



Eduardo Borges Pereira  
Presidente do Conselho de Gestão

## EDITORIAL

Chegou o verão! É o tempo de estar (ainda mais) "em forma"!

Na Palmela Desporto podemos ajudá-la(o) a atingir este objetivo. Aproveite as nossas promoções e desfrute do que a prática regular do exercício lhe pode proporcionar.

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

PUB.

**FIDELIDADE**  
SEGUROS DESDE 1808

**FAÇA UMA  
SIMULAÇÃO  
DO SEGURO  
AUTOMÓVEL**



\* NO CASO DA SIMULAÇÃO SER CONVERTIDA EM CONTRATO, SERÁ OFERECIDA IGUALMENTE UMA CAMISOLA

**VISITE-NOS NA  
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](http://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.



## REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 2 de junho aprovou-se o seguinte:

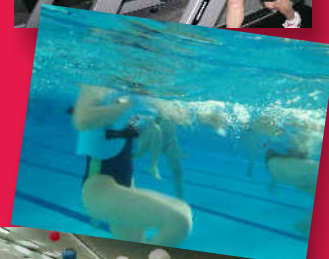
- Renovação das nomeações dos coordenadores João Bernardo, Magda Albino e Rui Freitas e do Diretor José Cancela pelo período de um ano.
- Retificação do caderno de encargos para o fornecimento de software de gestão de piscinas.
- Procedimento por ajuste direto para impermeabilização do terraço da Piscina de Pinhal Novo.
- Procedimento por ajuste direto para o fornecimento de coberturas isotérmicas para as piscinas de Palmela e Pinhal Novo.
- Procedimento por ajuste direto para reparação da cobertura e pintura da estrutura da nave da Piscina de Pinhal Novo.
- Procedimento por ajuste direto para o fornecimento de equipamento informático.
- Criação do Centro de Documentação da Palmela Desporto.
- Pedido de rescisão de contrato de trabalho apresentado pela trabalhadora Anabela Gonçalves Guerreiro.
- Retificação do procedimento interno para angariação de donativos.
- Contratação de uma trabalhadora para a função de Auxiliar de Serviços Gerais, para a Piscina de Pinhal Novo, pelo período de um ano, através do recrutamento de uma trabalhadora no âmbito dos programas "Contrato Emprego-Inserção" ou "Contrato Emprego-Inserção +" geridos pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional.

## OFERTA DA INSCRIÇÃO AINDA EM 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, este mês.

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).**





## **CÂMARA MUNICIPAL E PALMELA DESPORTO ASSINAM NOVO CONTRATO DE COMODATO**

15 anos e 4 meses após a celebração do primeiro Contrato de Comodato entre o Município de Palmela e a Palmela Desporto, E. M., a autarquia aprovou, em 3 de junho, um novo documento neste âmbito, que reviu e atualizou o que vigorou nos primeiros 15 anos de funcionamento da empresa municipal.

No essencial mantem-se os termos e condições que já existiam para que a Palmela Desporto garanta a adequada gestão dos quatro equipamentos desportivos municipais que tem sob sua gestão, ou seja, Campo de Jogos de Palmela, Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e Piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

Este contrato vigorará entre 4 de junho de 2015 e 4 de junho de 2026.

## **PERÍODO DESTINADO ÀS RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2015/2016**

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

### **- 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.



## **FRANCÍLIA NETO É MESTRE EM DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA!**

A nossa Coordenadora da "Natação para Bebés" Francília Neto obteve, recentemente, na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, o título de Mestre em Desenvolvimento Motor da Criança ao defender, com sucesso, a tese intitulada "Qualidade Alimentar, Maturação e Performance Académica no Adolescente", que foi aprovada por unanimidade dos membros do júri. Parabéns Francília!

## **ANABELA GUERREIRO DESVINCULOU-SE DA PALMELA DESPORTO**

Em 15 de junho de 2015 a trabalhadora Anabela Guerreiro, que pertenceu ao quadro do pessoal da Palmela Desporto desde 2000, depois de ter ingressado na Câmara Municipal de Palmela, em 1995, para desempenhar funções administrativas na Piscina de Palmela, desvinculou-se da nossa empresa, a seu pedido.

Agradecemos o seu empenho, labor e dedicação durante o seu percurso na Palmela Desporto e ao serviço do Município de Palmela e desejamos-lhe as maiores felicidades pessoais e profissionais.

## **HELENA MURTA RECEBEU DISTINÇÃO PROFISSIONAL**

A Fisioterapeuta Helena Murta, Coordenadora do Setor de Físio e Hidroterapia do Centro de Exercício e Saúde e da UnidadeFísioDesportiva da Palmela Desporto, recebeu uma menção honrosa da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, durante o 9.º Congresso Nacional de Fisioterapeutas, como reconhecimento dos trabalhos desenvolvidos a nível profissional, educacional e associativo, na área da Fisioterapia no Meio Aquático.

Parabéns Helena!



## **ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR (ENPAF)**

A Direção-Geral da Saúde tem a decorrer, até 15 de julho, o processo de discussão pública sobre a ENPAF. Consulte o documento e opine em <https://www.dgs.pt/documentos-em-discussao-publica/estrategia-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica-e-bem-estar-documento-em-discussao-publica.aspx>







## “APRENDER A JOGAR” NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

A Estrutura do Desporto Escolar da Península de Setúbal (EDEPS) e a Câmara Municipal de Palmela, juntamente com várias entidades apoiantes, organizaram pela primeira vez o “APRENDER A JOGAR” no concelho de Palmela.

A iniciativa reuniu 852 crianças dos 1.º e 2.º anos de escolaridade de 37 turmas dos agrupamentos de escolas de Palmela e José Maria dos Santos, de Pinhal Novo, cerca de 70 professores e auxiliares e vários alunos (voluntários) da Escola Secundária com 3.º ciclo de Pinhal Novo.

A EDEPS tem como principal objetivo com a implementação deste Projeto do Desporto Escolar no 1.º ciclo sensibilizar os Agrupamentos de Escolas para a importância da lecionação do Programa de Expressão e Educação Física e Motora (EEFM) como parte integrante do currículo do aluno do 1.º ciclo do ensino básico.

As atividades envolvidas foram: Perícias e Manipulações, Jogos, Duplo-mini trampolim, Deslocamentos e Equilíbrios, Jogos Tradicionais, iniciação ao Atletismo, Boccia, iniciação ao Judo, iniciação ao Basquetebol, iniciação ao Golfe e iniciação ao Futebol.

## BEBÉS E CRIANÇAS ATÉ AOS 4 ANOS REUNIDOS EM FESTIVAL



No dia 6 de Junho realizou-se na Piscina de Pinhal Novo, mais um Festival das classes de adaptação ao meio aquático (AMA) – Bebés e 3-4 anos.

74 famílias participaram ativamente nas atividades organizadas para proporcionar um momento de convívio familiar entre filhos, pais, avós entre outros. À semelhança dos anos anteriores, as aulas formais destas classes não se realizaram para permitir que todos se encontrassem, das 15h30 às 17h30, para realizar atividades na piscina, no ginásio e no espaço exterior.

O circuito aquático foi a atividade mais procurada: filhos e pais mergulharam, saltaram para a água e brincaram, enquanto outros membros da família fotografaram, filmaram e aplaudiram as proezas dos mais pequenos.

No ginásio, a energia continuou... em seco; também se saltou, correu, trepou e sempre em família.

Ao ar livre acrescentou-se um ingrediente: a criatividade. Com diversos materiais, os nossos pequenos artistas desenharam, pintaram e moldaram massa mágica, para além de se deliciarem com as pinturas faciais. Parabéns a todos!

## PALMELA DESPORTO NAS FESTAS POPULARES DE PINHAL NOVO

A Palmela Desporto esteve 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 apresentámos, também, algumas surpresas, ofertas e demonstração de algumas das nossas atividades – Aikido, Ballet e Dança no âmbito do “50+ Programa de Exercício”!

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

## KRAV MAGA NA PISCINA DE PINHAL NOVO

No dia 6 realizou-se uma aula de demonstração de Krav Maga pelos alunos do Centro de Exercício e Saúde, na Piscina de Pinhal Novo. A atividade decorreu ao ar livre e integrou situações práticas de defesa contra agressões em cenário real na rua. Participaram 11 pessoas entre alunos e convidados. Este evento contou com assistência do público.





## HÁ ZUMBA ÀS QUARTAS-FEIRAS, NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Iniciou-se a 3 de junho, das 19h00 às 20h00, a nova aula de Zumba no Centro de Exercício e Saúde, destinada a pessoas com 12 anos ou mais de idade. Atendendo ao sucesso da aula experimental gratuita realizada em 27 de maio criámos um pacote especial para adesão de novos praticantes a esta modalidade. Assim, os preços para quem APENAS pratique ZUMBA são:

### 1. Preços para frequência das aulas:

- 5 aulas - 16,25 € (3,25 €/aula);
- 4 aulas - 14,00 € (3,50 €/aula);
- 3 aulas - 12,00 € (4,00 €/aula);
- 2 aulas - 9,00 € (4,50 €/aula);
- 1 aula - 4,50 €.

### 2. Preços relativos ao seguro:

- 1 a 4 aulas - 1,00 €;
- 5 a 8 aulas - 2,00 €.

Estes preços têm caráter excepcional pelo facto desta atividade ter sido criada em maio e só abranger dois meses de funcionamento na época desportiva de 2014/2015.

Os detentores de cartões que abrangem as vertentes de “Aulas de Exercício em Grupo”, “Exercício” ou o “Cartão Integral” têm acesso gratuito às aulas programadas, que se prolongarão até 29 de julho.

A partir de setembro – época desportiva de 2015/2016 – esta atividade será integrada no contexto das “Aulas de Exercício em Grupo”, sujeitando-se às regras em vigor e a frequência semanal poderá ser aumentada caso se verifique procura que o justifique.

## TORNEIO – CONVÍVIO DE MINIBASQUETEBOL EM PINHAL NOVO REUNIU 150 CRIANÇAS



Realizou-se nos dias 20 e 21 de junho a 1.ª Mini Festa Palmela – Pinhal Novo em Minibasquetebol, organizada pela Casa do Benfica em Palmela com a colaboração da C. M. Palmela e da Palmela Desporto.

Participaram 5 clubes – CB Palmela, CB Montijo, CF Bonjoanenses, de Faro, ESSA e Paço de Arcos Basket – com equipas em Mini 08, Mini 10 e Mini 12, num total de cerca de 150 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos, tendo sido realizados 30 jogos entre os diversos escalões.

Esta festa incluiu, também, a dormida no Pavilhão Desportivo para algumas crianças.

## ALUNOS DO “50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO” ENCHERAM PAVILHÃO DESPORTIVO DE PINHAL NOVO

Numa parceria entre a Câmara Municipal de Palmela e a Palmela Desporto, parte da manhã do dia 26 de junho foi preenchida com a realização de várias atividades de Dança e Ginástica no âmbito do “50+ Programa de Exercício”, no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, em que participaram 157 alunos dos seguintes grupos, designadamente, Águas de Moura, Aldeia Nova da Aroeira, Bairro Alentejano, Cabanas, Lagoa do Calvo, Palmela, Pinhal Novo, Poceirão e Quinta do Anjo.

A cerca de um mês do final da 19.ª época desportiva consecutiva de funcionamento deste programa (iniciado em setembro de 1996) é devido um agradecimento especial aos técnicos e professores Anabela Almeida, Carina Cruz, Célia Pacheco, Cláudia Gonçalves, João Bernardo, Magda Albino, Marina Ferreira, Paulo Cardoso, Pedro Silva, Rui Freitas e Vitor Marques, que realizam diariamente as várias atividades (aquáticas, gímnicas e dança) ao longo do ano com estes grupos, aos coordenadores José Cancela e Susana Pereira e às coletividades onde algumas das aulas se realizam.



Presenciaram esta festa o Presidente da Câmara Municipal de Palmela, Álvaro Amaro, o Vereador do Pelouro do Desporto, Adilo Costa e o Presidente da Palmela Desporto, Eduardo Pereira.





## EM BUSCA DE MELHOR EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

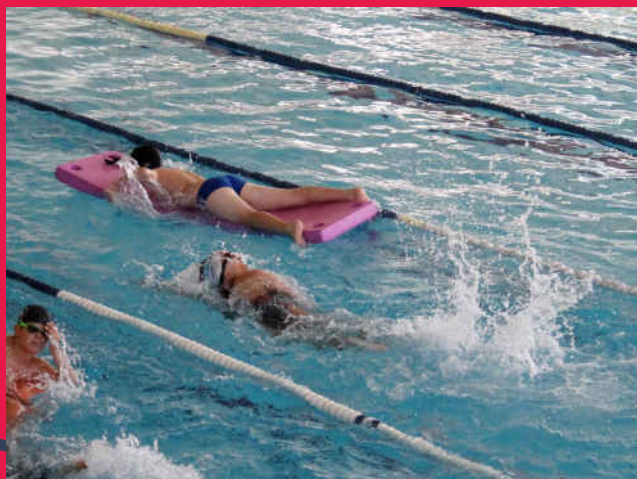
No âmbito do Plano de Ação de Eficiência Energética em curso iniciou-se a segunda fase da instalação de novos projetores LED na nave da Piscina de Pinhal Novo, com a colocação de cinco novos postes junto à bancada, que servirão para a instalação de 10 novos projetores (5 de cada lado) a incidirem sobre o tanque principal (após ter sido realizada a primeira fase, em frente ao tanque pequeno, em 2014).

Estima-se que este processo esteja concluído antes do início da nova época desportiva de 2015/2016, de modo a conseguir-se poupar mais eletricidade e a melhorar as condições de visibilidade na piscina, com menos gastos.

## “FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2015” COM INSCRIÇÕES LIMITADAS

As “Férias desportivas – Verão 2015” começaram em 29 de junho com 40 participantes. Dado o elevado número de crianças provenientes de Palmela e de não haver disponibilidade para assegurar o transporte de mais crianças entre Palmela e Pinhal Novo, para além das que já estão inscritas, no período compreendido entre 30 de junho e 10 de julho não será possível aceitar mais inscrições para este programa que dependam do transporte facultado pela Câmara Municipal de Palmela. Para os dias 3 e 10 de julho as inscrições estão, igualmente, fechadas por indisponibilidade de transporte.

As inscrições continuam abertas para quaisquer outros dias ou para os dias indicados desde que as famílias garantam o transporte para os locais de realização das atividades.



## SOLÁRIO E JARDIM DA PISCINA DE PINHAL NOVO ABERTOS AO PÚBLICO

Solário e jardim da Piscina de Pinhal Novo abertos ao público

O solário e o relvado exterior da Piscina de Pinhal Novo estão abertos ao público entre 23 de junho e 1 de agosto de 2015.

Os horários para aceder gratuitamente a este espaço são os seguintes:

- Segundas a sextas-feiras: das 9h00 às 20h00;
- Sábados: das 9h00 às 19h00;
- Domingos: das 9h00 às 14h00.

Para quem pretenda usufruir também da piscina deve adquirir o seu ingresso na entrada/portaria do equipamento ou na secretaria. Os horários para a **natação livre** são os seguintes:

- Segundas, quartas e sextas-feiras – das 7h45 às 18h30 e das 20h00 às 21h00
- Terças e quintas-feiras: das 7h45 às 18h30 e das 19h30 às 21h45;
- Sábados: das 9h15 às 19h00;
- Domingos: das 9h15 às 14h00.

Até aos 6 anos de idade a entrada é gratuita. O preço para crianças e jovens (dos 7 aos 17 anos) é de 2 euros (com cartão) ou 3 euros (sem cartão); o preço para um adulto é de 3 euros (com cartão) ou 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 %.







## ACÇÃO DE FORMAÇÃO EM “TRATAMENTO DE ÁGUA DE PISCINAS”



Decorreu no dia 17 de junho, entre as 9h30 e as 17h30, na Piscina Municipal de Pinhal Novo a formação em “Tratamento de água de piscinas” que contou com a participação de 22 formandos, em representação de Palmela Desporto, E. M. (5 elementos), Câmara Municipal de Benavente, Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, Clube Naval Setubalense, Fundação INATEL, Ginásio Clube Português, Oeiras Viva, E. M., Ourém Viva, E. M. e União das Freguesias de A dos Cunhados e Maceira (Torres Vedras), a qual foi ministrada por Vitorino de Matos Beleza e Sofia Fernandes, da empresa OSMINERGIA - Projetos, Equipamentos e Sistemas.

Os principais conteúdos abordados foram: a clarificação de água de piscinas, filtração, desinfecção, doseamento de produtos químicos e cuidados a ter e a medição, monitorização e controlo analítico da água de piscina.

## ALUNOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO ESTAGIAM NA PALMELA DESPORTO

Entre 15 de junho e 25 de julho, 12 alunos do Curso Vocacional da Escola Secundária de Pinhal Novo realizam um estágio de prática simulada durante 70 horas em diversas áreas, incidindo a sua intervenção nas atividades que se realizam na Piscina de Pinhal Novo.

O curso tem como principal objetivo dar a oportunidade de vivenciar diferentes enquadramentos de prática laboral para aumento dos conhecimentos. A professora Daniela Oliveira é a coordenadora do curso.

Os 12 alunos serão distribuídos da seguinte forma:

- 1.º grupo – de 15 a 26 de junho – Bárbara Vareio, Gabriel Mateus, João Neto e Samanta Correia;
- 2.º grupo – de 29 de junho a 10 de julho – David Azenha, Débora Rodrigues, Joana Simão e Milena Silva;
- 3.º grupo – de 13 a 25 de julho – Bruna Correia, Francisco Oliveira, Jéssica Alexandra e Rúben Pereira.

## PALMELA DESPORTO REUNIU COM O PALMELENSE F. C.

A Palmela Desporto (Eduardo Pereira e Tiago Fernandes) e a (nova) Direção do Palmelense Futebol Clube (João Santos, Presidente e Pedro Borrego, Vice-Presidente) reuniram na manhã de 17 de junho para discutirem vários assuntos relacionados com a colaboração entre ambas as partes, em particular no que respeita à utilização regular do Campo de Jogos Municipal de Palmela.

Foi uma reunião muito proveitosa tendo ficado claros os vários aspetos questionados e as regras de funcionamento e de articulação relacionadas com a utilização do equipamento desportivo por parte das equipas de futebol do Clube.



## MAIS HORÁRIOS DISPONÍVEIS NA PISCINA DE PALMELA PARA A NATAÇÃO LIVRE

Desde 15 de junho existem mais os seguintes 7 horários disponíveis para a frequência da natação livre na Piscina de Palmela.

- **Terças-feiras**  
das 9h45 às 10h30;
- **Quartas-feiras**  
das 9h45 às 10.30 e das 11h30 às 12h15;
- **Quintas-feiras**  
das 9h45 às 10h30 e das 11h15 às 12h00;
- **Sextas-feiras**  
das 9h45 às 10h30 e das 11h30 às 12h15.

Aproveite (mais) esta oportunidade e pratique exercício.





## CADETES COMPETIRAM NA PISCINA DO ESTÁDIO DA LUZ



Decorreu nos dias 6 e 7 de junho no Complexo de Piscinas EDP – Sport Lisboa e Benfica, o Torregri 3, Torneio Regional de Grupos de Idade destinado a nadadores cadetes, numa organização da Associação de Natação de Lisboa. Participaram 28 clubes e um total de 379 nadadores, tendo a Palmela Desporto sido representa por 28 nadadores(as), a 4.ª maior representação apenas atrás de Sport Algés e Dafundo, Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal.

Para alguns dos jovens nadadores tratou-se da presença no primeiro evento desportivo oficial; deve ser salientado o aumento significativo no número de participantes, pois dos 28 presentes apenas 4 eram filiados em 2013/2014; os restantes frequentavam aulas da Escola de Natação.

Em termos técnicos observou-se uma melhoria significativa relativamente a eventos anteriores, o que se relacionou com uma grande percentagem de melhoria de registos pessoais e 15 novos recordes históricos internos da Palmela Desporto no escalão de cadetes.

No que concerne a resultados, não sendo o objetivo principal neste escalão, observou-se igualmente uma evolução significativa nas tabelas classificativas das provas. Destaque, ainda, para o facto de existirem já 14 nadadores(as) com mínimos de participação no Festival Regional de Verão de Cadetes e outros com registos muito próximos dos requeridos no regulamento na última prova oficial da época a decorrer na Piscina do Sport Algés e Dafundo, nos dias 4 e 5 de julho.

## DAVID LOPES VENCE “ESPECIALISTA EM LIVRES” E NUNO MARTINS COM NOVO MÍNIMO PARA OPEN DE PORTUGAL

Decorreu no dia 20 de junho na Piscina Olímpica do Centro de Alto Rendimento de Rio Maior, o Torneio Interdistrital / Especialista, evento organizado pela Associação de Natação de Santarém. Participaram 22 clubes e um total de 243 nadadores, tendo a Palmela Desporto sido representa pelos seniores David Lopes e Nuno Martins.

David Lopes conquistou o título de “Nadador Especialista em Livres” através do somatório de pontos obtidos em 3 provas (50, 100 e 200 m Livres). O atleta venceu os 200 m Livres (2:03.85), foi

## 1 MEDALHA DE 6 FINAIS ALCANÇADAS POR NADADORES DA PALMELA DESPORTO

Decorreu nos dias 13 e 14 de junho o II Meeting de Xira nas Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira (dimensões olímpicas, 50 m), competição destinada a nadadores dos escalões de infantis e juvenis.

Participaram 33 clubes de vários locais do país e 350 nadadores tendo a Palmela Desporto sido a 13.ª equipa com maior número de atletas, num total de 9 nadadores: Bernardo Félix, Carolina Ribeiro, Filipa Raposeiro, João Silva, Mariana Fernandes, Marta Dâmaso, Nuno Cardoso, Renato Gamito e Tomás Coxixo; para quatro destes foi a primeira experiência desportiva em piscina olímpica.

Globalmente foram alcançados vários novos melhores registos pessoais e 3 novos melhores registos internos por idade da Palmela Desporto.

Merece destaque o juvenil A, Tomás Coxixo, pelo 2.º lugar conquistado na final dos 100 m Costas; participou, também, nas finais dos 100 m Mariposa e 100 m Bruços. Filipa Raposeiro foi, igualmente, finalista nos 100 m Livres. Em infantis A, Bernardo Félix e João Silva marcaram presença na final nos 100 m Livres, prova onde obtiveram mínimos de participação para o Campeonato Regional de Infantis.



2.º classificado nos 100 m Livres (54.62) e 3.º classificado nos 50 m Livres (25.34).

Nuno Martins, venceu os 50 m Livres com o registo de 25.02, record interno por idade da Palmela Desporto e mínimo de participação no Open de Portugal que decorrerá em Coimbra entre 23 e 26 de julho próximo, para o qual o atleta já tinha mínimo de participação nos 50 m Mariposa.





## CADETES EM BOM PLANO EM TORRES NOVAS



Realizou-se no dia 27 de junho nas Piscinas Municipais Fernando Cunha, em Torres Novas, o VI Festival de Cadetes Cidade de Torres Novas, evento organizado pela Associação de Natação do Distrito de Santarém e Clube de Natação de Torres Novas.

Participaram 7 clubes e um total de 100 nadadores, tendo a Palmela Desporto sido a segunda equipa mais representada - apenas superada pela equipa anfitriã - com um total de 23 nadadores(as): Alexandre Moraes; Bernardo Coelho; Bruna Borges; Daniel Correia; Daniela Futre; Daniela Marques; Dinis Milho; Duarte Gonçalves; Gonçalo Raposo; Inês Serra; João Angelino; Maria Angelino; Maria Inês Reis; Mariana Felicíssimo; Margarida Romba; Marcos Santos; Manuel Martins; Miguel Miranda; Pedro Miranda; Rita Garcia; Rodrigo Lopes; Rodrigo Silva e Tomás Neto.

A nossa equipa foi 2.ª classificada. Para tal contribuiu a visível evolução técnica e cronométrica dos(as) nadadores(as), situação que resultou na obtenção de 11 novos recordes históricos por idades no escalão cadetes (7 masculinos e 4 femininos).

## PALMELA DESPORTO REPRESENTADA NA TAÇA DO MUNDO DE ÁGUAS ABERTAS

Decorreu no dia 27 de junho na baía do Sado, junto ao Parque Urbano de Albarquel, em Setúbal, uma das provas da Taça do Mundo de Águas Abertas, evento organizado em parceria pela Federação Internacional de Natação, Federação Portuguesa de Natação e Câmara Municipal de Setúbal.

A prova dos 10 km contou com a presença de 71 atletas, entre os quais alguns dos melhores nadadores mundiais da atualidade (destaque para o alemão Christian Reichert, campeão do mundo em 2013 e Rachele Bruni, atual líder do ranking mundial da Taça do Mundo de Natação em Águas Abertas).

A prova aberta (1,5 km) contou com a participação de 195 nadadores e Cláudia Silva, em representação da Palmela Desporto, foi 5.ª classificada em Masters E, com um registo de 30:32.3, que representa uma melhoria de, sensivelmente, 2 minutos relativamente à marca obtida na edição de 2014.

## PALMELA DESPORTO REPRESENTADA EM EVENTO DESPORTIVO INTERNACIONAL EM ÉVORA

Decorreu no dia 21 de junho na Piscina Olímpica de Évora o XXXVIII Torneio de S. João, evento organizado em parceria por Aminata – Évora Clube de Natação e Associação de Natação do Alentejo. Participaram 16 clubes e um total de 219 nadadores, tendo a Palmela Desporto sido a 5.ª equipa mais representada com os(as) seguintes 16 nadadores(as): Ana Sofia Carvalho, Andreia Silva, Bernardo Félix, Carolina Ribeiro, Catarina Cachão, David Lopes, Eduardo Guia, João Silva, Nuno Cardoso, Marta Dâmaso, Mariana Fernandes, Nuno Martins, Renato Gamito, Rodrigo Gamito, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

Para além do 6.º lugar coletivo, realce para as vitórias obtidas pelas 4 estafetas masculinas: Infantis: 4 x 50 m Livres e 4 x 50 m Estilos em infantis (Bernardo Félix, João Silva, Nuno Cardoso e Renato Gamito); Absolutos: 4 x 50 m Livres (David Lopes, Nuno Martins, Tomás Coxixo e Vitor Paulino) e 4 x 50 m Estilos (David Lopes, Eduardo Guia, Nuno Martins e Tomás Coxixo).

Individualmente, para além dos 7 novos melhores registos internos da Palmela Desporto por idades, destaque em infantis para João Silva, 1.º classificado nos 100 m Mariposa e 3.º nos 100 m Mariposa e Bernardo Félix, 3.º classificado nos 200 m Estilos e 4.º nos 100 m Livres. Em absolutos, David Lopes venceu os 100 m Livres e foi 2.º classificado nos 100 m Mariposa. Nuno Martins subiu, igualmente, ao pódio tendo sido 3.º classificado nos 100 m Mariposa.



## INFANTIS COM BONS REGISTOS NOS CAMPEONATOS REGIONAIS

Decorreu nos dias 26, 27 e 28 de junho na Piscina Olímpica de Vila Franca de Xira o Campeonato Regional de Piscina Longa de Infantis (em piscina olímpica, com 50 metros). A organização do evento esteve a cargo da Associação de Natação de Lisboa e contou com a participação de 27 clubes e 208 atletas tendo a Palmela Desporto sido representada por Bernardo Félix e João Silva.

Os nadadores infantis da Palmela Desporto estiveram em bom plano nas provas disputadas e aproximaram-se dos mínimos de participação nos Campeonatos Regionais de Juvenis, escalão que integrarão na época desportiva de 2015/2016.

O destaque vai para o facto dos nadadores terem ficado classificados entre os catorze primeiros classificados nos 100 m Livres (Bernardo Félix em 8.º - 1:02.67 - e João Silva 14.º - 1:04.90), feito apenas alcançado por dois clubes a par da Palmela Desporto.

João Silva foi, ainda, 12.º classificado nos 100 m Costas (1:17.32), 16.º classificado nos 200 m Livres (2:23.56) e 17.º classificado nos 400 m Livres (5:07.05), tendo obtido em todas as provas os seus melhores registos pessoais.



# OFERTA NESTE MÊS ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO

Isenção do pagamento da inscrição para novos clientes que se inscrevam apenas para o mês de julho (época desportiva de 2014/2015)

## 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](mailto: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.

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.

## FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS - PROMOÇÕES - 2,00 €/aula – jovens dos 14 aos 29 anos (\*)

### PISCINA DE PALMELA

#### Aulas de Hidroginástica

2.<sup>a</sup>/4.<sup>a</sup>/6.<sup>a</sup> | 8h15, 12h30 e 13h15

3.<sup>a</sup>/5.<sup>a</sup> | 8h15, 10h30, 12h30 e 20h15

Sab/Dom | 9h45, 10h30

#### Aulas de Natação

2.<sup>a</sup>/4.<sup>a</sup>/6.<sup>a</sup> | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15 e 21h00

3.<sup>a</sup>/5.<sup>a</sup> | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 19h30, 20h15 e 21h00

Sáb./Dom. | 9h00 e 11h15

### PISCINA DE PINHAL NOVO

#### Aulas de Hidroginástica

2.<sup>a</sup>/4.<sup>a</sup>/6.<sup>a</sup> | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

3.<sup>a</sup>/5.<sup>a</sup> | 12h15, 13h00 e 18h00

Sáb./Dom. | 10h45, 11h30

#### Aulas de Natação

2.<sup>a</sup>/4.<sup>a</sup>/6.<sup>a</sup> | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30 e 20h15

3.<sup>a</sup>/5.<sup>a</sup> | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15 e 21h00

Sáb./Dom. | 9h15, 10h00, 10h45 e 11h30

## DIA DOS AVÓS – GERAÇÕES ENTRE DANÇAS

Mercado Municipal de Pinhal Novo

**23 de julho** | 10h00

Destinatários – Aula aberta de dança para adultos e crianças

Org.: Câmara Municipal de Palmela

Apoio: Palmela Desporto, E.M., participação do grupo de Pinhal Novo do 50+ - Programa de Exercício

