



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Continuamos a incentivar e estimular a realização de exercício por todos! Neste mês continuamos com o desconto de 50 % nas novas inscrições. Aproveite!

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

DESTAQUES

ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS “FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2014”
(PAG. 2)

HIDROGINÁSTICA REUNIU 35 PESSOAS
(PAG. 3)

TORNEIO DE POLO AQUÁTICO ANIMOU PISCINA DE PALMELA
(PAG. 3)

WORKSHOP “DEEP-WATER” REALIZADO COM SUCESSO (PAG. 3)

OITO NADADORES NOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE NATAÇÃO
(PAG. 4)

ATIVIDADES DE ABRIL

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS (PAG. 6)



PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 37 | 03 abril 2014

REUNIÕES DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 18 de março aprovou-se, nomeadamente, o seguinte:

A celebração de uma parceria, sob a forma de contrato, com a empresa “Direct Digital”, para realização de publicidade/Sinalização Digital na Piscina de Pinhal Novo.

Mercê desta colaboração, o átrio da Piscina de Pinhal Novo passou a ter um novo televisor onde, em apresentações com cerca de trinta minutos, correm anúncios comerciais, informação geral e mensagens de entretenimento.

A publicidade apresentada inclui, também, um spot publicitário alusivo a iniciativas da Palmela Desporto: durante um mês anunciamos a realização das “Férias Desportivas” e das “Férias Ativas” na interrupção letiva da Páscoa. Esta publicidade está, também, nos restantes postos colocados por esta empresa em vários estabelecimentos comerciais, designadamente em Pinhal Novo.



JOSÉ GOES DEIXOU A PALMELA DESPORTO

O técnico de exercício José Goes colaborou com a Palmela Desporto durante cerca de 9 anos e meio – desde 2 de setembro de 2004 até 13 de março de 2014 – desempenhando, sobretudo, funções no Ginásio de Musculação e Cardiofitness. Face às circunstâncias da vida decidiu optar por uma nova carreira profissional, noutra área de intervenção, em busca de um futuro melhor.

O exercício individual fora do meio aquático na Piscina de Pinhal Novo cresceu e desenvolveu-se, também, com o seu importante contributo.

Julgo que todos guardarão na memória uma imagem muito positiva do Zé Goes, uma pessoa competente, bem-disposta e animada que granjeou também junto de muitos clientes, para além dos colegas e amigos do trabalho, um significativo respeito e admiração pela sua forma de ser e de estar e pela qualidade do seu desempenho profissional.

ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS “FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2014”

As “Férias desportivas - Páscoa 2014” destinam-se a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos de idade e decorrerão entre os dias 7 e 11, 14 e 16 de abril.

As inscrições já estão abertas e podem ser efetuadas nas secretarias das piscinas de Palmela ou Pinhal Novo ou por correio eletrónico enviando a ficha de inscrição, devidamente preenchida, para o endereço geral@palmeladesporto.pt.

Para mais informações acesse a www.palmeladesporto.pt ou www.facebook.com/palmeladesporto.

TIAGO FERNANDES INICIOU FUNÇÕES NO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

No dia 31 de março, Tiago Fernandes iniciou funções no Ginásio de Musculação e Cardiofitness da Piscina de Pinhal Novo, assegurando o seu funcionamento no período matinal, das 8h00 às 12h30, entre segunda e sexta-feira.

PÁSCOA 2014 FÉRIAS DESPORTIVAS

ENTRE 7 E 11 E DE 14 A 16 DE ABRIL

DOS 6 AOS 13 ANOS

A PARTIR DE 5€



www.facebook.com/palmeladesporto

WWW.PALMELADESORTO.PT

GERAL@PALMELADESORTO.PT

PALMELA - 21 233 71 40

PINHAL NOVO - 21 238 99 00

NOVAS AULAS AOS SÁBADOS DE TARDE NA PISCINA DE PALMELA

A Piscina de Palmela terá novas aulas de natação aos sábados de tarde, com 45 minutos cada, a partir de 5 de abril. As aulas ao dispor são as seguintes:

- Até 14 anos de idade: **Aprendizagem e Aperfeiçoamento**, às 15h45 e às 17h15;
- A partir dos 15 anos de idade: **Aprendizagem e Aperfeiçoamento**, às 16h30 e às 18h00.

HIDROGINÁSTICA REUNIU 35 PESSOAS

Sob o comando das professoras Cláudia Gonçalves, Marta Bessa e Rita Machado, 32 participantes realizaram em 8 de março, na Piscina de Pinhal Novo, uma aula de hidrogenástica em circuito englobada no programa da Câmara Municipal de Palmela “Março a Partir 2014”.

Durante 60 minutos proporcionou-se uma aula divertida ao som da música com exercícios variados em três espaços.

ATINGIMOS OS 1000 “GOSTOS” NA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK

Com cerca de três meses de atraso relativamente à meta ambicionada atingimos, finalmente, os **1000** amigos da nossa página no facebook, em 24 de março de 2014, ou seja, dois anos e três meses após a termos criado. Rui Miguel Pereira Fernandes é o nosso “amigo” n.º 1000.

Procuraremos continuar a merecer a confiança e o acompanhamento dos nossos amigos e, pelos projetos, atividades, notícias e fotos do nosso quotidiano que regularmente publicamos, tentaremos conquistar mais pessoas e amigos para nos seguirem.

Muito obrigado!



PALMELA DESPORTO CELEBROU O DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia 8 de março, a Palmela Desporto celebrou o Dia Internacional da Mulher tendo oferecido entradas livres e gratuitas na piscina de Pinhal Novo a todas as mulheres a partir dos 14 anos de idade, para a realização de aulas de exercício em grupo, utilização do ginásio de musculação e cardiofitness ou prática de "natação livre".

Agradecemos às 22 mulheres que comemoraram este Dia também a realizar exercício.

TORNEIO DE POLO AQUÁTICO ANIMOU PISCINA DE PALMELA



O torneio de Polo Aquático do "Março a Partir" realizou-se no dia 15 de março na Piscina de Palmela e contou com 19 participantes, que foram divididos em 3 equipas: "Otimistas", "Zoot", e "Não Sabem".

Os resultados foram os seguintes:

- Otimistas x Não Sabem: 3 - 2

- Zoot x Otimistas: 1 - 0

- Zoot x Não Sabem: 5 - 2

A equipa **Zoot** foi a vencedora do Torneio.

WORKSHOP "DEEP-WATER" REALIZADO COM SUCESSO

No passado dia 15 de março realizou-se, na piscina de Pinhal Novo, uma ação de formação em "Deep Water" que contou com a presença 15 pessoas (profissionais da área, fisioterapeutas e uma técnica de natação da Palmela Desporto).

Os fisioterapeutas Helena Murta e César Sá foram os formadores principais tendo contado com a colaboração do Professor Luis Cardoso. A organização esteve a cargo do Grupo de Interesse em Hidroterapia-Fisioterapia no meio aquático da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, com o apoio da Palmela Desporto.



Os temas abordados foram a utilização de exercícios terapêuticos aquáticos em água funda ("Deep Water") e a utilização do "snorkel terapêutico" em clientes com alterações crónicas da coluna vertebral. Foram, também, abordadas as adaptações dos estilos de natação (com snorkel) às condições crónicas da coluna vertebral e ao cliente sénior, tendo sido partilhada a evidência mais recente nesta área. Para além de uma sessão prática com os formandos em piscina funda foi realizada, também, uma sessão prática com alguns clientes da piscina, onde os formandos puderam aplicar os conhecimentos adquiridos.





Decorreu na Piscina Municipal de Corroios, nos dias 1 e 2 de março, o Torneio TORREGRI – 2 CADETES, que contou com a participação de 28 clubes e 323 nadadores (188 masculinos e 135 femininos).

Os 6 nadadores da Palmela Desporto presentes foram (acompanhados pelos técnicos José Tavares e Susana Ribeiro):

50 m Costas Cadetes B (nascidos em 2004)
 Desqualificado - Daniel Zorro Correia - 45.43

100 m Costas Cadetes B (2003)
 13. Gonçalo Nuno Raposo - 1:38.11
 26. Bernardo Pinto Coelho - 1:47.13

100 m Livres Cadetes B (2003)
 Desqualificado – Gonçalo Nuno Raposo - 1:26.36

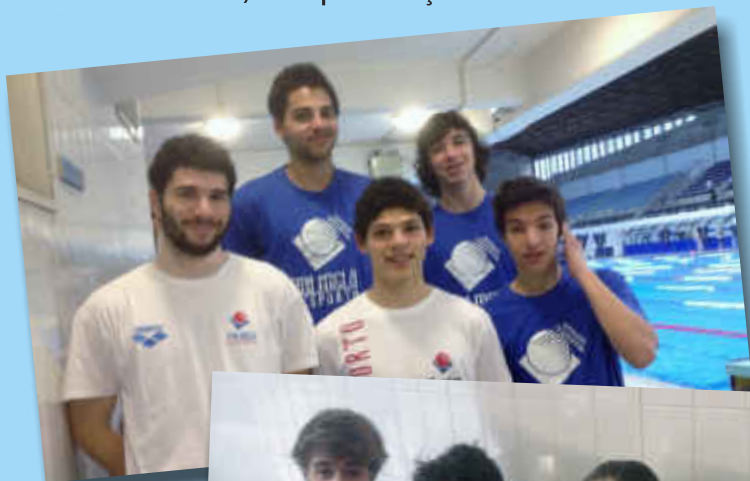
100 m Livres Cadetes A (2003)
 29. Nuno Xavier Cardoso - 1:27.56
 35. Rodrigo Gomes Gamito - 1:31.77

100 m Estilos Cadetes B (2003)
 19. Bernardo Pinto Coelho - 1:49.94

100 m Bruços Cadetes B (2004)
 Desqualificada - Daniela Filipa Marques - 1:58.00

OITO NADADORES NOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE NATAÇÃO

A Palmela Desporto participou com 8 nadadores nos Campeonatos Regionais de Inverno da Associação de Nataação de Lisboa em Piscina Longa, que se disputou no Complexo de Piscinas do Jamor, em Oeiras, de 21 a 23 de março. Estiveram presentes 370 nadadores (213 masculinos e 157 femininos) em representação de 27 clubes.



Os resultados obtidos foram os seguintes (destaque para um segundo lugar da Filipa Raposeiro):

Femininos

Filipa Alves Raposeiro (Juvenil B)

50 m Costas – 2.ª: 35.63
 100 m Costas – 6.ª: 1:17.27

Masculinos

Carlos Miguel Pinto (Júnior)

50 m Livres – 14.º: 27.49
 100 m Livres – 17.º: 1:00.15
 200 m Livres – 19.º: 2:15.29
 50 m Mariposa – 11.º: 29.96
 100 m Mariposa – 11.º: 1:06.82
 200 m Estilos – 20.º: 2:30.84

Cláudio Omar (Sénior)

50 m Mariposa - 21.º: 31.12

David Granja Lopes (Sénior)

50 m Livres – 9.º: 25.50

Eduardo Garcia Guia (Juvenil A)

50 m Livres – 6.º: 29.01
 100 m Livres – 23.º: 1:04.38
 200 m Livres – 16.º: 2:27.95
 100 m Costas – 20.º: 1:12.43

Gonçalo Andrade Lopes (Juvenil A)

50 m Livres – 5.º: 28.84
 100 m Livres – 21.º: 1:03.36

Luís Miguel Silva (Sénior)

50 m Livres – 20.º: 26.35
 50 m Mariposa – 12.º: 28.00

Vítor Diogo Paulino (Juvenil A)

100 m Livres – 22.º: 1:03.93
 100 m Mariposa – 12.º: 1:14.20



TORNEIO DE BASQUETEBOL ANIMOU CARNAVAL

Decorreu durante os dias 2, 3 e 4 de março, no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, o Torneio de Carnaval em Basquetebol do Concelho de Palmela.

Com a organização da Câmara Municipal de Palmela e Associação de Basquetebol de Setúbal e o apoio da Casa do Benfica em Palmela, registou-se a participação de 15 equipas de ambos os sexos, num total de 180 atletas dos escalões de sub 14 e sub 16. Os/As jovens basquetebolistas do distrito apresentaram, nos 16 jogos realizados, uma apreciável qualidade competitiva.

PAVILHÃO DESPORTIVO ACOLHEU CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES EM JUDO

Realizou-se no dia 1 de março, no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, o Campeonato Nacional de Juniores em Judo. A prova contou com uma excelente participação de 206 atletas (151 masculinos e 55 femininos) distribuídos por 17 categorias de peso.



BAR DO PAVILHÃO DESPORTIVO ABERTO NOS DIAS DOS EVENTOS

O Bar do Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, situado no primeiro andar, está aberto, desde 22 de março, nos dias em que se realizarem eventos abertos ao público. Regra geral o seu funcionamento abrange o período desde 30 minutos antes do início de cada jogo/evento até 15 minutos após a sua conclusão. Durante a realização de Festas Desportivas neste equipamento, o Bar poderá estar, também, aberto, caso seja esse o desejo da família do aniversariante. Eduardo Pereira e Carla Matos selaram o acordo com duração, para já, até 31 de julho de 2015.



CÂMARA DE PALMELA APROVOU CONTAS DA PALMELA DESPORTO

A Câmara Municipal de Palmela aprovou, em 2 de abril, por maioria, com cinco votos a favor, três abstenções e um voto contra, o relatório e contas da Palmela Desporto relativo a 2013.

CELEBRADO PROTOCOLO COM RICARDO REIS

A Palmela Desporto e o atleta Ricardo Reis celebraram um protocolo que visa apoiar a preparação desportiva deste atleta de Palmela, no percurso para obtenção de "mínimos" que lhe permitam vir a participar na prova da Maratona dos Jogos Olímpicos de 2016, que se realizarão no Rio de Janeiro – Brasil.

Esta parceria vigorará entre abril e outubro de 2014 e abrange a utilização das piscinas de Palmela e Pinhal Novo, gratuitamente, duas vezes por semana.

JORNAL REGIONAL NOTICIA A PALMELA DESPORTO

O "Dica da Semana" de 6 de março publicou, na página 4, uma notícia intitulada "Tiago Venâncio volta à Palmela Desporto", acompanhada de uma foto relativa à cerimónia comemorativa do 14.º aniversário da empresa.





DIA
7

2.ª feira

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

UTILIZAÇÃO LIVRE

PISCINAS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

Piscina de Palmela | 7h45 às 18h00 e 20h15 às 21h45

Piscina de Pinhal Novo | 7h45 às 17h45 e 20h15 às 21h45

Destinatários – a partir dos 7 anos de idade | Oferta de uma entrada gratuita por cada entrada paga



DIA
7

2.ª feira

A

DIA

11

6.ª feira

E

DIA

14

2.ª feira

A

DIA

16

4.ª feira

FÉRIAS DESPORTIVAS PÁScoa

PISCINA DE PINHAL NOVO E PAVILHÃO DESPORTIVO DE PINHAL NOVO
das 9h30 às 12h30 e das 14h30 às 17h30

Andebol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Jogos, Jogos Tradicionais, Natação, Ténis de Mesa e Voleibol

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 13 anos

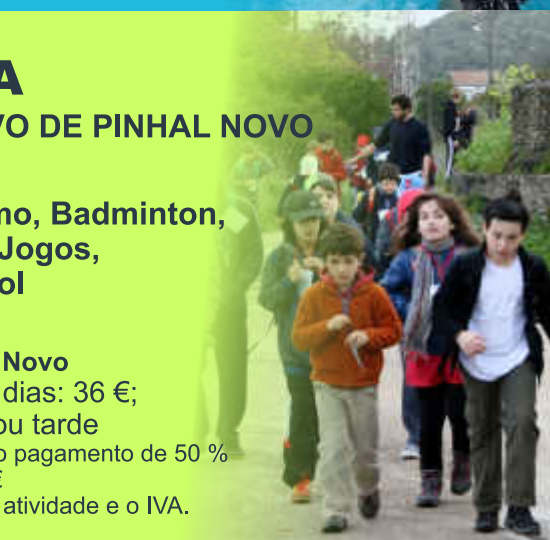
Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Preços: 8 dias: 60 €; 7 dias: 57 €; 6 dias: 54 €; 5 dias: 45 €; 4 dias: 36 €;

3 dias: 30 €; 2 dias: 20 €; 1 dia: 10 €. Meios dias: 5 €/manhã ou tarde

Nota 1: Qualquer situação de vários meios dias, a partir de 4 dias, implica o pagamento de 50 % do preço estipulado para cada conjunto de dias. Exemplo: 6 manhãs = 27 €

Nota 2: Os preços incluem o seguro desportivo, o custo da participação na atividade e o IVA.



DIA
12

sábado

HIDROSAÚDE

AULA ABERTA DE HIDROGINÁSTICA

PISCINA DE PINHAL NOVO

das 17h00 às 18h00

Fácil (acessível a todos) | Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita (inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo)

Org.: C. M. de Palmela (“Mexa-se em Palmela”) e Palmela Desporto, E. M.



DIA
21

2.ª feira

DIA

22

3.ª feira

DIA

26

sábado

SEMANA DA LOCALIZADA (pesos e barras)

PISCINA DE PINHAL NOVO - Centro de Exercício e Saúde (CES)
SALA DE EXERCÍCIO EM GRUPO

DIA 21 | 19h00 às 19h50

DIA 22 | 13h00 às 13h50 e das 19h00 às 19h50

DIA 26 | 11h00 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos



TRIATLO

PISCINA DE PINHAL NOVO - Centro de Exercício e Saúde (CES)
das 9h15 às 13h00

Natação (400 metros) + Corrida (3000 metros) + Ciclismo (5000 metros)

– Ginásio de Musculação e *Cardiofitness* – Jardim exterior da piscina e instalações da escola (a confirmar) com partidas por ordem aleatória e por vagas

Destinatários – a partir dos 14 anos

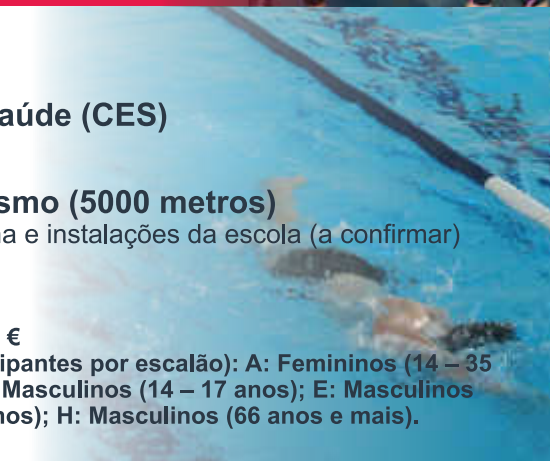
Inscrições na secretaria da piscina de Pinhal Novo até ao dia 23 – 2,00 €

Prémios para os vencedores de cada escalão (com mínimo de 3 participantes por escalão): A: Femininos (14 – 35 anos); B: Femininos (36 – 50 anos); C: Femininos (51 anos e mais); D: Masculinos (14 – 17 anos); E: Masculinos (18 – 35 anos); F: Masculinos (36 – 49 anos); G: Masculinos (50 – 65 anos); H: Masculinos (66 anos e mais).

Limite mínimo de inscritos – 10; Limite máximo de inscritos – 40

DIA
26

sábado





FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

PROMOÇÃO | **2,00 €/aula** | dos 14 aos 29 anos

**DIA
7**

2.ª feira

A

**DIA
19**

sábado

Piscina de Palmela | 7, 9, 11, 14, 16 abril

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15, 21h00

Hidroginástica | 8h15, 12h30, 13h15, 19h30, 20h15

Piscina de Palmela | 8, 10, 15, 17 abril

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 19h30, 20h15, 21h00

Hidroginástica | 8h15, 10h30, 12h30, 13h15, 20h15

Piscina de Palmela | 12, 13, 19 abril

Aulas de Natação | 9h00, 11h15

Hidroginástica | 9h45, 10h30

**DIA
7**

2.ª feira

A

**DIA
19**

sábado

Piscina de Pinhal Novo | 7, 9, 11, 14, 16 abril

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30, 20h15, 21h00

Hidroginástica | 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15

Piscina de Pinhal Novo | 8, 10, 15, 17 abril

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30, 20h15, 21h00

Hidroginástica | 12h15, 13h00, 18h00

Piscina de Pinhal Novo | 12, 13, 19 abril

Aulas de Natação | 9h15, 10h00, 10h45, 11h30, 12h15

Hidroginástica | 10h45, 11h30

Piscina de Pinhal Novo | De 14 a 17 abril

Centro de Exercício e Saúde (CES)

Ginásio de Musculação e Cardiofitness | das 8h00 às 17h00 e das 19h30 às 21h45

Aulas de Exercício em Grupo | em todos os horários das aulas de exercício em grupo exceto Aikido

Piscina de Pinhal Novo | 19 abril

Centro de Exercício e Saúde (CES)

Ginásio de Musculação e Cardiofitness | das 8h30 às 13h00 e das 16h00 às 18h30

Aulas de Exercício em Grupo | das 10h10 às 11h00, das 11h00 às 11h50

DURANTE TODO O MÊS

**DESCONTO DE 50 % NO PREÇO DA INSCRIÇÃO
EM QUALQUER ATIVIDADE/VERTENTE.**