



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

Em junho inicia-se o processo de renovações e inscrições para a época desportiva de 2015/2016; consulte os períodos destinados a cada situação mais à frente. Não se atrase se pretende garantir a continuidade na mesma aula!

Mantemos, ainda, este mês a isenção do pagamento das (re)inscrições.

O verão está a porta! Experimente a Zumba – nova atividade – ou qualquer outra atividade nos próximos dois meses para se colocar “em forma”!

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

REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 5 de maio aprovou-se, designadamente, o seguinte:

- a) Efetuar a anulação de dívidas de associações sem fins lucrativos.
- b) Enviar para contencioso várias dívidas de clientes da Palmela Desporto.
- c) Realizar o procedimento por ajuste direto para aquisição de dois relógios de ponto.
- d) Realizar o procedimento por ajuste direto para aquisição de novo software para gestão de clientes e controlo dos acessos às piscinas.

e) Novidades para a época desportiva de 2015/2016:

1. CARTÃO GINÁSIO (dos 18 aos 64 anos de idade) = 26,00 €
Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horário e frequência.

2. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO (dos 18 aos 64 anos de idade) = 30,00 €
Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido, Krav Maga e Mobilidade e Reeducação Postural, sem restrições de horário e frequência.

3. Fim da necessidade de pagamento de reinscrição e renovação para clientes que utilizem, apenas, atividades sem qualquer enquadramento técnico, ou seja, sem aulas, como são a Natação Livre e a utilização do Ginásio de Musculação e Cardiofitness. Estes clientes ficam sujeitos anualmente, apenas, ao pagamento do seguro e da modalidade mensal escolhida, por exemplo, qualquer dos cartões “Ginásio” (aprovado em maio de 2015), “Ginásio + Natação Livre” e os restantes quatro cartões relacionados com a “Natação Livre” ou da utilização pontual.

4. Redução do preço da senha individual para o Ginásio de Musculação e Cardiofitness de 5,00 € para 3,50 €.

5. Proposta de abertura de aula na Piscina de Palmela:

a) Aprendizagem Adultos às segundas, quartas e sextas-feiras, das 19h30 às 20h15.

6. Proposta de abertura de aulas e reformulação de horários na Piscina de Pinhal Novo:

a) Krav Maga (reformulação dos horários) – Segundas e quintas-feiras, das 18h45 às 20h00 – Sala de Exercício em Grupo n.º 2;

b) Dança Clássica – Ballet (reformulação e novas propostas)
– Sábados, das 10h30 às 11h15, dos 3 aos 5 anos de idade – Sala de Exercício em Grupo n.º 2;
– Sábados, das 11h30 às 12h15, dos 6 aos 10 anos de idade – Sala de Exercício em Grupo n.º 2.

c) Escola de Natação (novas aulas aos sábados)
– das 8h30 às 9h15 – Ama B;
– das 8h30 às 14h00 – Utilização Livre (atualmente inicia-se às 9h15);
– das 15h15 às 16h00 – Ama C;
– das 15h15 às 16h00 – Aprendizagem.

d) Pilates (novas aulas)
– Terças-feiras, das 17h30 às 18h15 – Pilates Mat;
– Terças-feiras, das 18h15 às 19h00 – Pilates Bola;
– Quintas-feiras, das 17h30 às 18h15 – Pilates Bola;
– Quintas-feiras, das 18h15 às 19h00 – Pilates Mat.

7. Aumento em 10 % dos preços relativos aos alugueres de espaços aquáticos com

CONT. >

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.



base no que estipula a "Tabela de Preços para a Época Desportiva de 2014/2015", na alínea E, "Locação de espaços a entidades", página n.º 4, pontos 1.1 e 1.2.

8. Nos alugueres de espaços aquáticos criar o seguinte:

Limite do número de utilizadores/grupo, pelas entidades que alugam os espaços aquáticos:

- a) Limite por espaço – máximo de 12 utilizadores/hora;
- b) Limite por pista – máximo de 10 utilizadores/hora.

9. Atualizar os preços a cobrar nas renovações e reinscrições para Hidroterapia, Hidroterapia Crianças e Natação Terapêutica para:

- a) Clientes residentes no concelho de Palmela: 10,00 € (isentos de IVA)
– antes era 9,76 €;
- b) Clientes residentes fora do concelho de Palmela: 11,00 € (isentos de IVA)
– antes era 10,57 €.

Não se registrarão quaisquer outras alterações aos preços em vigor, a não ser os que são indicados nesta informação, atendendo ao reduzido valor da taxa de inflação verificada em abril.

Algumas alterações introduzidas, designadamente ao nível da redução e ajustamento de alguns preços (pontos 3, 4 e 9), e nos dois novos cartões criados (pontos 1 e 2) têm como principal objetivo a captação de mais clientes e a fidelização dos atuais, em particular os que realizam exercício sem enquadramento técnico; estas medidas procuram ir ao encontro de algumas sugestões e reivindicações de alguns atuais e ex-clientes. Criaram-se, também, algumas novas aulas de acordo com as propostas técnicas apresentadas.

OFERTA DA INSCRIÇÃO ATÉ JULHO

Está a decorrer uma campanha promocional que isenta o pagamento do valor relativo a novas inscrições e reinscrições em todas as atividades desenvolvidas nas piscinas até 18 de julho de 2015, que abrange, apenas, os meses de junho e julho.

Qualquer nova inscrição ou reinscrição realizada neste período carecerá, apenas, do pagamento do preço respeitante ao seguro e à respetiva mensalidade.

ESTA PROMOÇÃO ABRANGE, APENAS, A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2014/2015 (que termina em 31 de agosto de 2015).

ELOGIO A QUATRO COLEGAS

"De: Nuno Aboim

Assunto: Festa de aniversário do Miguel.

Ilda - estava tudo fantástico, foi sem dúvida um dia inesquecível para o Miguel e para os coleguinhas.

Esta foi a 4.ª vez que solicitámos os vossos serviços para as festas dos nossos filhos Flávia e Miguel e correram sempre acima das expectativas iniciais.

Ilda - muito obrigado pela sua amabilidade e capacidade organizativa. A solução apresentada foi ao encontro das nossas necessidades.

As colaboradoras das atividades aquáticas – **Cláudia Gonçalves** e **Marta Bessa** – também foram na lembrança dos pequenitos.

A D. **Celeste** foi de uma atenção irrepreensível, sempre a apresentar soluções, excelente funcionária muito simpática e agradável com todos e muito bem disposta mesmo a trabalhar num dia de domingo de tarde em que o ciclo normal seria estar de folga...

As empresas são grandes na devida proporção da qualidade dos seus colaboradores, a Ilda e a Celeste são o exemplo disso mesmo.

Muito obrigado por tudo."

São testemunhos como este que nos estimulam, diariamente, a tentarmos ser excelentes profissionais!

JOÃO NICOLAU A CAMINHO DA CHINA!

O técnico João Nicolau, que tem prestado serviço no Ginásio de Musculação e Cardiofitness, concluiu a sua colaboração com a Palmela Desporto, por agora. Vai envolver-se num novo projeto na China, no âmbito do futebol, na Academia de Futebol Luis Figo.

Em nome da Palmela Desporto desejamos as maiores felicidades para o novo desafio e agradecemos a boa colaboração prestada à nossa empresa e aos nossos clientes.





ATINGIMOS OS 1.500 "GOSTOS" NO FACEBOOK!

Três anos e quatro meses depois alcançámos, em 29 de abril, a meta das 1.500 pessoas a "gostarem" da página da Palmela Desporto no facebook.

Muito obrigado pelo vosso contributo para o alcançar desta meta!

PORTOS DE SETÚBAL E SESIMBRA PRESENTES NA PISCINA DE PALMELA

Mercê de uma parceria recentemente realizada, a Administração dos Portos de Setúbal e Sesimbra é, agora, mais um parceiro da Palmela Desporto através da realização de publicidade na Piscina de Palmela. Este investimento contribuirá para melhorar as condições de treino aos nossos nadadores da "Desportiva".



JOVEM PALMELENSE REALIZA ESTÁGIO PROFISSIONAL NAS PISCINAS

Em 18 de maio Radjon Haque iniciou na Piscina de Palmela o seu estágio do Curso de Especialização Tecnológica em Manutenção de Piscinas – modelo de formação profissional nível 5, no âmbito do protocolo estabelecido com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém.

Esta formação em contexto de trabalho tem uma duração de 360 horas de contacto e concretizar-se-á nos meses de maio, junho e

julho de 2015; visa a aplicação dos conhecimentos e saberes adquiridos às atividades práticas e contempla a execução de atividades sob orientação. A formação em contexto de trabalho tem como objetivos a aproximação dos formandos à realidade da sua futura atividade profissional e proporcionar uma ligação mais forte e frutuosa entre a escola e as empresas/organizações da sua zona de influência e, em alguns casos, fora dela.

Perfil profissional destes futuros técnicos especialistas em manutenção de piscinas: é o profissional que, de forma autónoma, sob orientação ou integrado numa equipa, planeia, organiza e implementa atividades e tarefas de conservação e manutenção de piscinas públicas e ou privadas com vista à sua utilização para fins de rendimento, formação, lazer, reabilitação, manutenção ou saúde, com recurso a técnicas de gestão e controlo funcional.

PERÍODO DESTINADO ÀS RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES PARA A ÉPOCA DESPÓRTIVA DE 2015/2016

Os períodos para as renovações e inscrições para a época de 2015/2016, relativamente às atividades desenvolvidas nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo são:

Atividades regulares:

- **Renovações para o mesmo horário**
 - 15 de junho até 4 de julho;
- **Renovações para novo horário**
 - 6 a 11 de julho;
- **Novas inscrições**
 - a partir de 13 de julho.

50+ Programa de Exercício:

- **Renovações para o mesmo horário**
 - 2 a 5, 8 a 12 e 15 a 19 de junho;
- **Renovações para novo horário**
 - 22 a 26 de junho;
- **Novas inscrições**
 - a partir de 29 de junho.

ESTAÇÃO DE PALMELA / AIRES PASSA A INTEGRAR, TAMBÉM, O "50+"

O novo grupo do "50+ Programa de Exercício" - Estação de Palmela / Aires - iniciou a prática de Atividades Gímnicas no dia 18 de maio, na Casa Expressões Fantasiarte (antiga escola do 1.º ciclo da Estação de Palmela). Esta aula conta, para já, com 8 participantes, é lecionada pela professora Cláudia Gonçalves e realiza-se às segundas-feiras às 11h15. Espera-se que mais residentes nestas localidades possam aderir ao grupo.





NOVO "GINÁSIO" NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Com o objetivo de melhorar as condições de treino dos nadadores da "Desportiva" adaptámos parte da arrecadação de material da Piscina de Pinhal Novo para um mini-ginásio onde foi colocado um piso novo, dois espaldares e algum equipamento para treino que, oportunamente, será incrementado com mais materiais para treino em "seco" dos nossos nadadores.

Deseja-se que todos os que usam este espaço contribuam para a sua correta utilização e adequada arrumação.

ZUMBA, nova atividade

Desde o dia 27 de maio, o Centro de Exercício e Saúde passou a disponibilizar, também, uma aula semanal de ZUMBA, na Piscina de Pinhal Novo. A ZUMBA é uma dança latina criada na Colômbia pelo coreógrafo Beto Perez na década de 1990. Está presente em mais de 150 países. É considerada um programa de fitness divertido, criativo e muito emocionante, que combina vários estilos de dança mas com maior incidência nos ritmos latinos como samba, salsa, merengue e mambo.

Estas aulas decorrem todas as quartas-feiras, das 19h00 às 20h00 e são ministradas pela técnica Carla Nascimento. Para os meses de junho e julho criámos um pacote destinado às 8 aulas previstas neste período, com aulas a partir de 2,50 € (para a aquisição de 8 aulas). Consulte a secretaria da Piscina de Pinhal Novo para mais informações e outras alternativas.

PISCINA DE PINHAL NOVO ENCHEU COM DOIS FESTIVAIS

Realizaram-se na tarde do dia 10 de maio, dois festivais de natação de demonstração na Piscina de Pinhal Novo: o das classes de aprendizagem, aperfeiçoamento, aperfeiçoamento 13 – 17 anos de idade, pré-desportiva e desportiva, e o das classes de adaptação ao meio aquático (A, B e C) dos 4 aos 14 anos de idade, em ambos os casos com crianças e jovens que frequentam aulas nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

O primeiro festival teve a participação de cerca de 90 nadadores, onde demonstraram as suas capacidades e competências de nado nas provas de, 200 m estilos, 25 m bruços, 25 m mariposa, 25 m costas, 25 m livres, 100 m estilos, 50 m costas e 50 m livres.

O segundo festival teve a participação aproximada de 130 crianças, em que realizaram um circuito aquático com o objetivo de demonstrar as suas aptidões aquáticas mais básicas do ensino da natação.

Agradecemos a todos os técnicos e treinadores de natação responsáveis pelos alunos das classes presentes e aos trabalhadores presentes, bem como a todos os nadadores e respetivas famílias.





NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO TORNEIO NADADOR COMPLETO

Decorreu nos dias 9 e 10 de maio na piscina do Sport Algés e Dafundo, o Torneio Nadador Completo destinado a infantis e juvenis.

Estiveram presentes 271 nadadores em representação de 23 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 6 nadadores: António Ferreira, Bernardo Félix, Filipa Raposeiro, João Silva, Lara Silva e Tomás Coxixo.

Todos os nadadores completaram 5 provas em duas jornadas (200 m estilos, 100 m mariposa, costas, bruços e livres) e foram alcançados vários recordes pessoais, de onde se destacam 8 melhores registos individuais históricos da Palmela Desporto. Tomás Coxixo foi 6.º classificado no somatório das 5 provas e estabeleceu novos recordes da Palmela Desporto nos 200 m estilos, 100 m costas e livres. Já Lara Silva estabeleceu novos recordes da equipa nos parciais de 50 m costas e bruços, João Silva nos parciais de 50 m livres e costas e António Ferreira no parcial de 50 m mariposa.



EQUIPA DA PALMELA DESPORTO REPRESENTADA NO ENTRONCAMENTO

Decorreu no dia 17 de maio o XXII Torneio de Natação Cidade do Entroncamento nas Piscinas Municipais do Entroncamento, evento organizado em parceria pela Associação de Natação de Leiria e Clube de Lazer, Aventura e Competição (CLAC) do Entroncamento.

Participaram 16 clubes de norte a sul do país e 287 nadadores tendo a Palmela Desporto sido a terceira equipa com maior número de atletas, com um total de 22, maioritariamente cadetes e infantis.

Foram alcançados vários novos melhores registos pessoais e um total de cinco novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto.

O destaque individual foi para Nuno Martins, segundo classificado absoluto nos 50 m Livres com um recorde pessoal e obtenção de mínimo de participação no Open de Portugal, a ter lugar em julho em Coimbra.



NADADORES DA PALMELA DESPORTO COMPETIRAM EM VILA FRANCA DE XIRA

Decorreu nos dias 16 e 17 de maio na Piscina Olímpica de Vila Franca de Xira, o Festival de Preparação destinado a nadadores juvenis, juniores e seniores. A organização do evento esteve a cargo da Associação de Natação de Lisboa e contou com a participação de 21 clubes e 239 nadadores tendo a Palmela Desporto sido a quinta equipa mais representada com um total de 16 nadadores. Na grande maioria das provas foram alcançados novos melhores registos pessoais em piscina de dimensões olímpicas e um total de quatro novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto.

Destaque para David Lopes que venceu os 100 m Livres Absolutos com um registo muito próximo do mínimo de participação no Open de Portugal a decorrer no mês de julho em Coimbra (para o qual já tem mínimo de participação nos 50 m Livres e Mariposa); foi, ainda, 3.º nos 100 m Mariposa, com registo próximo do recorde pessoal. Em juniores, Eduardo Guia foi 2.º classificado nos 200 metros Costas com a obtenção de mínimo de participação no Campeonato Regional (também alcançado nos 200 m Estilos). Vitor Paulino obteve, igualmente, mínimo de participação para o Campeonato Regional nos 100 m Mariposa e foi 5.º classificado nos 200 m Livres.

Em juvenis A, Tomás Coxixo foi 2.º classificado nos 100 m Mariposa e 3.º nos 200 m Estilos e 400 m Livres e Filipa Raposeiro foi 5.º classificada nos 100 m Livres e 100 m Costas confirmando os mínimos de participação no Campeonato Regional.





CADETES DA PALMELA DESPORTO EM BOM PLANO NA BENEDITA



Decorreu no dia 23 de maio o 4.º Torneio de Natação da Benedita destinado a nadadores cadetes, evento organizado em parceria pela Associação de Natação de Leiria e o Benedita Sport Club de Natação.

Participaram 18 clubes de vários pontos do país e um total de 180 nadadores, tendo a Palmela Desporto sido representada por um total de 13 nadadores(as): Bruna Borges, Daniel Correia, Daniela Marques, Gonçalo Raposo, João Angelino, Maria Angelino, Maria Inês Reis, Mariana Martins, Miguel Miranda, Pedro Miranda, Rita Garcia, Rodrigo Lopes e Tomás Luiz.

O regulamento permitia três inscrições por clube nas provas disputadas e foram alcançados vários novos melhores registos pessoais e um total de sete (7) novos melhores registos históricos internos por idade da Palmela Desporto. O destaque vai para o desempenho global nas provas de 50 m mariposa e 100 m livres masculinos onde a Palmela Desporto teve os três nadadores entre os 11 primeiros classificados, em femininos, nos 100 m livres, duas nadadoras entre as 6 primeiras classificadas.

A totalidade da equipa de cadetes (mais de 30 nadadores – femininas nascidas em 2005 e 2004 e masculinos nascidos em 2003 e 2004 - que treinam regularmente nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo) estará presente nos próximos dias 6 e 7 de junho no penúltimo evento da época desportiva, a decorrer no Complexo de Piscinas do Sport Lisboa e Benfica, situado no Estádio da Luz.

PRÉ-DESPORTIVA DA PALMELA DESPORTO COMPETIU EM SETÚBAL

Decorreu no dia 30 de maio na Piscina das Palmeiras, em Setúbal, o III Torneio Escolas de Natação, evento organizado em parceria entre o Clube Naval Setubalense e a Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito dos 13.os Jogos do Sado.

Estiveram presentes 4 instituições: Clube Naval Setubalense, Escola Municipal de Desporto de Setúbal, Palmela Desporto e Sport Algés e Dafundo. Entre um total de cerca de 80 nadadores pertencentes à Pré Desportiva (masculinos nascidos em 2005 e 2006 e femininos em 2006 e 2007) e cadetes (apenas nadadores da equipa anfitriã), representaram a Palmela Desporto os seguintes 17 nadadores: Bárbara Guimarães, Catarina Gonçalves, Dinis Raleiras, Diogo Caldeirinha, Diogo Venceslau, Diogo Pires, Inês Oliveira, João Gama, Júlia Fonseca, Leonor Graça, Manuel Oliveira, Mariana Palmeirinha, Pedro Caldeirinha, Pedro Madeira, Pedro Vitorino, Tiago Carvalho, Sofia Raposo.

Para toda a equipa tratou-se da primeira experiência externa às piscinas de Palmela e Pinhal Novo em eventos deste cariz. Os nadadores participaram num total de 14 provas de 25 e 50 metros, que permitiram avaliar a evolução técnica de cada nadador. Desta equipa cerca de 50 % de nadadores ainda pertencerão ao escalão pré desportiva em 2015/2016; a outra metade transitará para cadetes (primeira categoria de filiação na Federação Portuguesa de Natação).





DIA MUNDIAL DA CRIANÇA NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Pelo oitavo ano consecutivo o Campo de Jogos de Palmela acolheu a comemoração do Dia Mundial da Criança. Cerca de 1.000 pessoas das quais, aproximadamente, 600 crianças 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.



PALMELA DESPORTO NAS FESTAS POPULARES

A Palmela Desporto vai estar presente, de novo, nas Festas Populares de Pinhal Novo (5 a 10 de junho), com um stand no setor do Associativismo.

Para além da habitual promoção das nossas principais atividades e serviços nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo, sob as formas de imagem e folhetos iremos, também, ter algumas surpresas, ofertas e demonstração de algumas das nossas atividades!

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

FÉRIAS DESPORTIVAS INICIAM-SE EM 29 DE JUNHO

Durante quatro semanas (20 dias úteis) as "Férias desportivas – verão 2015" 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 por Sérgio Horta irá dinamizar. As inscrições iniciam-se em 3 de junho (ilda.borges@palmeladesporto.pt / 21 238 99 01: Ilda Borges – Piscina de Pinhal Novo /secretaria.palmela@palmeladesporto.pt / 21 233 71 40 – Piscina de Palmela).



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

WWW.PALMELADESORTO.PT

[facebook.com/palmeladesporto](https://www.facebook.com/palmeladesporto)

OFERTA NESTE MÊS

ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO

KRAV MAGA - Aula de demonstração ao Ar Livre dos alunos da classe de Krav Maga da Palmela Desporto

Piscina de Pinhal Novo

6 junho | 11h30 às 12h30

Destinatários – alunos das classes de Krav Maga da Piscina de Pinhal Novo

Entradas livres e gratuitas

FESTIVAL

das classes de Adaptação ao Meio Aquático – Bebés e Adaptação ao Meio Aquático 3 anos (AMA 3 anos)

Piscina de Pinhal Novo

6 junho | 15h30 às 17h30

Destinatários – todos os alunos das classes referidas da piscina de Pinhal Novo

AIKIDO - Aula de demonstração ao Ar Livre dos alunos das classes de Aikido Adultos e Aikido Crianças da Palmela Desporto

Piscina de Pinhal Novo

13 junho | 10h30 às 11h30

Destinatários – alunos das classes de Aikido Adultos e Crianças da Piscina de Pinhal Novo

Entradas livres e gratuitas

FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2015

Piscina e Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo

29 de junho a 24 de julho | 9h30 às 12h30 e 14h30 às 17h30

Andebol, Atividades rítmicas e expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Jogos, Jogos tradicionais, Natação, Orientação, Ténis de Mesa e Voleibol.

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 13 anos

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo. Mais informações: geral@palmeladesporto.pt

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.



FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS

PROMOÇÕES - 2,00 €/aula – jovens dos 14 aos 29 anos (*)

PISCINA DE PALMELA

Aulas de Hidroginástica

Dias 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 junho | 8h15, 12h30 e 13h15

Dias 16, 18, 23, 25, 30 junho | 8h15, 10h30, 12h30 e 20h15

Dias 20, 21, 27, 28 junho | 9h45, 10h30

Aulas de Natação

Dias 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 junho | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 16, 18, 23, 25, 30 junho | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 20, 21, 27, 28 junho | 9h00 e 11h15

PISCINA DE PINHAL NOVO

Aulas de Hidroginástica

Dias 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 junho | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

Dias 16, 18, 23, 25, 30 junho | 12h15, 13h00 e 18h00

Dias 20, 21, 27, 28 junho | 10h45, 11h30

Aulas de Natação

Dias 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29 junho | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30 e 20h15

Dias 16, 18, 23, 25, 30 junho | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 20, 21, 27, 28 junho | 9h15, 10h00, 10h45 e 11h30

