



Eduardo Borges Pereira  
Presidente do Conselho de Gestão

## EDITORIAL

Chegou a Primavera e os descontos nas inscrições (50%) continuam porque gostamos de ter muitas pessoas a realizarem exercício e natação nos nossos equipamentos desportivos. Aproveite!

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

PUB.

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1898

**LOJA  
PINHAL NOVO**



**A. QUINTELA  
MEDIÇÃO DE SEGUROS - SOC. UNIPESSOAL, LDA.**

R. Fernando Lopes Graça, Lt. 1 - R/C Esq. • 2955-023 Pinhal Novo  
T. 212 389 529 • F. 212 389 530 • E. quintela.seguros@gmail.com  
H. Segunda a Sexta das 09h00 às 18h00  
Sábados das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00

**Esperamos por si.**

fideldade.pt

A. QUINTELA - Mediação de Seguros, Soc. Unipessoal, Lda. com o NIF 506 622 347 com sede em Rua Fernando Lopes Graça, Lt.1 - R/C Esq. 2955-023 Pinhal Novo, encontra-se inscrito desde 27 de janeiro de 2007, na Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões, na categoria de Agente de Seguros, nos Ramos de Seguros Vida e Não Vida, sob o número 407 138 204. Os dados do mediador estão disponíveis e podem ser consultados no sítio da Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (www.asf.com.pt).  
A. QUINTELA - Mediação de Seguros, Soc. Unipessoal, Lda. enquanto mediador, não tem poderes para celebrar contratos de seguro em nome do mediador, salvo quando para o efeito expressamente autorizado pela Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A., nem assume a cobertura dos riscos. O Mediador, enquanto Agente de Seguros, tem poderes de cobrança.



## REUNIÕES DO CONSELHO DE GESTÃO

Nas reuniões do Conselho de Gestão de 3 e 26 de março aprovou-se o seguinte:

### Dia 3:

- Relatório e contas de 2014;
- Abertura de procedimento por ajuste direto para aquisição de uma viatura nova;
- Delegação de competência no Diretor da Direção Administrativa e Financeira para operar na plataforma eletrónica de compras.
- Renovação da nomeação de Fernando Carlos Palmela da Silva Canito, como Diretor Administrativo e Financeiro, pelo período de um ano.

### Dia 26:

- Protocolo a estabelecer com o Instituto de Beleza e Bem-Estar.
- Protocolo a estabelecer com o Instituto Politécnico de Santarém e a Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Procuração em nome do Diretor da Direção Administrativa e Financeira, no âmbito da competência delegada para operar na plataforma eletrónica de compras.
- Abertura de procedimento de ajuste direto para o fornecimento de produtos de higiene e limpeza.
- Abertura de concurso público para o fornecimento de eletricidade e gás para os quatro equipamentos desportivos.
- Relatório final do júri do procedimento de ajuste direto para a conservação e manutenção dos relvados do Campo de Jogos de Palmela. Adjudicada a prestação do serviço à empresa Tanhagarden.
- Informação final do júri do procedimento de ajuste direto para a aquisição de uma viatura nova. Adjudicado à empresa Caetano Fórmula o fornecimento de uma viatura Dacia Logan MCV Comfort 1.2i 16v Bifuel, de cinco lugares e cor branca e a entrega/retoma da viatura Peugeot Partner propriedade da Palmela Desporto.

## PALMELA DESPORTO E NOVO BANCO RENOVARAM COLABORAÇÃO

Após 15 anos de parceria, a Palmela Desporto e o Novo Banco representados, respetivamente, por Eduardo Pereira e João Pina e, José Cunha e Telmo Pena rubricaram, em 20 de março, um novo contrato que abrange a continuidade dos serviços que têm vindo a ser (bem) prestados por esta entidade bancária, com significativa melhoria dos respetivos custos, bem como um outro com um serviço novo.

**Deseja-se que esta parceria continue a ser proveitosa para ambas as partes!**





## PALMELA DESPORTO E A. QUINTELA SEGUROS RUBRICARAM PARCERIA

No âmbito do processo de obtenção de patrocínios para a “Desportiva” desencadeado em dezembro último, informa-se que a empresa A. Quintela – Mediação de Seguros, representante da Fidelidade – Companhia de Seguros em Pinhal Novo, foi a primeira entidade a associar-se ao projeto desportivo da Palmela Desporto. Pelo facto, os nossos agradecimentos.

Os dois contratos estabelecidos entre ambas as partes foi assinado em 26 de março na Piscina de Pinhal Novo, têm a duração de um ano e possibilitarão a colocação de uma lona com publicidade na Piscina de Pinhal Novo e a inserção de publicidade nas Newsletters mensais da Palmela Desporto.

Deseja-se que esta parceria seja proveitosa para ambas as partes e que contribua para a melhoria das condições de treino e de participação desportiva dos nossos nadadores!



## HÁ MAIS UM HORÁRIO DE AIKIDO PARA CRIANÇAS (DOS 7 AOS 12 ANOS)

Desde 6 de março, há mais uma aula de Aikido para crianças dos 7 aos 12 anos de idade às quartas e sextas-feiras, das 18h30 às 19h15.

Estas aulas continuam a realizar-se sob a orientação do mestre Orlando Marques, na sala de exercício n.º 2 do Centro de Exercício e Saúde da Piscina de Pinhal Novo.



## CELEBRADO PROTOCOLO ENTRE A PALMELA DESPORTO E O IBBE



A Palmela Desporto celebrou, em 30 de março, mais um protocolo de cooperação com uma entidade comercial de Pinhal Novo, o IBBE – Instituto de Beleza e Bem-Estar. Com esta parceria os trabalhadores, colaboradores e clientes da Palmela Desporto passam a poder usufruir de alguns descontos nos serviços de cabeleireiro e aquisição de produtos de cosmética e outros, designadamente:

a) 15 % de desconto em todos os produtos e serviços aos trabalhadores e colaboradores da Palmela Desporto, e seus cônjuges (de acordo com lista nominal facultada pelo Primeiro Outorgante);

b) 10 % de desconto em todos os produtos e serviços a todos os clientes da Palmela Desporto (mediante a apresentação de cartão de cliente).

O IBBE situa-se na Rua São Francisco Xavier, n.º 7, no centro da Vila de Pinhal Novo (numa perpendicular à Alameda Alexandre Herculano).

## FALECEU LUIS GUERREIRO

Luis Manuel de Oliveira Alves Guerreiro nasceu em 1958 e faleceu em 25 de março vítima de doença prolongada. Este técnico ingressou na Câmara Municipal de Palmela em 1986 e liderou o setor sociocultural (que integrava a área do desporto) durante largos anos.

Foi como diretor do departamento sociocultural (e do departamento de cultura e desporto posteriormente) que esteve envolvido no processo de criação da Palmela Desporto, entre 1998 e 1999 e entrada em funcionamento, em 2000, tendo acompanhado o seu percurso inicial, designadamente até 2007. Esteve, também, envolvido nos processos de planificação, projeto e construção dos quatro equipamentos desportivos municipais atualmente geridos pela Palmela Desporto. Foi, ainda, em 2002, membro do Conselho Geral da nossa empresa.

Os trabalhadores, os colaboradores e os membros do Conselho de Gestão da Palmela Desporto manifestam os seus sentimentos por esta perda e apresentam sentidas condolências à família.







## GINÁSIO JÁ ABRE ÀS 7H30

Desde 9 de março, o Ginásio de Musculação e Cardiofitness do Centro de Exercício e Saúde, sito na Piscina de Pinhal Novo, passou a abrir às 7h30 nos dias de semana (de segunda a sexta-feira), ou seja, 30 minutos mais cedo.

Desejamos que esta alteração possibilite que mais pessoas beneficiem desta oferta de prática de exercício físico e que os nossos clientes façam uma melhor gestão quotidiana do seu tempo.

Este horário de abertura estará em vigor até 31 de julho, após o que se avaliará se se justificará a sua continuidade a partir do início da época desportiva seguinte, isto é, 1 de setembro.



## APRENDER A NADAR: O TERCEIRO CURSO JÁ SE INICIOU

Decorre entre 18 de março e 11 de junho o terceiro curso do "Aprender a Nadar" nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo. Neste curso participam 2 Agrupamentos de escolas, 4 escolas, 9 turmas e 228 alunos do 3.º ano, repartidos por:

### Piscina de Palmela:

- 1 Agrupamento de escolas;
- 3 escolas;
- 5 turmas;
- 124 alunos do 3.º ano.

### Piscina de Pinhal Novo:

- 1 Agrupamento de escolas;
- 1 escola;
- 4 turmas;
- 104 alunos do 3.º ano.

Os transportes são assegurados pela Câmara Municipal de Palmela e a intervenção técnico-pedagógica pela Palmela Desporto. A organização é conjunta.



## FESTIVAL DE GINÁSTICA ENCHEU O PAVILHÃO DESPORTIVO

Decorreu no dia 7 de março, a 14.ª edição do Festival Infantil de Ginástica, atividade promovida pela Câmara Municipal de Palmela e Clube Desportivo Pinhalnovoense, em parceria com a Coordenação do Desporto Escolar da Península de Setúbal, que contou com a participação de 15 escolas e clubes e um total de 351 ginastas.

Esta iniciativa englobou demonstrações em várias áreas da ginástica, designadamente, trampolins, acrobática, grupo, infantil, dança, hip hop e step.



Decorreu, com assinalável número de participantes, mais uma edição das "Férias desportivas – Páscoa 2015", que terminaram em 1 de abril.

O programa de atividades incluiu Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Dança, Futebol, Ginástica, Jogos, Jogos Tradicionais, Jogos Aquáticos, Natação, Orientação, Rugby, Ténis de Mesa, Voleibol e Zumba.





## LARA SILVA EM DESTAQUE NO CAMPEONATO REGIONAL DE INFANTIS

Decorreu nos dias 6, 7 e 8 de março, na Piscina das Palmeiras – Setúbal, o Campeonato Regional de Infantis. O evento contou com a participação de 209 nadadores em representação de 25 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar pelos(as) nadadores(as) Bernardo Félix, João Silva, Lara Silva e Nuno Xavier Cardoso.

Os atletas competiram em 7 provas e obtiveram 6 recordes pessoais. Foram, ainda, alcançados 6 recordes históricos na Palmela Desporto neste escalão, entre tempos parciais e finais nas provas em que os(as) nadadores(as) participaram.

O maior destaque vai para o tempo obtido por Lara Silva nos 100 m Livres (1'09"82), que lhe conferiu o direito a participar no Torneio Zonal de Infantis, a ter lugar em Silves – Algarve, entre 27 e 29 de março. Bernardo Félix, também nos 100 m Livres e, novamente, Lara Silva nos 200 m Estilos, realizaram registos próximos dos mínimos para participação neste evento.



## CADETES A COMPETIRAM NA PÓVOA DE SANTA IRIA



Decorreu nos dias 28 de fevereiro e 1 de março, o Torregri (Torneio Regional de Grupos de Idades) II destinado a nadadores cadetes A, organizado pela Associação de Natação de Lisboa. O evento contou com a participação de 173 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 10 nadadores, sendo o 6.º clube com mais participantes entre os 25 presentes: Bernardo Coelho, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, Miguel Franco, Miguel Miranda, Pedro Miranda, Rodrigo Lopes, Rodrigo Silva e Tomás Luiz.

Foi notória a evolução técnica e os registos cronométricos de todos os nadadores, situação que contribuiu para o alcançar de nove (9) novos recordes internos da Palmela Desporto no escalão de Cadetes A quando ainda estamos a meio da época desportiva.

Realce para o facto de apesar de ser a primeira época desportiva da grande maioria destes(as) nadadores(as) existindo já alguns com mínimos de participação no Festival Regional de Cadetes, a decorrer nos dias 11 e 12 de julho, na Piscina do Sport Algés e Dafundo.

## LARA SILVA PARTICIPOU NO TORNEIO ZONAL DE INFANTIS, EM SILVES

Decorreu entre 27 e 29 de março, em Silves, o Torneio Zonal de Infantis em que Lara Silva foi a nossa única representante, numa competição em que participaram 65 clubes do centro e sul do país. Nesta primeira presença num evento desportivo desta dimensão, a nadadora participou nos 100 m Livres tendo estabelecido um novo recorde da Palmela Desporto no parcial aos 50 m (33.29) e ficado a 43 centésimos de segundo do seu melhor registo pessoal nos 100 m Livres, com 1:10.23.







## **PALMELA DESPORTO COM QUATRO PÓDIOS NOS CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA**

Decorreram nos dias 13, 14 e 15 de março os Campeonatos Absolutos de Lisboa, em Natação, no Complexo de Piscinas de Vila Franca de Xira - em piscina com dimensões olímpicas - 50 metros. O evento contou com a participação de 391 nadadores em representação de 25 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 7 nadadores: David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro, Gonçalo Lopes, Nuno Martins, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

**Tomás Coxixo** sagrou-se **Campeão Regional de Juvenis A nos 100 m Mariposa**, com recorde pessoal (1:01.87). Foi, também, 3.º classificado nos 100 m Costas (1:05.65) e 4.º nos 100 m Livres (58.21).

David Lopes foi 3.º classificado nos 50 m Mariposa (26.04) em Seniores, com um recorde pessoal e também nos 100 m Mariposa (1:00.16). Alcançou, ainda, a 4.ª posição nos 50 m Livres (24.74 - recorde pessoal) e o 5.º lugar nos 100 m Livres (54.66).

Filipa Raposeiro, em Juvenis A, foi 4.ª classificada nos 200 m Costas (2:43.49) e 6.ª nos 100 m Costas (1:14.85).

Nuno Martins, em Seniores, foi 6.º classificado nas duas provas disputadas: 50 m Mariposa (26.72) e 50 m Livres (25.18).

Igualmente em bom plano estiveram Eduardo Guia, Gonçalo Lopes e Vitor Paulino, com recordes pessoais em todas as sete provas em que participaram.



## **DESPORTIVA TREINA INTENSIVAMENTE NAS FÉRIAS ESCOLARES**



Nas duas semanas da interrupção letiva da Páscoa o programa de atividades da equipa "Desportiva" foi intenso com alguns dias passados em conjunto, com almoços em grupo, vários treinos bidários e atividades lúdicas e recreativas.

Ser desportista é isto (também)! Aproveitar o tempo livre para descansar das atividades escolares e para investir no desenvolvimento e aptidão desportiva, no convívio, no incremento do espírito de equipa e do sentimento de pertença e de identidade com a Palmela Desporto!

DURANTE TODO O MÊS

**DESCONTO DE 50 %**

NO PREÇO DA INSCRIÇÃO EM QUALQUER ATIVIDADE/VERTENTE

## FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS – PROMOÇÕES

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

**GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS** (2,00 €/sessão)

**1 e 2 abril** | 7h30 às 17h00 e 19h30 às 21h45

**4 abril** | 8h30 às 13h00 e 16h00 às 18h30

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos de idade (\*)

PISCINA DE PINHAL NOVO – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Sala de Exercício em Grupo

**AULAS DE GRUPO – FITNESS** (2,00 €/sessão)

**1 e 2 abril** | todas as aulas de Exercício Físico em Grupo, exceto Aikido e Krav Maga

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos de idade (\*)

(\*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade.

## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA - NATAÇÃO LIVRE

**6 abril**

**Piscina de Pinhal Novo** | das 7h45 às 17h45 e das 20h15 às 21h00

**Piscina de Palmela** | horários destinados à utilização livre

Destinatários – a partir dos 14 anos

Oferta de uma entrada gratuita na Natação Livre por cada entrada paga em qualquer das piscinas





## **DIA MUNDIAL DA SAÚDE - NATAÇÃO LIVRE**

**7 abril**

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

**Piscina de Palmela** | horários destinados à utilização livre

Destinatários – a partir dos 14 anos

Oferta de uma entrada gratuita na Nataação Livre  
por cada entrada paga em qualquer das piscinas

## **HIDROSAÚDE**

**Aula de Hidroginástica**

Inserido no Programa “**Mexa-se em Palmela**”

PISCINA DE PINHAL NOVO

**11 abril** | 17h00 às 18h00

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita

## **SEMANA DA LOCALIZADA (PESOS E BARRAS)**

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

Sala de Exercício em Grupo

**20 abril** | 19h00

**21 abril** | 13h00 e 19h00

**23 abril** | 13h00 e 19h00

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

