



Eduardo Borges Pereira  
Presidente do Conselho de Gestão

Em maio as novas inscrições pagam ZERO. É agora que vai (re)começar a realizar exercício com regularidade?

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

## DESTAQUES

**PALMELA DESPORTO APOIOU O EOC/ETOC (PAG. 2)**

**PROGRAMA PARA DIABÉTICOS EM CURSO (PAG. 2)**

**MANHÃ DE ORIENTAÇÃO NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA (PAG. 3)**

**PALMELA DESPORTO TAMBÉM COMPETIU EM MASTERS (PAG. 3)**

**25 DE ABRIL COMEMORADO NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA (PAG. 3)**

## ATIVIDADES DE MAIO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS (PAG. 4)



# PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 39 | 02 maio 2014

## CÂMARA DE PALMELA E ASSEMBLEIA GERAL APROVARAM 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. Esta decisão veio a ser ratificada na Assembleia Geral da empresa efetuada em 21 de abril. Nesta reunião aprovou-se, também, a deliberação da autarquia, de 16 de abril, no sentido da cobertura do prejuízo da empresa registado em 2013, no montante de 87.546,03 €.

Este registo, comparativamente com 2012, foi o resultado do aumento nas despesas com pessoal e nos fornecimentos e serviços externos (designadamente gás) e da diminuição do subsídio à exploração concedido pela autarquia, apesar do aumento de cerca de 18 mil euros nas “vendas e serviços prestados”.

## PALMELA DESPORTO REUNIU COM A ENA



Com o objetivo de procurar novas soluções no âmbito da eficiência energética, que possibilitem adquirir novos equipamentos eletromecânicos e outros para as piscinas de Palmela e Pinhal Novo, com o objetivo de se gastarem menos recursos financeiros com os consumos de gás e eletricidade, realizou-se uma reunião com a ENA – Agência de Energia e Ambiente da Arrábida – e a Câmara Municipal de Palmela no dia 24 de abril.

Daqui resultou a adesão da Palmela Desporto ao “Programa JESSICA” que nos possibilitará integrar um conjunto de piscinas municipais que irão recorrer a financiamentos do BEI – Banco Europeu de Investimento – em processo conduzido pela RNAE – Associação das Agências de Energia e Ambiente (Rede Nacional).

Se tudo correr como planificado, a época desportiva de 2015/2016 já se iniciará com algumas novas máquinas e equipamentos instalados nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

## PALMELA DESPORTO APOIOU O EOC/ETOC

A Palmela Desporto associou-se à Federação Portuguesa de Orientação para apoiar a organização e realização dos Campeonatos Europeus de Orientação Pedestre e de Orientação de Precisão (EOC/ETOC), bem como uma etapa do “EOC Tour”, que decorreram entre 9 e 16 de abril nas quatro freguesias do concelho de Palmela e no concelho de Sesimbra. Tratou-se da maior e mais importante competição desportiva realizada no concelho de Palmela.

O secretariado do evento situou-se na Escola Secundária de Pinhal Novo, razão porque foi criado um pacote com condições especiais de utilização da Piscina de Pinhal Novo e do seu Ginásio de Musculação e Cardiofitness para todos os atletas, técnicos, dirigentes, organizadores e voluntários envolvidos neste grande evento; usufruíram desta “oferta” 15 pessoas de 4 nacionalidades (Portugal, Finlândia, Noruega e Suíça).

A Palmela Desporto esteve representada nas cerimónias de abertura e encerramento do EOC/ETOC que se realizaram em Palmela, no dia 13 de abril e em Quinta do Anjo, no dia 16, respetivamente.



## “HIDROSAÚDE” COM 9 PARTICIPANTES

No dia 12 de abril, a Palmela Desporto e a Câmara Municipal de Palmela realizaram uma aula de hidroginástica gratuita na piscina de Pinhal Novo, intitulada HidroSaúde, no âmbito do Programa Municipal “Mexa-se em Palmela”.

Agradecemos às 9 pessoas que contribuíram para a realização da aula e passaram parte da tarde de sábado a exercitar-se.

## PROGRAMA PARA DIABÉTICOS EM CURSO



Englobado num protocolo existente entre a Escola Superior de Saúde de Setúbal e a Palmela Desporto, iniciou-se no dia 8 de abril o Programa DiabetESSaúde, direcionado para a população diabética. Este programa decorre na Piscina de Pinhal Novo e inclui sessões teóricas e educativas, de exercício físico em grupo e sob a forma de caminhadas, com a duração de 12 semanas.

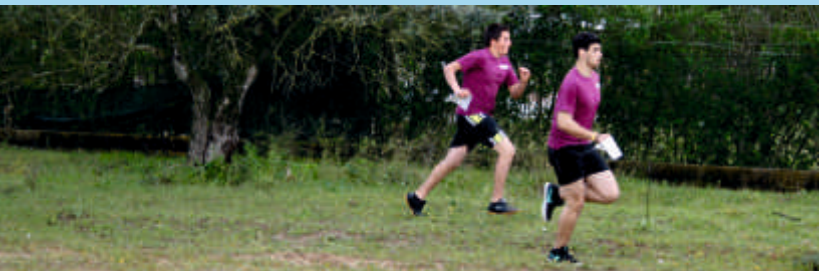
O programa é orientado pelos estudantes Cláudio Namora e Joana Lopes, do 4.º ano da Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.





## MANHÃ DE ORIENTAÇÃO NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Mais uma vez o Campo de Jogos de Palmela acolheu, na manhã de 2 de abril, uma prova de Orientação escolar, desta vez integrada na 25.ª edição dos Jogos Desportivos Escolares, programa desenvolvido conjuntamente pela Câmara Municipal de Palmela e as cinco escolas com segundo e terceiro ciclos do ensino básico e com ensino secundário.



## PALMELENSE REALIZOU O XVI TORNEIO DA PÁScoa

O XVI Torneio da Páscoa de Futebol Infantil foi realizado pelo Palmelense Futebol Clube nos dias 18 e 19 de abril, no Campo de Jogos de Palmela.



Participaram 38 equipas, em representação de 15 clubes, nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins B e A e Infantis B e A (crianças dos 6 aos 13 anos de idade), num total de cerca de 430 jogadores, que realizaram vários jogos de futebol de 4, futebol de 5 e futebol de 7, sob a arbitragem de elementos do Núcleo de Árbitros de Futebol de Pinhal Novo.

Desta forma cumpriu-se, mais uma vez, esta tradição iniciada em 1999!

## OFERTA DA INSCRIÇÃO ENTRE MAIO E JULHO

Está a decorrer uma campanha promocional que isenta o pagamento do valor relativo a novas inscrições em todas as atividades desenvolvidas nas piscinas, no período compreendido entre 23 de abril e 19 de julho de 2014, que abrange, apenas, os meses de maio, junho e julho.

Qualquer nova inscrição realizada neste período carecerá, apenas, do pagamento do preço respeitante ao seguro e à respetiva mensalidade.

ESTA PROMOÇÃO DIZ RESPEITO, APENAS, À ÉPOCA DESPORTIVA DE 2013/2014.

## PALMELA DESORTO TAMBÉM COMPETIU EM MASTERS



Realizou-se em 12 de abril, na piscina do Complexo Desportivo das Caldas da Rainha (25 m), o V Meeting Internacional das Caldas da Rainha destinado a nadadores masters (com idades entre os 25 e os 89 anos). Participaram 34 clubes e 239 nadadores.

A Palmela Desporto fez-se representar por três nadadores que obtiveram os seguintes resultados:

**Cláudia Silva** (40-44 anos)

1.ª - 100 m livres (1:21:97);

2.ª - 50 e 200 m livres (respetivamente, 35:15 e 3:08:88).

**Mário Espada** (35-39 anos)

1.º - 100 m livres (1:02:05);

3.º - 50 m livres e 50 m mariposa (respetivamente, 28:10 e 31:25).

**Pedro Barbosa** (30-34 anos)

2.º - 100 m livres (1:08:75);

3.º - 50 m livres (29:90);

5.º - 50 m mariposa (33:45).

## 25 DE ABRIL COMEMORADO NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

O nosso relvado de 11 acolheu, na manhã do dia 25 de abril, um jogo de futebol entre as equipas de Veteranos do Palmelense F. C. e do C. D. Pinhalnovense que assinalou os 40 anos do 25 de abril de 1974.

O evento concluiu-se com um almoço convívio em Quinta do Anjo.

A iniciativa, que se repete há vários anos, contou com a presença do Vereador Adilo Costa, da Câmara Municipal de Palmela, e de Fernando Baião e Paulo Cabica, respetivamente, Presidente e Secretário do Executivo da Junta da Freguesia de Palmela.





**DIA**  
**4**  
domingo

### **DIA DA MÃE**

UTILIZAÇÃO LIVRE

**PISCINAS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO**

Piscina de Palmela | 9h45 às 11h15 e das 12h00 às 14h00

Piscina de Pinhal Novo | 9h15 às 14h00

Destinatários – Todas as mães dos/das clientes inscritos(as) nas piscinas



**DIA**  
**5**  
2.ª feira  
**A**  
**DIA**  
**9**  
6.ª feira

### **SEMANA DO CORAÇÃO**

HIDROTERAPIA, PILATES E AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO

**PISCINA DE PINHAL NOVO**

Qualquer um dos horários existentes

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas a um máximo de cinco pessoas por aula/sessão



### **DIA INTERNACIONAL DAS FAMÍLIAS**

**DIA**  
**15**  
5.ª feira

UTILIZAÇÃO LIVRE

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

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

**AULA ABERTA DE HIDROGINÁSTICA**

Piscina de Pinhal Novo | 12h15 às 13h00, das 13h00 às 13h45 e das 18h00 às 18h45

Destinatários – Entradas livres e gratuitas a um familiar por pessoa/cliente



**DIA**  
**17**  
sábado

### **HIDROFAMÍLIA**

**PISCINA DE PALMELA**

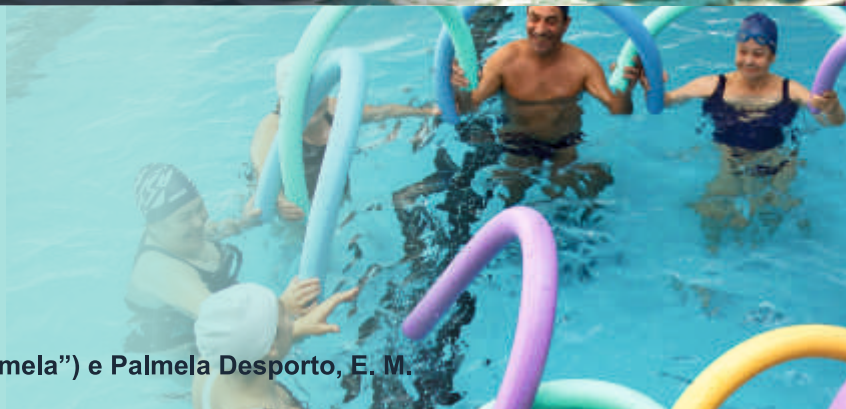
**AULA DE HIDROGINÁSTICA**

16h00 às 17h00

Destinatários – A partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

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



**DIA**  
**18**  
domingo

### **FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO**

**dos alunos da Escola de Natação da Palmela Desporto**  
**das piscinas de PALMELA e de PINHAL NOVO – Técnicas simultâneas**

**PISCINA DE PINHAL NOVO**

15h00 às 18h00

Destinatários – Todos os alunos pertencentes à Escola de Natação das classes de Aprendizagem, Aperfeiçoamento e Aperfeiçoamento 13-17 anos

Inscrições junto dos respetivos técnicos/professores das classes/níveis



**DIA  
25**  
domingo

## **FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO** **dos alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático** **PISCINA DE PALMELA** **15h30**

Destinatários – Todos os alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático da piscina de Palmela  
Inscrições junto dos respetivos técnicos/professores das classes/níveis



**DIA  
26**  
2.ª feira  
**A**  
**DIA  
30**  
6.ª feira

## **SEMANA “PAIS E FILHOS” DO PROGRAMA** **“COLÉGIOS E INFANTÁRIOS”** **PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO** **Horários de funcionamento das aulas**

Destinatários – Alunos, mães e pais dos alunos pertencentes a estes grupos



**DIA  
31**  
sábado

## **FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO** **das classes de Adaptação ao Meio Aquático – Bebés, Adaptação ao** **Meio Aquático – 3 anos (AMA 3 anos) e de Motricidade Infantil** **PISCINA DE PINHAL NOVO** **15h30 às 17h30**

Destinatários – Todos os alunos das classes referidas pertencentes à piscina de Pinhal Novo  
Inscrições junto dos respetivos técnicos/professores das classes/níveis

**DIA  
31**  
sábado

## **TREINO EM CIRCUITO AO AR LIVRE** **PISCINA DE PINHAL NOVO - Centro de Exercício e Saúde (CES) - (jardim exterior)** **10h00 às 12h00**

Destinatários – A partir dos 14 anos  
Inscrições no Ginásio de Musculação e *Cardiofitness* até ao dia 29,  
com um limite máximo de 30 inscritos

Entradas livres e gratuitas



## **ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO** **PARA NOVOS CLIENTES**

**Isenção** do pagamento do preço de inscrição em todas as atividades desenvolvidas nas piscinas, no período compreendido entre 23 de abril e 19 de julho de 2014 (abrange os meses de maio, junho e julho). Qualquer nova inscrição realizada neste período carecerá, apenas, do pagamento do preço devido pelo seguro e a respetiva mensalidade.