



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Em agosto, apesar das nossas piscinas estarem, parcialmente, encerradas para as necessárias intervenções de manutenção e beneficiação, continua a ter a possibilidade de manter a sua “forma desportiva”, pois o nosso Centro de Exercício e Saúde continua aberto em vários dias e horários.

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

DESTAQUES

MÁRIO ESPADA É O NOVO COORDENADOR DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA (PAG. 2)

HORÁRIOS DAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO NO MÊS DE AGOSTO (PAG. 2)

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NOS CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA (PAG. 3)

TIAGO VENÂNCIO FOI CAMPEÃO NACIONAL, DE NOVO (PAG. 3)



PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO



PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 43 | 01 agosto 2014

REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

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

a) Protocolo de cooperação entre a Palmela Desporto e o Clube Desportivo Pinhalnovoense.

b) Protocolo de cooperação entre a Palmela Desporto e a Federação Portuguesa de Natação relativo à realização de um estágio na Piscina de Pinhal Novo por parte do técnico de natação Pedro Costa.

c) Renovação das nomeações de quatro Coordenadores: Mário André Cunha Espada, na Piscina de Palmela; Cátia Marina Caldeira Ferreira, na Piscina de Pinhal Novo; Francília Maria Carvalho Neto, na área de Natação para Bebés; e Helena Guerreiro Murta, na área da Fisio e Hidroterapia, todos até 31 de julho de 2015.

d) Voto de louvor ao técnico profissional de desporto Luis Brito Rosa pela carreira na empresa. O Coordenador da Natação Pura Desportiva terminou funções na Palmela Desporto em 31 de julho, por motivo de aposentação.



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

Continuam abertas as inscrições para este programa de exercício destinado a pessoas com, pelo menos, 50 anos de idade, para a época desportiva de 2014/2015.

LUIS BRITO ROSA CONCLUIU FUNÇÕES NA PALMELA DESPORTO

Luis Filipe Brito Rosa iniciou o seu trabalho na Piscina de Palmela, em 1994, como colaborador da Câmara Municipal de Palmela; desde 2000 passou a integrar o corpo técnico da Palmela Desporto na função de Coordenador da Natação Pura Desportiva e Treinador pelo que o seu contributo para o desenvolvimento da natação no concelho de Palmela se registou, ininterruptamente, por 20 anos.



No mês de julho, como corolário do trabalho realizado, os nossos jovens nadadores obtiveram alguns resultados relevantes, em termos pessoais, nas diversas competições em que participaram e o seu nadador Tiago Venâncio conquistou mais um título nacional e um terceiro lugar nos Campeonatos Nacionais Absolutos, respetivamente, nas provas de 50 metros e 100 metros mariposa.

Nesta ocasião de conclusão do seu trabalho na instituição e em prol do desenvolvimento desportivo dos jovens do concelho e, publicamente, por esta via, a Palmela Desporto agradece o trabalho realizado e deseja as maiores felicidades ao Luis Brito Rosa para o seu futuro.

WWW.PALMELADESPORTO.PT
facebook.com/palmeladesporto

MÁRIO ESPADA É O NOVO COORDENADOR DA NATAÇÃO PURA DESPORTIVA



O técnico colaborador da empresa e coordenador da Piscina Municipal de Palmela, Mário André Cunha Espada, foi nomeado para o cargo de Coordenador da Nataação Pura Desportiva da Palmela Desporto, pelo período compreendido entre 1 de agosto de 2014 e 31 de julho de 2016.

Oportunamente será aprovado o modelo de organização, funcionamento e equipa técnica.

CADETES COMPETIRAM EM ALGÉS

Realizou-se nos dias 12 e 13 de julho, o Festival Regional de Verão de Cadetes, na piscina de 25 metros do Sport Algés e Dafundo, numa organização da Associação de Nataação de Lisboa.

Participaram 301 nadadores (167 masculinos e 134 femininos) e 29 clubes, entre os quais a Palmela Desporto com seis nadadores nos escalões de Cadetes A e B (nascidos entre 2002 e 2004). Os resultados obtidos foram os seguintes:

100 m Bruços

- 23.º - Rodrigo Gomes Gamito: 1:45.84 - Cadete A (2002)
- 12.º - Daniel Zorro Correia: 1:43.37 - Cadete B (2003/2004)
- 27.º - Gonçalo Nuno Raposo: 1:50.00 - Cadete B (2003/2004)

100 m Livres

- 26.ª - Daniela Filipa Marques: 1:41.00 - Cadete A

100 m Costas

- 26.º - Nuno Xavier Cardoso: 1:39.30 - Cadete A (2002)
- 32.º - Gonçalo Nuno Raposo: 1:37.08 - Cadete B (2003/2004)
- 45.º - Bernardo Pinto Coelho: 1:41.60 - Cadete B (2003/2004)



HORÁRIOS DAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO NO MÊS DE AGOSTO

Os dias e horários em que as Piscinas de Palmela e de Pinhal Novo estarão abertas em agosto são os seguintes:

1. Piscina de Palmela:

- 1, 4, 6 e 8 (2.ª, 4.ª e duas 6.ªs feiras) das 8h00 às 14h00;
- 2, 5, 7 e 9 (dois sábados, 3.ª e 5.ª feira) das 15h00 às 21h00.

2. Piscina de Pinhal Novo, Solário e Jardim:

- 1, 2, 26, 28 e 30 (6.ª, 3.ª, 5.ª feira e dois sábados) das 8h00 às 14h00;
- 25, 27 e 29 (2.ª, 4.ª e 6.ª feira) das 15h00 às 21h00.

Para quem pretenda usufruir também da piscina (para além do solário e jardim) 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:

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

3. Centro de Exercício e Saúde na Piscina de Pinhal Novo:

a) Ginásio de Musculação e Cardiofitness:

- 1 (6.ª feira) das 8h00 às 20h30;
- 2, 9, 23 e 30 (sábados) das 10h00 às 13h00;
- 4, 6, 8, 11, 13, 18, 20 e 22 (2.ª, 4.ª e 6.ªs feiras) das 8h00 às 12h30 e das 17h30 às 20h30;
- 5, 7, 12, 14, 19 e 21 (3.ª e 5.ªs feiras) das 8h00 às 12h30;
- 25, 27 e 29 (2.ª, 4.ª e 6.ª feira) das 17h30 às 20h30;
- 26 e 28 (3.ª e 5.ª feira) das 8h00 às 11h00.

b) Exercício em Grupo:

- 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 (2.ª e 4.ªs feiras) das 19h00 às 19h50.





NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NOS CAMPEONATOS REGIONAIS ABSOLUTOS DE LISBOA

Decorreram nos dias 4, 5 e 6 de julho, na Piscina Municipal de Setúbal (piscina com 50 metros), os Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa. Esta competição, organizada pela Associação de Natação de Lisboa, foi disputada por 295 nadadores (158 masculinos e 137 femininos), em representação de 26 clubes.

A Palmela Desporto fez-se representar por Carlos Pinto, David Lopes, Eduardo Guia e Luís Silva, que obtiveram os seguintes resultados:

Carlos Miguel Pinto, Júnior (1997)

50 m Livres – 27.º: 27.30
100 m Livres – 35.º: 1:00.22
100 m Costas – 28.º: 1:12.09
50 m Mariposa – 37.º: 29.60
100 m Mariposa – 36.º: 1:07.79
200 m Estilos – 37.º: 2:34.70

David Granja Lopes, Sénior (1990)

50 m Livres – 6.º: 25.53
50 m Mariposa – 5.º: 26.72



Eduardo Garcia Guia, Juvenil A (1998)

50m Livres – 6.º: 28.96
100m Livres – 16.º: 1:03.66
50m Costas – 7.º: 33.51
100m Costas – 11.º: 1:13.10

Luís Miguel Silva, Sénior (1994)

50m Livres – 19.º: 26.52

O nadador individual, Tiago André Venâncio, obteve os seguintes resultados:

Tiago André Venâncio, Sénior (1987)

50 m Livres – 1.º: 24.30
100 m Livres – 1.º: 53.57
50 m Mariposa – 1.º: 25.37
100 m Mariposa – 1.º: 56.19

TIAGO VENÂNCIO FOI CAMPEÃO NACIONAL, DE NOVO

Tiago Venâncio está de parabéns pelos excelentes resultados obtidos nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos e Open de Portugal, em Natação realizado na Piscina do Complexo Desportivo Nacional do Jamor, na Cruz Quebrada – Oeiras, entre os dias 23 e 27 de julho, mercê do treino realizado na Piscina de Pinhal Novo sob a orientação do técnico Luis Brito Rosa.

Os seus resultados foram os seguintes:

- **50 metros mariposa: Campeão Nacional – 24'70".**
- **100 metros mariposa: 3.º lugar – 54'91".**

