



Eduardo Borges Pereira  
Presidente do Conselho de Gestão

Em junho as novas inscrições também pagam ZERO. Aproveite mais esta oportunidade!

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

## DESTAQUES

SEMANA DE “PAIS E FILHOS”  
CONCRETIZADA  
(PAG. 2)

CAMPANHA SOLIDÁRIA  
DE RECOLHA DE ALIMENTOS  
(PAG. 2)

CONCRETIZÁMOS MAIS TRÊS FESTIVAIS  
(PAG. 3)

PERÍODO DE RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES  
PARA A ÉPOCA DESPORTIVA  
DE 2014/2015 NAS DIVERSAS CLASSES  
(PAG. 3)

TIAGO VENÂNCIO REGRESSOU  
MUITO BEM À COMPETIÇÃO  
(PAG. 4)

### ATIVIDADES DE JUNHO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES  
E GRATUITAS (PAG. 5)



# PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 40 | 03 junho 2014

## REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 20 de maio aprovou-se, nomeadamente, o seguinte:

- Alterações e novidades nas piscinas e Centro de Exercício e Saúde, a partir da época desportiva de 2014/2015.
- Novas Normas de Utilização do Centro de Exercício e Saúde.
- Proposta de Protocolo a celebrar com a RNAE (Rede Nacional de Agências de Ambiente e Energia) e a ENA (Agência de Energia e Ambiente da Arrábida).
- Proposta de desenvolvimento do programa municipal “Aprender a Nadar” no ano letivo de 2014/2015, em parceria com a Câmara Municipal de Palmela.

## PISCINA DE PALMELA MAIS ACESSÍVEL



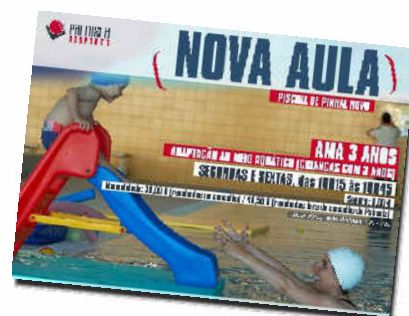
Mercê de uma obra que esteve a cargo da Junta da Freguesia de Palmela, a quem a Palmela Desporto agradece, o acesso ao átrio da Piscina de Palmela ficou mais facilitado, quer no acesso à porta nascente, com o alargamento da rampa, quer à que se situa voltada a sul, com a retirada do bloco em cimento que ali existia e a regularização do piso.

## NOVA AULA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO – 3 ANOS, EM PINHAL NOVO

A Piscina de Pinhal Novo passou a ter disponível um novo horário da aula de Adaptação ao Meio Aquático, dirigida a crianças com 3 anos, às segundas e sextas-feiras, das 18h15 às 18h45, que terá início assim que existam 4 inscrições.

Os preços são os seguintes:

- Seguro: 9,00 € (por época desportiva);
- Mensalidade:
  - a) Para residentes no concelho de Palmela: 38,00 €;
  - b) Para residentes fora do concelho: 40,50 €.



A campanha “Oferta de Inscrição” decorre até ao próximo mês de julho.



## **PALMELA DESORTO APOIOU A AMI NO SEU PEDITÓRIO NACIONAL**

A Fundação AMI organizou o seu Peditório Nacional entre os dias 8 e 11 de maio, cujas receitas reverterão a favor da Missão de Emergência Nacional.

A Palmela Desporto associou-se a esta causa através da colocação de latas recetoras de donativos, devidamente identificadas, nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

## **SEMANA DE "PAIS E FILHOS" CONCRETIZADA**

Realizou-se entre 26 e 30 de maio, nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo, a semana de "Pais e Filhos" inserida no programa "Colégios e Infantários".



Os encarregados de educação tiveram a oportunidade de vivenciar com os seus filhos, gratuitamente, uma aula de natação. Esta experiência, que se repete anualmente em maio, contou com a participação de 20 pais do Colégio "Vale dos Pintassilgos", 2 do Colégio "Os Beicinhas", 11 do Colégio "Os Cenourinhas" e 15 da Fundação COI.

A maioria dos pais manifestou o seu agrado pela iniciativa e ficaram todos muito satisfeitos por poderem partilhar esta aula com os seus filhos.

A todos os pais, crianças, instituições participantes e técnicos que orientaram a atividade o nosso agradecimento.

## **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.

## **CAMPANHA SOLIDÁRIA DE RECOLHA DE ALIMENTOS**

**Pinhal Novo,  
SOLIDÁRIO**  
**DÊ** *esperança* **amor**  
**PARTILHE**  
**ALIMENTO**  
**ATÉ 30 DE JUNHO**  
Ofereça arroz, massa, papas, leite, azeite, etc.,  
entregue na secretaria e/ou portaria da Piscina de Pinhal Novo

Campanha de solidariedade da Paróquia do Pinhal Novo.  
Os bens oferecidos serão para distribuir  
a famílias carenciadas da freguesia do Pinhal Novo.

APÓIO: **PALMELA  
DESORTO**

Com o apoio da Palmela Desporto, a Paróquia de Pinhal Novo está, mais uma vez, a promover uma campanha de solidariedade destinada à recolha de alimentos que serão distribuídos às famílias mais carenciadas desta freguesia.

Contribua, entregando na secretaria ou portaria da piscina de Pinhal Novo, produtos como arroz, massa, feijão, conservas, azeite, leite, papas, cereais, etc..

Apoie esta campanha e "dê esperança, dê amor, partilhe alimento!"

## **TREINO EM CIRCUITO AO AR LIVRE NO JARDIM DA PISCINA DE PINHAL NOVO**

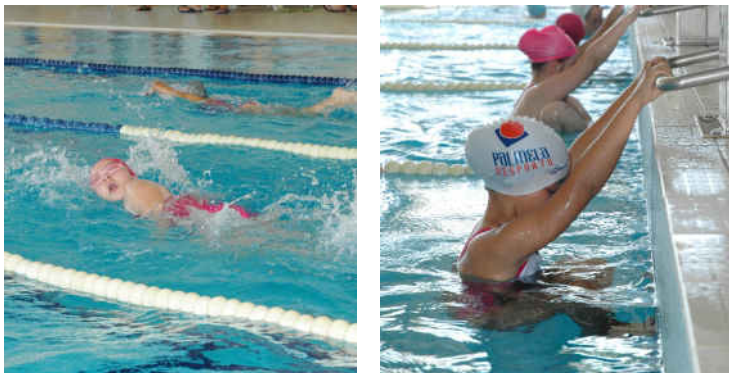
Realizou-se no relvado do jardim exterior da Piscina de Pinhal Novo, na manhã do dia 31, uma atividade ao ar livre, em que foram colocadas diversas estações de treino localizado para estimulação e tonificação dos diversos grupos musculares das diferentes partes do corpo (pernas, tronco e braços). Simultaneamente foi criado, também, um circuito para corrida. Os oito participantes nesta atividade passaram pelas seis estações de treino e puderam realizar o seu treino num espaço verde e ao ar livre.

Agradecemos a todos os participantes e aos técnicos que proporcionaram esta atividade.

## CONCRETIZÁMOS MAIS TRÊS FESTIVAIS

1. Realizou-se no dia 18 de maio, na Piscina de Pinhal Novo, o Festival de demonstração da escola de natação da Palmela Desporto. Este evento contou com a participação de 84 nadadores de ambos os sexos, nascidos entre 1997 e 2007, inscritos na escola de natação das piscinas de Palmela e Pinhal Novo, que efetuaram 164 participações e a intervenção de 12 técnicos de natação, 1 técnico de manutenção, 1 auxiliar e 3 alunos estagiários.

O programa foi constituído por 14 provas englobando os 4 estilos da natação pura: mariposa, costas, bruços e crol. Os participantes demonstraram grande empenho e qualidade técnica na execução das provas, em resultado dos meses de trabalho realizado pelo corpo técnico ao longo da presente época desportiva. Estas participações foram bastante aplaudidas e apoiadas pelos cerca de 300 pessoas presentes – familiares, amigos e público em geral.



Para a maioria destes jovens nadadores tratou-se da primeira vez que realizaram uma “competição” de natação, ainda que com carácter informal.

2. Decorreu no dia 25 de maio, na Piscina de Palmela, o Festival de demonstração de Adaptação ao Meio Aquático das classes integrantes da nossa Escola de Natação, constituídas por alunos(as) entre os 3 e os 14 anos de idade.

Perante uma bancada entusiástica, os cerca de 40 participantes realizaram um circuito com o objetivo de demonstrar as aptidões aquáticas que vêm sendo adquiridas ao longo da época desportiva de 2013/2014.



3. Finalmente, no dia 31, realizou-se na Piscina de Pinhal Novo, pela quinta vez, o Festival de demonstração das classes de adaptação ao meio aquático – Bebés, Adaptação ao Meio Aquático (AMA) 3 anos e de Motricidade Infantil

As famílias de cerca de 160 crianças participaram ativamente nas atividades preparadas para proporcionar um momento de convívio entre pais, filhos, avós e outros familiares. Esta iniciativa integrou uma panóplia de atividades na piscina, nos ginásios e ao ar livre. O circuito aquático foi, sem dúvida, a atividade mais apreciada em que pequenos e grandes, no meio de salpicos, mergulhos e muita cumplicidade, mostraram como se aprende e se praticam brincadeiras na água. No ginásio, o desafio continuou, sempre em família; saltou-se, rastejou-se, trepou-se entre bolas, arcos e outros materiais coloridos, sempre em movimento, fizeram-se jogos para aprender as diferenças entre o grande e o pequeno, o alto e o baixo, os diferentes e os iguais, etc. Ao ar livre, houve espaço para dar liberdade à imaginação, com pintura e moldagem de massas coloridas preparadas pela equipa técnica para os mais pequenos, que tanto gostam dar “uma trinca” nas suas obras de arte. Para os incansáveis estavam preparados vários jogos, corridas em sacos, petanca e, claro, umas balizas para uma boa “futebolada” para os mais crescidos.

Os bebés mais novos também tiveram uma atividade específica com uma sessão de massagens relaxantes dadas pelos Pais que seguiram, atentos, as instruções da professora.

As equipas técnicas que organizaram e realizaram estes eventos estão de parabéns pelo seu sucesso, bem como os membros das equipas de apoio que possibilitaram que tudo decorresse muito bem.



### PERÍODO DE RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2014/2015 NAS DIVERSAS CLASSES

- Renovações para o mesmo horário: de 16 de junho a 5 de julho;
- Renovações para novo horário: de 7 a 12 de julho;
- Novas inscrições: a partir de 14 de julho.



## A PISCINA DE PINHAL NOVO VAI TER NOVAS CAMPAINHAS

Com o objetivo de melhorarmos o nosso funcionamento na zona da portaria e o serviço a prestar, estamos a instalar duas novas campainhas no exterior das duas portas principais, para facilitar a entrada quando for necessário encerrar as portas, por questões de segurança, designadamente em período noturno.

## DIA MUNDIAL DA CRIANÇA NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Pelo sétimo ano consecutivo – a primeira edição foi em 2008 – o Campo de Jogos de Palmela acolheu a comemoração do Dia Mundial da Criança. Cerca de 600 crianças e inúmeros adultos divertiram-se sob a orientação de várias instituições do concelho, que se associaram à Câmara Municipal de Palmela na dinamização desta iniciativa, que contou com o apoio da Palmela Desporto.



## “50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO” JÁ TEM DATAS PARA RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2014/2015

- Renovações para o mesmo horário/atividade: de 2 a 20 de junho;
- Renovações para novo horário/atividade: de 23 a 27 de junho;
- Novas inscrições: a partir de 28 de junho.



## TIAGO VENÂNCIO REGRESSOU MUITO BEM À COMPETIÇÃO

A 7.ª edição do Meeting Cidade de Coimbra em Natação/XXVI Torneio Internacional Queima das Fitas decorreu nos dias 31 de maio e 1 de junho, no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra (piscina de 50 metros), numa organização da Associação Académica de Coimbra. Participaram 330 nadadores (182 masculinos e 148 femininos) em representação de 54 clubes, dos quais alguns de Espanha e Andorra. A nossa equipa esteve representada por Carlos Pinto (júnior), David Lopes, Luis Silva e Tiago Venâncio (seniores).

Tiago Venâncio foi um dos grandes destaques desta competição ao obter um primeiro, um terceiro e um quarto lugar, ele que regressou este ano à competição, depois de ter sido submetido a uma intervenção cirúrgica a um dos ombros, no fim da última temporada. Estes resultados confirmaram o bom trabalho de recuperação e de preparação desportiva que tem vindo a realizar na Piscina de Pinhal Novo, sob a orientação do técnico Luis Brito Rosa, quer em espaço aquático, quer no Centro de Exercício e Saúde existente neste equipamento, de que passou a usufruir quando integrou a equipa palmelense, em fevereiro deste ano.

Os seus resultados foram os seguintes:

- 50 metros Mariposa: 1.º 24:69 (24:77 na eliminatória);
- 100 metros Mariposa: 3.º 55:74 (56:43 na eliminatória);
- 50 metros Livres: 4.º 23:80 (24:03 na eliminatória).

Os nossos restantes nadadores obtiveram os seguintes resultados nos 50 metros Livres:

- 21.º - **David Granja Lopes**: 25:87;
- 27.º - **Luis Miguel Silva**: 26:47;
- 30.º - **Carlos Miguel Pinto**: 27:69.



**DIA**  
**8**  
domingo

## FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO DAS CLASSES DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (A, B e C), DOS 4 AOS 14 ANOS DE IDADE

PISCINA DE PINHAL NOVO

15h30 às 17h00

Destinatários – Todos os alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático pertencentes à piscina de Pinhal Novo

Inscrições junto dos respetivos técnicos/professores das classes/níveis



**DIA**  
**21**  
sábado

## AULA SURPRESA

AULA DE EXERCÍCIO EM GRUPO

PISCINA DE PINHAL NOVO - Centro de Exercício e Saúde (CES)

10h10 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas



## FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS

**PROMOÇÕES para jovens dos 14 aos 29 anos de idade**

(2,00 €/aula) – Aulas de 45 minutos

### PISCINA DE PALMELA

**AULA HIDROGINÁSTICA**

2.ª, 4.ª e 6.ª feiras | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30

3.ª e 5.ª feiras | 10h30, 12h30 e 20h15

sábado e domingo | 9h45 e 10h30

**AULAS DE NATAÇÃO**

2.ª, 4.ª e 6.ª feiras | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15 e 21h00

3.ª e 5.ª feiras | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 18h45, 19h30, 20h15 e 21h00

sábado e domingo | 9h00 e 11h15

**DIA**  
**9**

2.ª feira

**A**

**DIA**  
**29**

domingo

### PISCINA DE PINHAL NOVO

**AULA HIDROGINÁSTICA**

2.ª, 4.ª e 6.ª feiras | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

3.ª e 5.ª feiras | 12h15, 13h00 e 18h00

sábado e domingo | 10h45 e 11h30

**AULAS DE NATAÇÃO**

2.ª, 4.ª e 6.ª feiras | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15 e 21h00

3.ª e 5.ª feiras | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15 e 21h00

sábado e domingo | 9h15, 10h00, 10h45, 11h30 e 12h15



## 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.