



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Em julho tem a última oportunidade para se inscrever gratuitamente para atividades neste mês! Ainda vai a tempo de se preparar, convenientemente, para a praia e para o resto do ano!

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

DESTAQUES

SOLÁRIO E JARDIM DA PISCINA DE PINHAL NOVO ABERTOS AO PÚBLICO
(PAG. 2)

REALIZOU-SE MAIS UM FESTIVAL DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO NA PISCINA DE PINHAL NOVO
(PAG. 2)

PALMELA DESPORTO NAS FESTAS POPULARES
(PAG. 3)

FÉRIAS DESPORTIVAS ARRANCARAM EM 30 DE JUNHO
(PAG. 4)

PALMELA DESPORTO COMPETIU EM LISBOA
(PAG. 4)

ATIVIDADES DE JULHO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS (PAG. 5)



REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 24 de junho aprovou-se, nomeadamente, o seguinte:

- Protocolos de cooperação entre a Palmela Desporto e a Escola Secundária Jorge Peixinho, que possibilitam o acolhimento e enquadramento de dois alunos estagiários.
- Proposta de protocolo de cooperação a estabelecer entre a Palmela Desporto e o Clube Desportivo Pinhalnovoense.

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.



“50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO” AULAS DE DANÇA, GINÁSTICA E NATAÇÃO

Decorre, desde 28 de junho, o período para novas inscrições para a época desportiva de 2014/2015.

PALMELA DESPORTO DISPUTOU O CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

Decorreu nos dias 27, 28 e 29 de junho, na Piscina Municipal de Vila Franca de Xira, o Campeonato Regional de Infantis, em piscina de 50 metros. Esta competição foi disputada por 25 clubes e 215 nadadores (107 masculinos e 108 femininos).

A nossa equipa foi representada por Catarina Zorro Correia, Bernardo Silva Félix, Gonçalo António Paquete, João Baptista Silva e Lara Moutinho Silva que tiveram boas prestações na primeira vez que competiram, esta época, em piscina de 50 metros e obtiveram os seguintes resultados:

Bernardo Silva Félix,
Infantil B (2001)

100 m Costas – 25.º: 1:24.67

Catarina Zorro Correia,
Infantil A (2001)

100 m Bruços – 13.º: 1:32.59

Gonçalo António Paquete,
Infantil A (2000)

100 m Livres – 22.º: 1:13.55

João Baptista Silva,
Infantil B (2001)

100 m Livres – 24.º: 1:12.22

100 m Costas – 26.º: 1:26.50

Lara Moutinho Silva,
Infantil B (2002)

100 m Costas – 9.º: 1:26.15

100 m Bruços – 17.º: 1:40.23



SOLÁRIO E JARDIM DA PISCINA DE PINHAL NOVO ABERTOS AO PÚBLICO

O solário e o relvado exterior da piscina de Pinhal Novo já estão abertos podendo aceder-se gratuitamente nos dias em que a piscina estiver aberta. Os horários de utilização são, até 31 de julho, os seguintes:

- de **segunda a sexta-feira**, das **9h00 às 20h00**;
- aos **sábados**, das **9h00 às 19h00**;
- e aos **domingos**, das **9h00 às 14h00**.

Em agosto os horários serão ligeiramente diferentes.

Para quem pretenda usufruir também da piscina deve adquirir o seu ingresso na entrada. **Até aos 6 anos de idade a entrada é gratuita.** O preço para uma criança (dos 7 aos 17 anos) é de 2 euros (com cartão) e 3 euros (sem cartão); o preço para um adulto é de 3 euros (com cartão) e 4 euros (sem cartão).

Os preços para grupos de utilizadores têm os seguintes descontos:

- Grupos com 4 ou mais pessoas com a idade mínima de 7 anos – **desconto de 25 %**.
- 1 adulto e 2 menores (com idades entre os 7 e os 17 anos de idade) – **desconto de 20 %**.
- 2 adultos e 1 menor (com idade entre os 7 e os 17 anos de idade) – **desconto de 15 %**.
- Grupos de 3 jovens (com idades entre os 12 e os 17 anos de idade) – **desconto de 15 %**.
- 1 adulto e 1 menor (com idade entre os 7 e os 17 anos de idade) – **desconto de 10 %**.



REALIZOU-SE MAIS UM FESTIVAL DE ADAPTAÇÃO AO DE MEIO AQUÁTICO NA PISCINA DE PINHAL NOVO



O Festival de demonstração de Adaptação ao Meio Aquático das classes integradas na Escola de Natação da Piscina de Pinhal Novo, constituídas por alunos(as) entre os 4 e os 14 anos de idade, decorreu no dia 8 de junho, neste equipamento desportivo.

Os cerca de 80 participantes realizaram um circuito com o objetivo de demonstrar as aptidões aquáticas que vêm sendo adquiridas ao longo da época desportiva de 2013/2014.

A PISCINA DE PINHAL NOVO JÁ TEM NOVAS CAMPAINHAS

Com o objetivo de melhorarmos o nosso funcionamento na zona da portaria e o serviço a prestar, concretizou-se a instalação de 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.



PALMELA DESPORTO ACOLHE ESTAGIÁRIOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA JORGE PEIXINHO

A Palmela Desporto, mercê de uma parceria com a Escola Secundária Jorge Peixinho, do Montijo, acolhe, desde 4 de junho, os estagiários Bruna Gramatinha e João Almeida, que estão a realizar nesta empresa, durante 290 horas, o seu estágio profissional no âmbito dos cursos: Práticas Administrativas e Instalação e Operação dos Sistemas Informáticos, respetivamente.

ALUNOS DO 12.º ANO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO REALIZAM ESTÁGIO NA PALMELA DESPORTO

No âmbito do Curso Técnico Profissional de Apoio à Gestão Desportiva da Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Pinhal Novo, a Palmela Desporto acolhe, na Piscina de Pinhal Novo, os alunos Adriana Oliveira, Miguel Baião e Vânia Castro que aqui estão a realizar o seu estágio profissional, que tem a duração de 105 horas.

PALMELA DESPORTO NAS FESTAS POPULARES

A exemplo do sucedido nos anteriores, a Palmela Desporto garantiu a sua presença e participação nas Festas Populares de Pinhal Novo, com um stand no setor do Associativismo.

Este ano, para além da habitual promoção das nossas principais atividades, sob as formas de imagem e folhetos, estamos, também, a oferecer convites para que novas pessoas, com mais de 50 anos, possam experimentar, gratuitamente, duas aulas de Dança e duas aulas de Ginástica no âmbito do “50+ Programa de Exercício”, que se realizarão na Piscina de Pinhal Novo entre os dias 30 de junho e 10 de julho. Passe pelo nosso stand e levante os seus convites!

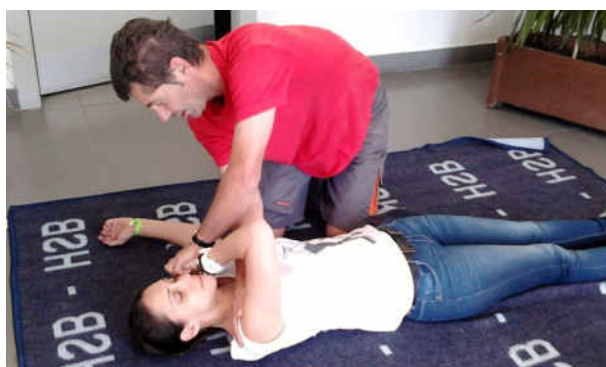
Simultaneamente disponibilizámos o Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo para o já tradicional torneio de futsal António Ramalheira.



TRABALHADORES EM FORMAÇÃO

Teve início no dia 3 de junho, na Piscina de Pinhal Novo, uma ação de formação em “primeiros socorros e suporte básico de vida”, no âmbito do protocolo existente entre a Palmela Desporto e a Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo, ministrada pelos formadores desta instituição, Ana Almeida (Bombeira), Helena Joaquim (Enfermeira), Leonel Barradas (Bombeiro), Luís Filipe Neto (Adjunto do Comando) e Vasco Marto (chefe).

Esta formação tem um total de 12 horas, decorre nos meses de junho e julho e abrange todos os trabalhadores da nossa empresa. O objetivo é o de atualizar e/ou obter novos conhecimentos nesta área, que cada vez mais se torna indispensável no seio de qualquer empresa, em particular na nossa que tem uma missão muito própria no âmbito do desporto, exercício e saúde. Já se concluiu a formação para dois dos três grupos.





FÉRIAS DESPORTIVAS ARRANCARAM EM 30 DE JUNHO

Durante quatro semanas as “Férias desportivas – verão 2014” proporcionarão a inúmeras crianças dos 6 aos 13 anos de idade e a alguns jovens voluntários, a oportunidade de usufruírem do conjunto de atividades lúdicas, recreativas e desportivas que a equipa técnica coordenada pelo Sérgio Horta está a promover.



TERMINOU PROJETO SOBRE DIABETES

O projeto “DiabetESSaúde: Projeto de Intervenção Comunitária” dinamizado pelos alunos Cláudio Namora e Joana Lopes, do 4.º ano da Licenciatura de Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal terminou com a apresentação do estudo “Resultados da Avaliação Intermédia do Projeto de Intervenção Comunitária no âmbito da Autogestão da Diabetes Mellitus Tipo 2”.

Os alunos concluíram que:

- Os níveis de satisfação dos participantes em relação às sessões de educação, bem como de exercício físico foram elevados.

- Foram observadas melhorias nos outcomes: controlo dos níveis de glicemia, normalização da pressão arterial, aumento dos conhecimentos, diminuição do perímetro abdominal, havendo ainda melhorias ao nível da força e da capacidade cardiovascular.

- Principal Limitação: Dificuldade no recrutamento de participantes.

- A maioria dos objetivos propostos foi cumprida.

PALMELA DESPORTO COMPETIU EM LISBOA



Realizou-se nos dias 21 e 22 de junho, o torneio regional de Grupo de Idades na piscina de 25 metros do Sport Lisboa e Benfica, numa organização da Associação de Natação de Lisboa.

Participaram 152 nadadores (74 masculinos e 78 femininos) e 25 clubes entre os quais a Palmela Desporto com dois nadadores masculinos do escalão de Cadetes A (nascidos em 2002) que competiram, pela primeira vez, em provas de âmbito regional. Os seus resultados foram os seguintes:

100 m Costas (27 participantes)

21.º - Nuno Xavier Cardoso: 1:35.84

DSQ - Rodrigo Gomes Gamito (G12 - Não tocou na parede testa na viragem aos 50 metros)

(SW 10.4) regulamento FINA

100 m Livres (38)

32.º - Nuno Xavier Cardoso: 1:25.35

34.º - Rodrigo Gomes Gamito: 1:27.04

CADETES COMPETIRAM EM LISBOA

Realizou-se nos dias 14 e 15 de junho o Torneio Regional de Grupo de Idades, na piscina de 25 metros do Clube Nacional de Natação, em Lisboa.

Participaram 125 nadadores masculinos e 74 femininos do escalão de Cadetes B (nascidos entre 2003 e 2006) em representação de 24 clubes.

Os nossos 3 nadadores melhoraram, tecnicamente, as suas prestações e obtiveram os seguintes resultados:

100 metros Costas Masculinos (51 participantes no escalão etário de 2003/2004)

30.º - **Bernardo Pinto Coelho** (2003) - 1:41.57

37.º - **Daniel Zorro Correia** (2004) - 1:46.06

100 metros Bruços Femininos (35 participantes no escalão etário de 2004)

16.º - **Daniela Marques** (2004) - 1:58.44

FÉRIAS DESPORTIVAS VERÃO 2014

**DIA
30**
JUNHO
2.ª feira

A

**DIA
25**
JULHO
6.ª feira

ANDEBOL, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, ATLETISMO, BADMINTON, BASQUETEBOL, CAMINHADA, FUTEBOL/FUTSAL, GINÁSTICA, JOGOS, JOGOS TRADICIONAIS, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, TÊNIS DE MESA E VOLEIBOL
PISCINA DE PINHAL NOVO E PAVILHÃO DESPORTIVO DE PINHAL NOVO
das 9h30 às 12h30 e das 14h30 às 17h30

Inscrições: Secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Preços: 10 dias: **70 €**; 9 dias: **63 €**; 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.

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 13 anos



FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS

PROMOÇÕES para jovens dos 14 aos 29 anos de idade

(2,00 €/aula) – Aulas de 45 minutos

**DIA
1**
3.ª feira
A

**DIA
31**
5.ª feira

PISCINA DE PALMELA

AULA HIDROGINÁSTICA

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

3.ª e 5.ª feiras | 8h15, 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

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

**DIA
16**
4.ª feira
E
**DIA
23**
4.ª feira

AULAS DE DANÇA PARA AVÓS E NETOS NO ÂMBITO DO «50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO»

BOMBEIROS DE PALMELA
9h45 às 10h30 e das 10h30 às 11h15



Destinatários – Entradas livres e gratuitas a todos os participantes no programa e, em especial, aos que tenham netos com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos

**DIA
17**
5.ª feira
E
**DIA
24**
5.ª feira

AULAS DE DANÇA PARA AVÓS E NETOS NO ÂMBITO DO "50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO"

PISCINA DE PINHAL NOVO
9h15 às 10h00 e das 10h00 às 10h45

Destinatários – Entradas livres e gratuitas a todos os participantes no programa e, em especial, aos que tenham netos com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos

**DIA
14**
2.ª feira
E
**DIA
21**
2.ª feira

AULAS DE ATIVIDADES GÍMNICAS PARA AVÓS E NETOS NO ÂMBITO DO "50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO"

PISCINA DE PINHAL NOVO
9h15 às 10h00 e das 10h00 às 10h45

Destinatários – Entradas livres e gratuitas a todos os participantes no programa e, em especial, aos que tenham netos com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos



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.