



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

Em maio o desconto nas (re)inscrições é total (100 %). Ainda há (algumas) vagas em várias aulas de natação e muito espaço e tempo livre para realizar exercício e natação sem enquadramento técnico nas nossas piscinas. Faltam menos de dois meses para o verão!

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

PUB.
FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

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.

fidelidade.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.



CÂMARA MUNICIPAL DE PALMELA APROVOU RELATÓRIO E CONTAS DE 2014

Na reunião pública da Câmara Municipal de Palmela realizada em 1 de abril o Executivo aprovou por maioria, com quatro abstenções, mandar o seu representante na Assembleia Geral da Palmela Desporto para votar favoravelmente o relatório e contas relativo a 2014.

ASSEMBLEIA GERAL APROVOU RELATÓRIO E CONTAS DE 2014

Em 20 de abril, a Assembleia Geral aprovou o Relatório e Contas da Palmela Desporto relativo a 2014. O representante da Câmara Municipal de Palmela nesta Assembleia Geral, Vereador Adilo Costa, expressou a sua satisfação pelo desempenho global dos trabalhadores, colaboradores e membros do Conselho de Gestão que possibilitou um resultado financeiro positivo e o adequado cumprimento da missão da empresa.

“50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO” INTERNACIONALIZOU-SE!

No dia 17 de abril, um grupo de Palmela pertencente ao “50+ Programa de Exercício” participou, pela primeira vez, num evento fora de Portugal; no caso, tratou-se de uma visita ao Certame Gastronómico do Porco Ibérico, em Barcarrota – Extremadura – Espanha, que aconteceu no âmbito do Acordo de Cooperação entre os Municípios de Palmela e Barcarrota, celebrado em 1998, que tem como objetivos a promoção de intercâmbios de atividades nas áreas económico-social, educação, cultura e desporto.

Este ano privilegiou-se a visita de um grupo de pessoas de idade maior do Município de Palmela a este evento, como oportunidade de promover a sua participação ativa e o conhecimento de práticas culturais e gastronómicas. Neste contexto, um grupo de Palmela do “50+ Programa de Exercício” apresentou algumas danças tradicionais portuguesas em resultado das práticas que têm vindo a ser realizadas semanalmente no concelho, neste âmbito, desde 1996.





PALMELA DESPORTO E FESTAS POPULARES RENOVAM PARCERIA

A XIX edição das Festas Populares de Pinhal Novo realiza-se entre 5 e 10 de junho.

A exemplo do sucedido desde 2002, a Palmela Desporto e a Associação das Festas Populares de Pinhal Novo renovaram a parceria para colaborarem em mais uma edição, na sequência da reunião realizada em 17 de abril na sede da empresa, que contou com a presença de António Rafael, Herlander Vinagre, Eduardo Pereira e Ilda Borges.

No dia 6 de junho, três atividades desportivas promovidas pela Palmela Desporto na Piscina de Pinhal Novo serão integradas no programa do evento.



FISIOTERAPEUTA DA PALMELA DESPORTO, HELENA MURTA, APRESENTOU ESTUDO NA BÉLGICA

A Fisioterapeuta Helena Murta, Coordenadora da área de Fisioterapia e Hidroterapia da Palmela Desporto, apresentou um estudo científico realizado nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, na Conferência Europeia de Terapia Aquática Baseada na Evidência, que se realizou de 15 a 19 de abril, na "Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences", em Leuven, na Bélgica.

Este estudo foi realizado a 130 pessoas, onde foi investigado o que motiva as pessoas com dor crónica a realizarem Hidroterapia e como a sua motivação, para a prática desta modalidade terapêutica, se vai alterando ao longo de treze semanas do Programa de Hidroterapia "Aqua Lusa", relacionando as alterações da motivação com as alterações da dor, função e qualidade de vida.

PALMELA DESPORTO REPRESENTADA NO CAMPEONATO NACIONAL EM COIMBRA

Decorreu nos dias 1, 2, 3 e 4 de abril o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos de Piscina Longa (dimensões olímpicas - 50 metros) no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra. O evento mais importante da natação nacional "na época de inverno" contou com a participação de 667 nadadores em representação de 98 clubes e 3 seleções nacionais (Arménia, Irão e República da Maurícia) e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 3 nadadores: David Lopes, Nuno Martins e Tomás Coxixo.

Nuno Martins apurou-se para a final B nos 50 m mariposa (26.26) onde foi 19.º classificado com 26,47 (ambos registos cronométricos abaixo do anterior recorde pessoal 26.66). David Lopes foi 24.º classificado nos 50 m livres com 25.10 e Tomás Coxixo estabeleceu duas novas melhores marcas pessoais nos 100 e 200 m costas (respetivamente 1:04.76 e 2:21.05) e o segundo melhor registo pessoal de sempre nos 100 m mariposa (1:02.10).

Os registos cronométricos de Nuno Martins (50 m mariposa) e Tomás Coxixo (100 e 200 m costas) constituem novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto, facto que abre boas perspectivas para a terceira fase da época desportiva que agora tem início.





CADETES DA PALMELA DESPORTO PRESENTES EM TORNEIO NAS CALDAS DA RAINHA

Decorreu no dia 11 de abril o XII Troféu Cidade Caldas da Rainha destinado ao escalão de Cadetes nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha, evento organizado pela Associação de Natação de Leiria e o clube Pimpões, Sociedade de Instrução e Recreio.

Participaram 14 clubes de todo o país e 126 nadadores tendo a Palmela Desporto sido representada pelos seguintes 11 nadadores: Alexandre Morais, Bernardo Coelho, Daniel Correia, Daniela Futre, Daniela Marques, João Angelino, Maria Angelino, Miguel Franco, Rita Garcia, Rita Vilas e Tomás Neto, que foram transportados numa viatura cedida pela Câmara Municipal de Palmela.

Na grande maioria das provas foram alcançados novos melhores registos pessoais e os(as) nadadores(as) Daniel Correia, João Angelino, Tomás Neto, Daniela Futre, Daniela Marques e Maria Angelino (por duas vezes) alcançaram novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto.



PALMELA DESPORTO COMPETIU EM SINES NO 25 DE ABRIL

Decorreu no dia 25 de abril o III Torneio de Natação Litoral Alentejano, na Piscina Municipal de Sines Carlos Manafai, evento organizado pela Associação de Natação do Alentejo e Clube de Natação do Litoral Alentejano. Participaram 16 clubes e 241 nadadores tendo a Palmela Desporto sido a equipa com maior número de nadadores(as) – 34.

Na grande maioria das provas foram alcançados novos melhores registos pessoais e 17 novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto (11 masculinos e 6 femininos) desde os cadetes até aos seniores.

Destaque, igualmente, para as subidas ao pódio da estafeta de 4 x 100 Estilos (Tomás Coxixo, Nuno Martins, Vitor Paulino e David Lopes) e 4 x 100 Livres (David Lopes, Nuno Martins, Tomás Coxixo e Gonçalo Lopes). Em termos individuais David Lopes foi 2.º nos 200 m Livres (1:59.28), Filipa Raposeiro foi 3.ª nos 200 m Costas, com um recorde pessoal de 2:36.98 e Tomás Coxixo conquistou o 2.º lugar nos 200 m Estilos (2:19.08), igualmente com recorde pessoal e mínimo de participação no Campeonato Nacional que decorrerá no mês de julho, em Coimbra.

TORNEIO DE NATAÇÃO “NADADOR COMPLETO”, EM 2016, SERÁ NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Por solicitação da Associação de Natação de Lisboa realizou-se uma reunião entre esta entidade, a Câmara Municipal de Palmela e a Palmela Desporto em 20 de abril.

Foi acordado realizar-se o Torneio de Natação “Nadador Completo”, em Infantis e Juvenis, em maio de 2016 na Piscina de Pinhal Novo. Esta iniciativa envolverá um sábado de tarde e um domingo durante todo o dia.

DIA DA MÃE – NATAÇÃO LIVRE

3 maio

PISCINA DE PALMELA | Das 9h45 às 11h15 e 12h00 às 14h00

PISCINA DE PINHAL NOVO | Das 9h15 às 14h00

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

Entrada livre e gratuita para as mães ao acompanharem o(a) filho(a)

SEMANA DO CORAÇÃO

HIDROTERAPIA, PILATES, MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL
E EXERCÍCIO EM GRUPO

Piscina de Pinhal Novo

4 a 8 maio | horários destinados às classes/aulas de Hidroterapia, Pilates,
Mobilidade e Reeducação Postural e Exercício em Grupo

Destinatários – Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina

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

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

10 maio | 15h00 às 16h30

Destinatários – todos os alunos pertencentes à escola de natação
das piscinas de Palmela e Pinhal Novo

FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO

dos alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático (A, B e C),

dos 4 aos 14 anos de idade da Palmela Desporto

das piscinas de Palmela e Pinhal Novo

Piscina de Pinhal Novo

10 maio | 17h00 às 18h30

Destinatários – alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático (A, B e C)
das piscinas de Palmela e Pinhal Novo



DIA INTERNACIONAL DAS FAMÍLIAS

15 maio

PISCINA DE PALMELA

Horários da Natação Livre, Aulas da Escola de Natação,
Hidroginástica e Hidroterapia

Entradas livres e gratuitas a um familiar por pessoa/cliente

PISCINA DE PINHAL NOVO

Natação Livre - 7h45 às 17h15 e 20h15 às 21h00

Entradas livres e gratuitas a um familiar por pessoa/cliente

Aula Aberta de Hidroginástica - 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas a um familiar por pessoa/cliente

HIDROFAM LIA – Aula de Hidroginástica

Piscina de Palmela

16 maio | 16h30 às 17h30

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

SEMANA “PAIS E FILHOS” DO PROGRAMA “COLÉGIOS E INFANTÁRIOS”

Piscinas de Palmela e Pinhal Novo

25 a 29 maio | horários de funcionamento das aulas

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

Entradas livres e gratuitas

AULA DE EXERCÍCIO EM GRUPO AO AR LIVRE (jardim exterior da piscina)

Piscina de Pinhal Novo - Centro de Exercício e Saúde (CES)

30 maio | 11h00 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita

