 69

email: geral@tratomaquinas.pt

HIP-HOP

## «Existe um desconhecimento generalizado em relação ao Hip-hop»



**C**om o arranque do ano letivo e das atividades gímnicas no Real SC, retomámos as aulas de Hip-Hop com um novo professor (a anterior teve de se afastar por motivos pessoais). Falámos com Rodrigo Santos, que se apresenta com nome artístico Rudrighu, para percebermos quais os objetivos para a época e como ele encara este novo projeto.

### Como vê o desafio das aulas de hip-hop no Real SC?

Tal como todos os projetos profissionais anteriores, ligados ao ensino, à performance ou à competição, sempre encarei os desafios com o máximo entusiasmo e entrega. Existe um desconhecimento generalizado em relação às bases e aos

fundamentos desta dança e tem sido a minha demanda «educar» crianças e pais pelos locais onde tenho passado. É portanto um grande desafio, mas sinto-me feliz e confortável.

### Como descreve o significado de hip-hop para si e porquê esta paixão?

Sendo um fenómeno com origem nos bairros pobres de Nova Iorque nos finais dos anos 70, está hoje completamente globalizado e é completamente transversal, vemos atualmente artistas a pintarem grafitis na Rússia, como asiáticos a ganharem competições de Dança Hip-Hop, como existem Mc's algarvios a fazerem música ou Dj's em Israel... Transcende barreiras económicas, políticas, religiosas, raciais, e culturais e está presente nos dias de hoje na rádio, na televisão, em marcas de Roupas, etc. É impossível ficar-se indiferente. Sendo eu algarvio (de Albufeira), fui criado neste ambiente de multiculturalidade e sempre me senti identificado com esta cultura. A dança veio materializar e completar a minha formação académica virada para a Educação Física, o Desporto e estilos de vida saudáveis.

### É mais fácil ensinar crianças ou adultos a dançar hip-hop?

Trabalho regularmente com estes dois grupos e são desafios diferentes. Nenhum é mais fácil que o outro no entanto a abordagem é diferente. É naturalmente mais fácil um adulto se sentir mais identificado com uma música funk dos anos 70 ou uma criança apreciar as músicas que passam na MTV. Neste caso, a dança e o movimento acompanham a música.

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



## Perfil

**R**odrigo Santos é professor, instrutor, animador, bailarino e coreógrafo. Desenvolve trabalho na área do desporto e da dança com crianças e adolescentes há 15 anos.

Licenciado em Educação Física e Desporto, tem imensos cursos e formações profissionais relacionadas com atividade física. Passou pelo basquetebol e fez curso de nadador salvador e socorrismo. Já participou em várias competições de dança no estrangeiro e chegou mesmo a ser vencedor da Urban Dance Battle 2009 (New Style) que aconteceu na Hungria. Na televisão também já teve alguns projetos sempre relacionados com o Hip-hop, desde participações em telenovelas, programas de entretenimento, videoclips e publicidade.



### Quais são os objetivos delineados para o projeto no Real SC para esta época?

Os objetivos passam pelo ensino da dança Hip-Hop aos quatro grupos que temos, com a tal «sensibilização» que falei para o conhecimento desta dança, das suas bases e da exploração do freestyle [estilo livre] e não apenas do trabalho coreográfico.

Estão previstas algumas apresentações ao longo do ano e tenho igualmente no «forno» um projeto solidário, no qual pretendo incluir estes alunos.

Recordo os quatro pilares da cultura Hip-Hop: 1. Peace 2. Love 3. Unity 4. Having FUN e apelo aos interessados que se juntem às nossas aulas!

Verónica Ferreira



### Venha experimentar!

**A**s aulas de Hip-hop acontecem em vários dias e horários da semana, consoante o escalão.

**Babies:** às terças e sextas-feiras das 18h15 às 18h45

**Kids I:** às segundas e quartas-feiras das 18h15 às 19h45

**Kids II:** às terças e sextas-feiras das 18h45 às 19h45

**Intermedio:** às segundas e quartas-feiras das 19h45 às 20h45

**Avançado:** às terças e quintas-feiras das 20h30 às 21h00

PUB



# RESTAURANTE CHURRASQUEIRA GARFO REAL

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

AFL PRÓ-NACIONAL

# Real SC goleia GD Vilafranquense

## 1.ª Jornada

### Real SC, 5 - GD Vilafranquense, 0

Houve chuva de golos e muito espectáculo de futebol. Esta é a melhor forma de definir o confronto do Real SC com o Grupo Desportivo Vilafranquense.

Nota artística para toda a equipa 9, mas a nota 10 vai para Marcos, Nelson, e Fati, o primeiro porque defendeu um



Equipa principal do Real SC goleia na primeira jornada do campeonato.

penalti, os outros dois por terem marcado os golos.

Isto aconteceu numa tarde muito boa para um jogo de futebol com o estádio bem composto de adeptos.

No dia 21 de setembro, o Real SC recebeu o GD Vilafranquense. O encontro terminou com uma goleada equipa da casa, forte candidato à subida.

Foi uma bela surpresa que o pelotão comandados pelo Mister Rui Sousa e a sua equipa técnica.

Análise do jogo por António Lourenço

O futebol tem certos aspectos difíceis de se entender. É um desporto maravilhoso, emocionante, mas que provoca atitudes incompreensíveis de muitas pessoas nas bancadas e fora delas. O jogo foi maravilhoso, sem problemas nem contestações.

**1.º Parte:** O GD Vilafranquense entrou a toda a força e podia ter marcado logo nos primeiros minutos. Mas o Real SC conseguiu dar a volta ao marcador e a equipa de Rui Sousa começou a construir o seu jogo, um futebol organizado, bonito com algumas perdas de bola mas foi o suficiente para vencer. Esta equipa, muito bem organizada tecnicamente, foi mais forte e com mais poder físico. Aos 14" minutos é apontado o primeiro canto do jogo e para o Real SC, Morgado marca o canto a bola sobra para Nelson (27) este sem deixar a bola bater no relvado faz o primeiro

golo do jogo, mas aos 32" minutos o Real SC podia aumentar a vantagem num livre apontado por Morgado em que a bola bate na trave e Nelson falha por pouco.

Mas aos 37" minutos cruzamento de Luís Mota bem marcado e Fati aparece na cara do guarda-redes a faz o 2-0. O primeiro cartão amarelo foi para Sousa (Defesa) 45"+1".

Aos 46" de jogo grande penalidade contra o Real, chamado a converter o nº11 Vivaldo marca para uma grande defesa

de Marcos. Aos 48" da segunda parte, Brett reduz para 2-1, mas a equipa de Rui Sousa começa novamente a querer pegar no jogo e os bravos do pelotão foram chamados a intervir no jogo começa o espectáculo de futebol dado pelo Real até ao terceiro golo aos 80" minutos. Depois, aos 82", o Real aumentou a vantagem para 4-1 com um golo de Nelson. Vivaldo, aos 80"+4", reduz para 4-2, de grande penalidade. Já para além do tempo regulamentar 90"+4", o 5-2 apontado por Nelson (23) de grande penalidade.

António Lourenço

## 4.ª Jornada

### SC Lourel 2 - Real SC 2

Os golos:

0-1 Mota, 35 min

1-1 Patrick, 50 min gp

2-1 Duda, 65 min

2-2 Nelson, 80 min

Análise do jogo por António Lourenço  
Tempo chuvoso, com algumas centenas de espetadores a assistir. Num campo difícil e muito pequeno, as equipas defrontaram-se num relvado sintético em más condições.

O Real SC jogou o que a equipa de arbitragem deixou, e foi o primeiro marcar por Mota. Numa grande penalidade inexistente, só o árbitro é que entendeu, o Sp. Lourel chega ao empate. O Real SC nunca baixou os braços e os bravos do pelotão tiveram que lutar contra tudo e contra todos para fazer o empate.

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](http://www.primeiraopticas.pt)



TAÇA DE PORTUGAL

# Um sonho tornado Real

Onde a equipa de Rui Sousa mostrou mais e melhor futebol. Agora, e com todo o mérito, segue para a próxima eliminatória da Taça de Portugal.

**Portimonense, 1 - Real SC, 2**

No passado dia 28 de setembro, domingo, a equipa treinada por Rui Sousa, deslocou-se a Portimão para disputar a segunda eliminatória da Taça de Portugal.

A grande surpresa foi o facto do Real Sport Clube ter ganho, fora de portas, a

**«Tínhamos pela frente uma tarefa muito difícil mas um golo cedo ajudou e a equipa conseguiu mostrar qualidade e espírito de sacrifício»,**

**Rui Sousa, treinador do Real SC**



A equipa sénior do Real SC segue na Taça de Portugal.

uma equipa profissional com jogadores de grande valor. O Real, tímido e apesar de ser uma equipa amadora, bateu-se muito bem.

5.º Minuto: jogada pela esquerda canto a favor do Real chamado apontar Morgado e FATI n.º 7, sozinho na área saltou á vontade a fazer o 1-0.

O Real continuava a dar boas indicações

**«Aconteceu Taça...Parabéns ao Real. Corremos atrás do prejuízo mas não fomos clarividentes; não houve falta de vontade ou de empenho»,**

**Vítor Maças, treinador do Portimonense SC**

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

de jogar um futebol bonito sem precisar de fazer antijogo.

35.º Minutos: falha clamorosa na zona central do Portimonense em que Marcello n.º 7, estava atento pega na bola e foge a dois defesas e com toda a serenidade e calma e como mandam as regras do futebol faz o 2-0.

O Real foi par o intervalo a vencer por uma margem de dois golos.

## A 2.ª Parte

Vítor Maças fez entrar os três titulares que estavam no banco e o Portimonense melhorou mas como os jogadores do técnico Rui Sousa continuavam bem organizados na defesa, com Sousa muito atento e seguro, davam confiança e mostravam que estavam determinados a vencer a eliminatória. Rui Sousa tinha alertado os seus jogadores eu 2-0 era um resultado perigoso. Até que aos 75.º minutos Paulinho derruba Fidélis depois do jogador ter enviado uma bola à barra de cabeça, chamado a converter a grande penalidade de Kanazaki que reduz para 1-2.

O Real não acusou o golo sofrido e até podia ter feito o 1-3 com o lance de Fati, outro de Marcelo mas o destino do resultado do jogo já estava escrito.

Vitória justíssima do Real Sport Clube por 2-1.

António Lourenço

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**

PUB

**TRANS-TOUREM MUDANÇAS**

Domingos Carvalho  
Praceta Júlio Dinis, 24 - 3º Esq.  
2745-811 MASSAMÁ  
Telef.: 21 439 02 85 • Tlm: 91 416 33 51  
[transitouremsc@clix.pt](mailto:transitouremsc@clix.pt)  
Desconto para sócios do Real Sport Clube

**SERVIÇO ESPECIALIZADO EM MUDANÇAS**

Mudanças com Escada Elevatória e Aluguer

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

## Gil Vicente 2-1 Real SC

**A**companhámos a equipa sénior, comandada pelo técnico Rui Sousa e respetivos adjuntos até Barcelos, onde se realizou a terceira eliminatória da Taça de Portugal.

### Dia 18 de outubro

O relógio marcava 7h30 quando a equipa do Real SC comandada pelo técnico Rui Sousa e os seus adjuntos (Tiago Teixeira, Pedro Máximo, Nuno Carrilho treinador de guarda-redes) arrancou de Massamá em direção ao norte.

Com a comitiva seguiram Joaquim Costa, Eduardo Pires, Traquino, António Lourenço e dois elementos da CM TV para acompanharem a equipa desde a partida até ao regresso a Lisboa. A viagem foi feita com o sonho de se voltar a fazer história e de termos novamente jogadores em destaque na Taça de Portugal. A primeira paragem foi na Mealhada, por volta das 11h00, a única paragem onde nos cruzamos com outras equipas que também iam disputar a festa da Taça. A equipa seguiu a viagem rumo ao Minho.

## TAÇA DE PORTUGAL

# O sonho não acaba aqui

Depois do brilharete em Portimão, a equipa do Real SC rumou até Barcelos onde iria defrontar o Gil Vicente. No final o marcador deu preferência à equipa da casa, mas o Real esteve mais uma vez à altura do desafio.



O Real SC conseguiu mostrar a força da sua determinação em Barcelos

Chegaram a Arcos de Valdevez, por volta das 23h00, onde a comitiva ficou hospedada. Os jogadores acomodaram-se nos quartos onde puderam recuperar do cansaço de uma longa viagem, com uma enorme esperança nas bagagens.

### Dia 19 de outubro

Às 8h15 reunimos para o pequeno-almoço. Alguns jogadores ainda estavam sonolentos mas já tinham o jogo com o Gil Vicente na cabeça. Às 11h00, a equipa do Real SC almoçou. Por volta das 12h30, a equipa do Real SC, «bravos do pelotão», seguiu para Barcelos, em direção ao Estádio, onde já os dirigentes do Gil Vicente e os seguranças aguardavam a sua chegada. Os jogadores saíram diretos para o balneário, onde foi dada uma pequena

palestra pelo técnico Rui Sousa.

Pelas 14h15 chegou o momento do aquecimento. Os 11 titulares entram para o habitual aquecimento com Tiago Teixeira e Pedro Máximo. Do outro lado, Nuno Carrilho fazia o mesmo a Marcos, o jovem guarda-redes do Real SC.

O relógio marcava 14h55, tinha chegado o grande momento. As equipas entraram em campo com as equipas da arbitragem à frente e os capitães lado a lado. A emoção da festa da Taça de Portugal vai começar.

Às 15h00 soa o início do jogo e o termómetro do Estádio assinala 31º. O Real SC começa bem, Marcos defende uma bola que vinha com bastante perigo. Começou a dizer à equipa que ele estava presente e que podiam ter confiança nele.



## 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



A primeira jogada de perigo do Real SC foi aos 20": Morgado remata fraco. O primeiro canto para o Real é apontado por Morgado para a defesa de Adriano Facchini, aos 26". Grande momento do jogo: Fati teve na cabeça o 1.º golo do Real, mas a bola sai muito perto do poste. Aos 41" de jogo, grande defesa de Marcos a negar o golo do Gil, terminava a primeira parte as equipas foram para o intervalo empatadas 0-0.

O Real SC, apesar de ser da Pró-Nacional da AF Lisboa, jogou durante os primeiros 45 minutos olhos nos olhos com a formação de Barcelos, chegando mesmo a realizar uma embaraçante pressão alta aos primodivisionários perante a apatia de um onze que apenas dava mostras de maior qualidade individual. O treinador entendeu o que se passava e, no intervalo, alterou o sistema habitual, nos recentes jogos. José Mota colocou o egípcio Marwan ao lado de Simy e, mais tarde, faz entrar César Peixoto para organizar o jogo dos gilistas ao meio campo. Aos 66", o golo de Marwan acabaria por surgir a partir de um cruzamento de Diogo Viana, já na altura o mais influente jogador gilista e responsável pela subida de produção. No entanto, aos 79", num lance caricato, Fati recebeu na área, isolado, escorregou e, já deitado, ainda tocou a bola para o fundo da baliza, reposto o empate. Aos 88", Fati teve uma jogada de mestre, quem esteve a ver de certeza vibrou com este lance de magia e de arte. Mas o 2-1 só viria a ser quebrado ao 86". Rui Sousa tinha feito entrar Tiago Carreira e num lance dentro da área do Gil Vicente é rasteirado, um lance para grande penalidade mas o árbitro Manuel Oliveira assim não entende-o e num lance caricato: Gabriel cruzou para a área onde Simy, com uma má receção, deixou a bola escapar-se para Diogo Viana, que aproveitou e marcou o golo da vitória

num jogo em que, pela qualidade, o Real SC merecia, no mínimo, o prolongamento.

### Destaques do encontro

**Marcos**, guarda-redes, é jovem com um grande futuro pela frente. Muito concentrado e com muita calma, fez um bom par de defesas e deu muita confiança a equipa.

**Paulinho**, lateral-direito, é um nome a reter. Sentiu dificuldades na luta com os extremos do Gil, mas nunca se deu por vencido.

**João Sousa Muralha**, defesa, outro nome a reter. Para muitas equipas com problemas de defesas Monteiro, o veterano da equipa, mas muito inteligente a



Fati e Marcelo deram «show» de bola.

jogar e a saber quando deve quebrar o ritmo do adversário

**Zé Paulo**. Fez um dos melhores jogos no Real chamou atenção a quem assistiu ao encontro.

**Morgado**, médio-ofensivo, conseguiu organizar o ataque da formação de Queluz de modo a provocar muitos calafrios ao adversário.

**Marcelo**, extremo, ganhou vários lances a Jander e municiou os avançados do Real que perderam a batalha no jogo aéreo.

**Fati**, extremo. Quando José Mota disse que havia jogadores com nível para terem outras oportunidades na carreira, referia-se, certamente, ao jovem extremo que, mais do que o golo, fez uma exibição que irá querer recordar. A velocidade e a acutilância que impôs ao jogo do Real fez toda a diferença pelo golo marcado e por ter pedido marcar se não fosse a cabeça de um defesa do Gil que tirou mais um golo a Fati.

### Fati, a figura do jogo

Fati, o CR da guiné como é conhecido «Cristiano Ronaldo», Marcelo e Zé Paulo são outros jogadores de referência, entre outros jogadores desta belíssima equipa do Real Sport Clube que têm um treinador jovem mas que sabe bem o que quer e o que faz.

«Já é altura de olhar para equipas como o Real com outros olhos. Mostrou muito valor e que veio aqui disposto a discutir a eliminatória», disse José Mota, treinador do Gil Vicente. «Sabíamos das nossas limitações, mas foi notório que a qualidade destes jogadores é superior à divisão [AF Lisboa] onde jogam atualmente», acrescentou. Apesar do afastamento da competição, o treinador do Real SC está bastante satisfeito. «Sabíamos das nossas limitações, mas foi notório que a qualidade destes jogadores é superior à divisão [AF Lisboa] onde jogam por isso quero dar aqui os meus parabéns a toda a equipa que demonstraram serem como esta escrito uns verdadeiros bravos do pelotão. Sinto um grande orgulho em treinar estes jovens com imenso valor e qualidade», afirmou Rui Sousa, treinador do Real.

António Lourenço

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](http://www.serseguro.pt) • [info@serseguro.pt](mailto:info@serseguro.pt)

MODALIDADES / HORÁRIOS	MENSALIDADE
<b>Acrobática</b>	
<b>Formativa Mista</b>	28,00€ mês
3.ª feira das 17h30 às 18h30	
5.ª feira das 17h30 às 18h30	
sábado das 9h30 às 10h30	
<b>AcroReal / Prepresentativa</b>	33,00€ mês
3.ª feira das 18h30 às 20h00	
5.ª feira das 18h30 às 20h00	
sábado das 10h30 às 12h30	
<b>Aerokick - CardioKick</b>	28,00€ mês
2.ª e 6.ª feira das 19h00 às 19h45	
<b>Aikido</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 09h00 às 10h00	
das 20h30 às 21h30	
sábado das 10h30 às 12h00	
<b>Ballet</b>	
<b>Iniciação</b>	23,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 17h50 às 18h20	
<b>Nível I</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 18h30 às 19h20	
<b>Nível II</b>	28,00€ mês
2.ª e 6.ª feira das 18h30 às 19h20	
<b>Nível III</b>	28,00€ mês
2.ª feira das 19h30 às 20h20	
6.ª feira das 19h00 às 19h50	
<b>Basic Gym</b>	28,00€ mês
<b>3 - 5 anos</b>	
3.ª e 5.ª feira das 17h30 às 18h20	
<b>Capoeira</b>	
<b>Nível I</b>	30,50€ mês
2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 19h00 às 20h00	
<b>Nível II</b>	30,50€ mês
2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 21h30 às 23h00	
<b>Coração Vivo</b>	
<b>Turma I</b>	8,00€ mês
2.ª e 6.ª feira das 08h45 às 09h45	
<b>Turma II</b>	8,00€ mês
3.ª feira das 08h45 às 09h45	
6.ª feira das 09h15 às 10h15	
<b>Turma III</b>	8,00€ mês
2.ª e 6.ª feira das 17h00 às 18h00	
<b>Dança Moderna</b>	
<b>Nível I</b>	28,00€ mês
2.ª e 4.ª das 17h30 às 18h20	
<b>Nível II</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 19h30 às 20h20	
<b>Hip Hop</b>	
<b>Kids I</b>	28,00€ mês
2.ª e 4.ª feira das 18h45 às 19h45	
<b>Kids II</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 19h00 às 20h00	
<b>Intermédio</b>	28,00€ mês
2.ª e 4.ª feira das 19h45 às 20h45	
<b>Avançado</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 20h30 às 21h00	
<b>Judo</b>	
<b>Escolinhas</b>	28,00€ mês
2.ª e 4.ª feira das 18h30 às 19h15	
<b>9 - 13 anos</b>	28,00€ mês
2.ª e 4.ª feira das 19h15 às 20h00	
<b>+ 13 anos</b>	28,00€ mês
2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h30	
<b>JU-JITSU</b>	28,00€ mês
2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h30	
<b>Krav Maga</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 21h00 às 22h00	
<b>Karate – Do – Goju-Ryu</b>	
<b>Kids</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 18h30 às 19h15	
<b>Nível I</b>	28,00€ mês
3.ª e 5.ª feira das 19h30 às 20h20	

MODALIDADES / HORÁRIOS		MENSALIDADE
<b>Nível II</b>	2.ª e 4.ª feira das 19h30 às 20h20 6.ª feira das 20h00 às 20h50	28,00€ mês
<b>Nível III</b>	2.ª e 4.ª feira das 20h30 às 22h00 6.ª feira das 21h00 às 22h30	28,00€ mês
<b>Sénior</b>	3.ª e 5.ª feira das 16h30 às 17h30	28,00€ mês
<b>Kickboxing Muay - Thai</b>	2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h00 às 21h15	33,00€ mês
<b>Localizada / Pilates</b>	2.ª e 6.ª feira das 19h45 às 20h45 4.ª feira das 20h15 às 21h15	33,00€ mês
<b>Música</b>		
<b>Órgão / Piano / Guitarra</b>	5.ª feira das 18h00 às 19h00 19h00 às 20h30	1h00 19,00€ mês
Sábado das 10h30 às 12h00 12h00 às 13h30		1h30 28,00€ mês
<b>Bateria - Sábado das 10h30 às 12h00 e das 12h00 às 13h30</b>		2 instrumentos ou 1 instrumento
<b>Canto - sábado das 12h00 às 13h30</b>		2 x semana: 49,00€ mês
<b>Guitarra Elétrica</b>	5.ª feira das 19h00 às 20h30	
<b>Ritmica</b>		
<b>Nível I - 4.ª e 6.ª feira das 18h00 às 18h55</b>		
<b>Nível II - 3.ª e 5.ª feira das 18h30 às 19h25</b>		28,00€ mês
<b>Nível III - 3.ª e 5.ª feira das 19h30 às 20h25</b>		

MODALIDADES / HORÁRIOS	MENSALIDADE
<b>Pré-Representação</b> 3.ª e 5.ª feira das 20h30 às 21h30	28,00€ mês
<b>Representação</b> 4.ª e 6.ª feira das 20h30 às 21h30 sábado das 10h30 às 13h30	35,00€ mês
<b>Ritmos Afro-Latinos</b> Sábados das 11h30 às 12h30	19,00€ mês
<b>Rope Skipping/ Ginástica e Cordas</b> 2.ª e 6.ª feira das 18h00 às 19h00 sábado das 10h30 às 11h30	28,00€ mês
<b>Sevilhanas</b> sábado das 10h00 às 11h30	28,00€ mês
<b>Shorinji Kempo</b> <b>Até aos 12 anos</b> 4.ª feira das 19h15 às 20h15 6.ª feira das 19h45 às 20h45	23,00€ mês
<b>Adultos</b> 2.ª, 4.ª e 6.ª feira das 20h45 às 22h15	28,00€ mês
<b>Subbuteo</b> 2.ª feira das 18h30 às 20h00	5,00€ mês
<b>Zumba</b> sábado das 11h00 às 12h00	19,00€ mês

[illegible]