



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Acabaram-se as férias e o verão está quase a chegar ao fim. Aos poucos as rotinas vão sendo retomadas e, destas, destaca-se o regresso à prática regular de exercício e natação nos nossos equipamentos para que fique “em forma”.

Invista em si! Pratique exercício com regularidade!

“PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO”

DESTAQUES

CAMPO DE JOGOS

PALMELA DESPORTO APOIOU A FESTA DAS VINDIMAS (50 ANOS) (PAG. 2)

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

ATIVIDADES DE SETEMBRO (PAG. 3)

NOVAS AULAS (PAG. 4)

NATAÇÃO LIVRE - NOVOS HORÁRIOS (PAG. 4)

PAVILHÃO DE PINHAL NOVO

MODALIDADES EXISTENTES DESDE SETEMBRO (PAG. 2)



PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 28 | 10 setembro 2013

O CAMPO DE JOGOS DE PALMELA REABRIU EM AGOSTO



O Campo de Jogos de Palmela reabriu no início do mês de agosto após a manutenção efetuada. O Palmelense Futebol Clube foi o primeiro clube a utilizar o equipamento a que se seguiu o Clube Desportivo Pinhalnovense, já na primeira semana de setembro, com treinos da sua equipa de seniores.

AS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO FORAM ALVO DE TRABALHOS DE MANUTENÇÃO EM AGOSTO

Como habitualmente as nossas duas piscinas foram alvo de vários trabalhos de manutenção e beneficiação nos períodos em que estiveram encerradas ao público, realizados quase exclusivamente pelo nosso pessoal, designadamente as auxiliares e os técnicos de manutenção sob a supervisão e orientação do encarregado geral.

A PISCINA DE PALMELA TROCOU OS BALNEÁRIOS

A Piscina de Palmela reabriu em 3 de setembro com uma novidade: os balneários foram trocados (após 20 anos de funcionamento). Assim, para quem entra na portaria, os vestiários-balneários das senhoras passam a ser do lado direito enquanto os dos homens são os do lado esquerdo.



Com esta alteração procuramos corresponder a algumas sugestões e solicitações realizadas por várias clientes designadamente no que respeita ao número de chuveiros com água quente e à melhoria da temperatura do ar.

MODALIDADES EXISTENTES NO PAVILHÃO DESPORTIVO DESDE SETEMBRO

Com o início de uma nova época desportiva, o Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo acolhe, para já, as seguintes modalidades.

1. **Aikido** (orientação do Prof. Eduardo Duarte)

– terças e quintas, das 18h30 às 20h30.

2. **Basquetebol** (Casa do Benfica em Palmela)

– terças e quintas, das 18h30 às 19h30, Minibasquetebol;

– terças e quintas, das 19h30 às 20h30 e sextas, das 20h30 às 21h30, Sub 14 Masculinos;

– segundas, das 20h30 às 22h00 e quartas, das 20h00 às 21h00, Sub 14 Femininos;

– sextas, das 21h30 às 23h00, Sub 16 Masculinos;

– terças e quintas, das 20h30 às 22h00, quartas das 21h00 às 22h00 e sextas, das 19h30 às 20h30, Sub 16 Femininos.

3. **Ginástica** (Clube Desportivo Pinhalnovense)

– segundas e quartas, das 18h30 às 19h30, para jovens dos 6 aos 8 anos.

– segundas, quartas e sextas, das 18h30 às 20h30, Ginástica acrobática;

– quartas e sextas, das 18h30 às 20h00, Trampolins.



CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE ABERTO EM AGOSTO



Durante o mês de agosto de 2013 o CES – Centro de Exercício e Saúde, da Piscina de Pinhal Novo esteve a funcionar em horário limitado com as atividades: Ginásio de Musculação e Cardiofitness e Exercício em Grupo. Durante os 19 dias de funcionamento obteve-se uma frequência total de 151 clientes, ou seja, uma média de 8 clientes por dia.

FUTEBOL DE 7 E DE 11 NO CAMPO DE JOGOS



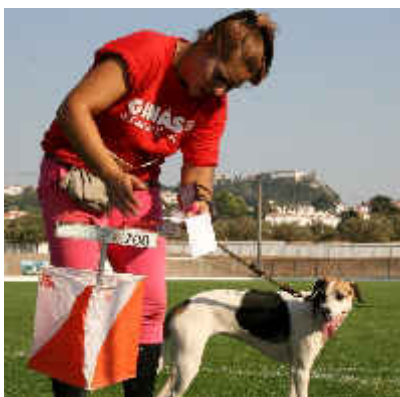
Com o primeiro treino realizado no passado dia 19 de agosto, iniciou-se a utilização do Campo de Jogos de Palmela na época desportiva de 2013/2014, pelas

equipas dos clubes desportivos do concelho – Clube Desportivo Pinhalnovense (Seniores) e Palmelense Futebol Clube (Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores).

Durante esta época todos os jogos oficiais das equipas de futebol de 7 do Palmelense Futebol Clube e alguns jogos de futebol de 11 irão realizar-se aqui.

PALMELA DESPORTO APOIOU A FESTA DAS VINDIMAS (50 ANOS)

O Campo de Jogos de Palmela acolheu, pela primeira vez, o Troféu de Orientação das Vindimas, cuja nona edição se realizou no dia 31 de agosto, numa organização da Escola Secundária de Palmela. Esta competição integrou o Programa da 51.ª edição da Festa das Vindimas. A Palmela Desporto colaborou com a organização cedendo gratuitamente as instalações.



DIA
9
2ª feira
A
DIA
13
6ª feira

SEMANA DA LOCALIZADA (Pesos e Barras)

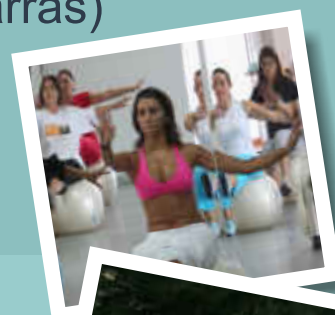
PISCINA DE PINHAL NOVO

Centro de Exercício e Saúde (CES) - Sala de Exercício em Grupo

Horário – (2.ª, 4.ª e 6.ª feira), das 19h00 às 19h50
(3.ª e 5.ª feira), das 13h00 às 13h50

Destinatários – maiores de 13 anos

Entrada livre e gratuita



DIA
10
3ª feira
E
DIA
12
5ª feira

SEMANA DO PILATES

PISCINA DE PINHAL NOVO

Centro de Exercício e Saúde (CES) - Sala de Exercício em Grupo

Horário - das 18h15 às 19h00

Destinatários – maiores de 13 anos

Entrada livre e gratuita



DIA
21
sábado

TREINO DE GINÁSIO E AULA DE EXERCÍCIO EM GRUPO AO AR LIVRE

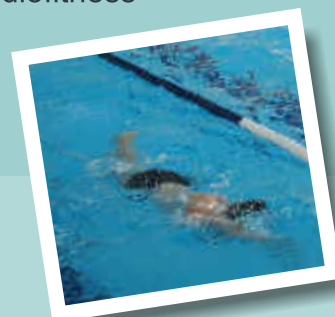
PISCINA DE PINHAL NOVO

Centro de Exercício e Saúde (CES) - Ginásio de Musculação e Cardiofitness e Sala de Exercício em Grupo

Horário - das 10h00 às 12h00

Destinatários – maiores de 13 anos

Entrada livre e gratuita



DIA
25
5ª feira

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Aulas abertas em qualquer vertente e horário de Natação, Hidroginástica e Hidroterapia

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

Destinatários – toda a população (uma entrada gratuita no dia e por classe, enquadramento nas aulas em função das respetivas idades/classe disponível no horário escolhido)

Os interessados devem inscrever-se previamente junto da secretaria da piscina; a data limite de inscrição é o dia 24

Entrada livre e gratuita

DIA
28
sábado

EXERCÍCIO PARA UM CORAÇÃO SAUDÁVEL

(Caminhada + Hidroginástica)

PISCINA DE PINHAL NOVO

Caminhada (10h10 – 11h10)

Aula Aberta de Hidroginástica (11h30 – 12h15)

Atividade integrada no Dia Mundial do Coração

Destinatários – maiores de 13 anos

Participação gratuita. Os participantes têm de realizar as duas atividades

Grau de dificuldade: Fácil (acessível a todos)

Ponto de encontro: Átrio da piscina

Deixe o seu saco na piscina e venha caminhar durante uma hora antes de mergulhar numa divertida aula de hidroginástica. Combine diferentes tipos de exercício na promoção de um coração saudável.

Inscrição prévia obrigatória na Piscina de Pinhal Novo: 212 389 900 / geral@palmeladesporto.pt.

Número mínimo de participantes: 10

Org.: Câmara Municipal de Palmela (Mexa-se em Palmela) e Palmela Desporto, E. M.

Apoio: Fundação Portuguesa de Cardiologia



NOVAS AULAS

PISCINA DE PINHAL NOVO

APRENDIZAGEM ADULTOS
APERFEIÇOAMENTO ADULTOS

2.ª a 6.ª feira

07h45 às 08h15

* aula de 30 minutos

2.ª a 6.ª feira

21h00 às 21h45

PISCINA DE PALMELA

APRENDIZAGEM ADULTOS
APERFEIÇOAMENTO ADULTOS

2.ª a 6.ª feira

07h45 às 08h15

* aula de 30 minutos

NATAÇÃO LIVRE

PISCINA DE PINHAL NOVO

2.ª a 6.ª feira

07h45 às 17h45

20h15 às 21h45

SÁBADO

09h15 às 14h00

15h30 às 19h00

DOMINGO

09h15 às 14h00

PISCINA DE PALMELA

2.ª a 6.ª feira

07h45 às 18h00

20h15 às 21h45

SÁBADO

12h00 às 13h30

15h30 às 19h00

DOMINGO

12h00 às 14h00