

A recente introdução de um novo programa informático de gestão dos clientes e controlo dos acessos nas duas piscinas tem gerado alguns transtornos aos nossos clientes. Os vários problemas de funcionamento identificados têm vindo a ser ultrapassados, pelo que se estima que a partir deste mês, as dificuldades já sejam residuais. Por estes transtornos apresento as nossas desculpas!

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



LOJA **PINHAL NOVO**

A. QUINTELA

MEDIAÇÃO 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.

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 os sitio da Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (www.saf.com.pt). A QUINTELA - Mediação de Seguros, Soc. Unipessoal, Lda. enquanto mediador, não tem poderes para celebrar contratos de seguro em rome 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 15 de outubro aprovou-se o

a) Instrumentos de Gestão Previsional para o ano de 2016.

- 1 Estimativa de receitas global com vendas e prestações de serviços **819.801** € (58 %);
- 2 Subsídio à exploração **600.000** € (12 meses x 50.000,00 € 42 %); TOTAL DAS RECEITAS: 1.419.801 €
- 3 Gastos com pessoal **651.457** € (46 %);
- 4 Gastos com fornecimentos **678.343** € (48 %);
- 5 Custos bancários e amortizações 51.000 €
- 6 Custos dos produtos químicos 25.000 €
- 7 Outros gastos 5.000 €

TOTAL DOS GASTOS: 1.410.800 €

RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO ESTIMADO = 9,001 €

- b) Abertura de procedimento de ajuste direto para o fornecimento e instalação de um equipamento de águas quentes sanitárias para o Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo.
- c) Abertura de procedimento de ajuste direto para o fornecimento e instalação de iluminação LED para o Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo.
- d) Novos preços para aulas experimentais.

INÊS REIS DEIXOU A PALMELA DESPORTO

Após a sua entrada na época desportiva de 2014/2015 para a área da competição e Escola de Natação, a técnica Inês Reis terminou, por agora, a sua colaboração com a Palmela Desporto. Agradecemos o trabalho que foi desenvolvido durante a anterior época desportiva e os primeiros dois meses da atual e o seu contributo na formação desportiva, em especial, das crianças e jovens com quem trabalhou. Desejamos-lhe os melhores sucessos profissionais e pessoais!











PISCINA DE PALMELA FEZ 22 ANOS E O CAMPO DE JOGOS DE PALMELA COMPLETOU 16

Em 16 de outubro a Piscina Municipal de Palmela perfez 22 anos. Muitos parabéns!

Em 24 de outubro o Campo de Jogos Municipal de Palmela fez 16 anos. Muitos parabéns!

Os dois relvados naturais para a prática do futebol de 11 e de 7 são, neste aniversário, mais utilizados do que tem sido habitual nos últimos anos; assim, para além do Clube Desportivo Pinhalnovense e do Palmelense Futebol Clube, nesta época desportiva também usufruem regularmente deste equipamento, designadamente para a realização de jogos oficiais, as equipas de Juniores do Vitória Futebol Clube, de Setúbal, e as equipas de Infantis A, Iniciados e Seniores do novo clube com sede na cidade de Setúbal, o Futebol Clube de Setúbal.

Agradecemos a todos os clientes, trabalhadores, colaboradores e gestores que têm possibilitado que estes equipamentos funcionem diariamente e que cumpram, adequadamente, a sua função social, desportiva e educativa.





COMEÇOU O APRENDER A NADAR 2015/2016

O "Aprender a Nadar" reiniciou-se em 5 de outubro na Piscina de Palmela, com a turma da escola básica de Cabanas, da Professora Fátima Guilherme, com 24 alunos, e na Piscina de Pinhal Novo, com as primeiras turmas a pertencerem às escolas básicas José Saramago, de Poceirão, das Professoras Maria Helena Correia, com 20 alunos e Sandra Sage, com 19 alunos, à escola básica do Bairro Alentejano, da professora M.ª Isabel Cruz, com 22 alunos e à escola básica de Brejos do Assa 1, da professora Teresa Margues, com 23 alunos.

No primeiro curso, que decorre até 15 de dezembro, participam:

- 2 Agrupamentos de escolas;
- -7 escolas;
- 13 turmas;
- -129 alunos do 4.º ano e 145 alunos de turmas mistas envolvendo alunos dos 2.º ao 4.º anos

num total de 274 alunos repartidos por:

Piscina de Palmela:

- 1 Agrupamento de escolas;
- -3 escolas:
- -5 turmas;
- 67 alunos do 4.º ano, 20 dos 3.º e 4.º anos e 26 alunos do 3.º ano -> Total: 113 alunos.

Piscina de Pinhal Novo:

- 2 Agrupamentos de escolas;
- -4 escolas;
- -8 turmas;
- 62 alunos do 4.º ano, 76 dos 3.º e 4.º anos e 23 do 2.º e 3.º -> Total: 161 alunos.

No dia 19 de dezembro, sábado, a culminar o primeiro curso, realizar-se-á um festival público na Piscina de Palmela, pelas 17h00, que reunirá os alunos que frequentaram as duas piscinas num momento de demonstração das aprendizagens adquiridas.

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





PALMELA DESPORTO ADERIU AO CARTÃO MUNICIPAL IDADE MAIOR

A Câmara Municipal de Palmela lançou o **Cartão Municipal IDADE MAIOR**, inserido na programação OUTUBRO MAIOR, no âmbito da celebração do <u>Dia Internacional das Pessoas Idosas</u>. A Palmela Desporto é uma das entidades aderentes possibilitando alguns descontos nas suas atividades e serviços aos possuidores deste Cartão, que se destina a pessoas a partir dos 60 anos de idade.

Na sessão de apresentação desta iniciativa, que se realizou na manhã de 1 de outubro, no Mercado Municipal de Pinhal Novo, vários elementos dos grupos de Dança de Pinhal Novo do "50+ Programa de Exercício" executaram várias danças — desde dança medieval, passando pela popular e terminando na moderna, com Zumba — sob a orientação técnica da professora Célia Pacheco.



INICIOU-SE O PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DA NATAÇÃO PARA COLÉGIOS E INFANTÁRIOS

Entre outubro de 2015 e junho de 2016, todas as instituições de ensino particular (Colégios e Infantários), que aderiram a este programa de desenvolvimento da natação da Palmela Desporto, realizam as aulas nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

Com uma frequência semanal, todos os alunos com a idade mínima de três anos de idade de cinco instituições (Colégio Vale dos Pintassilgos, em Palmela, Colégio Dom Luís, Crescer no Campo, Fundação COI e União Social Sol Nascente da Marateca — Os Cenourinhas, estes quatro em Pinhal Novo), distribuídos por 13 grupos/turmas, num total de 120 alunos e sob a orientação dos técnicos de natação da Palmela Desporto, Magda Albino, Pedro Silva e Sandra Antão, em Palmela e Anabela Almeida, João Bernardo, Rui Freitas e Vitor Marques, em Pinhal Novo, irão desenvolver as suas aptidões e capacidades físico-motoras no meio aquático.

Desejamos a todos um bom ano aquático!

GINÁSTICA E DANÇA DO "50+" ANIMARAM A 4.ª FEIRA SÉNIOR

A 4.ª edição da Feira Sénior do Concelho de Palmela realizou-se no Mercado Municipal de Pinhal Novo, em 13 e 14 de outubro, no âmbito da iniciativa "Outubro Maior 2015".

Após a inauguração formal, a cargo do Presidente do Município, o programa de atividades teve início com a realização de uma aula de Ginástica por 16 elementos dos grupos de Pinhal Novo, sob a orientação das professoras Cláudia Gonçalves e Marina Ferreira.

Na manhã do dia 14 a Professora Célia Pacheco e vários elementos dos seus grupos de Dança de Pinhal Novo, do "50+ Programa de Exercício", animaram o final da manhã no Mercado Municipal de Pinhal Novo.

As danças realizadas foram tão contagiantes que inúmeros assistentes, de entre crianças e seniores, se envolveram, também, na atividade, enchendo por completo todo o espaço disponível.



INÍCIO DA TEMPORADA DO BASQUETEBOL SÉNIOR DA CASA DO BENFICA EM PALMELA



Teve início no dia 17 de outubro o calendário competitivo oficial da equipa de seniores masculinos da Casa do Benfica em Palmela. No jogo com a equipa AEFCT, disputado no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, a equipa da casa perdeu por 62 - 78.

No mesmo dia as equipas de Sub 16 masculinos e Sub 14 femininos defrontaram, respetivamente, o Basket Almada e o Seixal.



F. C. SETÚBAL E ORIENTAL DRAGON ESTREARAM-SE EM PALMELA

O Campo de Jogos de Palmela acolheu, em 18 de outubro, a estreia oficial em competições oficiais de seniores dos dois novos clubes inscritos na Associação de Futebol de Setúbal: F. C. Setúbal e Oriental Dragon, que competem na segunda divisão distrital.

Lamentavelmente, devido às condições climatéricas, o relvado não possibilitou a prática de futebol com a melhor qualidade; ainda assim, os jogadores de ambas as equipas empenharam-se e bateram-se bem e procuraram corresponder às ambiciosas expetativas de ambas para a presente época desportiva. No final, a vitória sorriu à equipa do F. C. Setúbal, que utiliza o relvado de Palmela na condição de sua "casa", por um a zero.

SENIORES DO PALMELENSE ESTREIAM-SE EM CASA COM DERROTA

O Campo de Jogos de Palmela acolheu, em 25 de outubro, o primeiro jogo em casa da equipa de seniores do Palmelense Futebol Clube, relativo à segunda jornada da primeira fase do campeonato distrital da segunda divisão.

No jogo com o vizinho Moitense, que já não se realizava há alguns anos, levou a melhor a equipa visitante que venceu por duas bolas a uma.



ASSINADO PROTOCOLO COM A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

A parceria firmada entre a Palmela Desporto e a Federação Portuguesa de Natação define as regras da realização dos estágios no Setor de Competição, dos técnicos de natação Pedro Varela e Simone Fragoso, no âmbito dos cursos de Treinador de Grau II e Grau I, respetivamente, que realizam na Federação Portuguesa de Natação. Simone Fragoso realiza, também, o seu estágio acompanhando as atividades da Escola de Natação.

Pedro Varela irá estagiar durante toda a época desportiva e Simone Fragoso pelo período aproximado de três meses.

O enquadramento destes estagiários compete ao Coordenador da Competição, Mário Espada.

"FAMÍLIA" DA COMPETIÇÃO REUNIU EM 7 DE OUTUBRO

O Auditório Municipal em Pinhal Novo acolheu 105 membros da COMPETIÇÃO, entre nadadores, seus familiares e técnicos, para a reunião anual do "Clube desportivo" da Palmela Desporto.

Após a introdução inicial a cargo do Presidente da empresa, o Coordenador da Competição, Mário Espada, expôs com detalhe os modelos de carreira desportiva, de organização e funcionamento em vigor, as "Normas da Competição", os dados disponíveis quanto ao programa de atividades para a época desportiva de 2015/2016, relevou a importância das atividades sociais como contributo para o incremento do espírito de grupo e do sentimento de pertença e enfatizou o importante papel a desempenhar pelos encarregados de educação, quer no acompanhamento e apoio à participação nos treinos e nas competições por parte dos seus filhos, quer na comparticipação financeira numa parte das despesas relacionadas com a Competição.

No final ambos os responsáveis responderam às questões apresentadas e prestaram os esclarecimentos devidos.

Desejamos uma excelente época desportiva de 2015/2016 a todos!





COMPETIÇÃO TEM NOVOS EQUIPAMENTOS

Os novos fatos de treino e camisolas da equipa "Competição" foram estreados no dia 24 de outubro, no Festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores organizado pela Associação de Natação de Lisboa, que se realizou na Piscina das Palmeiras, em Setúbal.



COMEÇOU A PARTICIPAÇÃO EM PROVAS PARA A "COMPETIÇÃO"

Decorreu no dia 3 de outubro a "Travessia de Sesimbra 2015", evento organizado pela Câmara Municipal de Sesimbra que se realizou em "águas abertas" na distância de cerca de 1.500 metros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 10 nadadores: António Ferreira, Bernardo Félix, Eduardo Guia, Frederico Marques, Gonçalo Lopes, Joana Cantante, João Silva, Pedro Barbosa, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

Esta foi a maior participação de sempre da Palmela Desporto neste evento e, para a grande maioria, a primeira experiência neste tipo de provas. Em termos individuais, as classificações obtidas foram as seguintes:

Categoria I

- João Silva: 1.º (22:30.62)- Bernardo Félix: 5.º (29:24.59)

Categoria II

- Tomás Coxixo: 2.º (21:26.94) - também 2.º Classificado Absoluto

- António Ferreira: 13.° (23:27.58) - Frederico Marques: 19.° (27:22.81)

Categoria III

Vitor Paulino: 6.º (22:44.35)
Eduardo Guia: 7.º (22:51.83)
Joana Cantante: 7.ª (27.36.49)

- Gonçalo Lopes: Não terminou prova.

Masters B e C (entre 30 e 39 anos de idade) - Pedro Barbosa: 13.º classificado (33:35.06)





34 NADADORES DA PALMELA DESPORTO PRESENTES NAS "24 HORAS A NADAR"

Decorreu nos dias 17 e 18 de outubro a XVI Edição das "24 horas a Nadar", evento organizado pelo Clube de Campismo Luz e Vida, na Piscina Municipal da Amora.

A Palmela Desporto fez-se representar neste evento de cariz desportivo e social por 34 nadadores dos escalões Pré-Competição, Cadetes, Infantis, Juvenis e Juniores.

Pré Competição (4): Ana Sofia Silva, Ema Oliveira, Laura Martins e Sofia Raposo.

Cadetes (13): Alexandre Morais, Bárbara Pimenta, Daniel Correia, Daniela Futre, Diogo Pica, Duarte Gonçalves, Inês Serra, Lara Teixeira, Manuel Oliveira, Mariana Roseiro, Marcos Santos, Martim Cortes e Tomás Neto.

Infantis (11): Bernardo Coelho, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, Margarida Romba, Mariana Fernandes, Marta Dâmaso, Pedro Silva, Rita Garcia, Rodrigo Silva e Xavier Cardoso.

Juvenis (4): António Ferreira, Bernardo Félix, Carolina Ribeiro e Lara Silva.

Juniores (2): Frederico Marques e Filipa Raposeiro.



Acompanharam a equipa os treinadores Pedro Varela e Simone Fragoso.



PALMELA DESPORTO COM FORTE ENTRADA NA ÉPOCA DESPORTIVA DE 2015/2016

Decorreu nos dias 24 e 25 de outubro o Festival de Abertura de Juvenis, Juniores e Seniores na Piscina das Palmeiras, em Setúbal. O evento contou com a participação de 346 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 19 nadadores, sendo a 6.ª entidade mais representada entre os 24 presentes: Ana Sofia Carvalho, Andreia Silva, António Ferreira, Bernardo Félix, Carolina Luiz, Carolina Ribeiro, Catarina Cachão, David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro, Frederico Marques, Gonçalo Lopes, João Silva, Joana Cantante, Lara Silva, Nuno Martins, Renato Gamito, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

Sendo o primeiro evento oficial da época desportiva salienta-se que em sensivelmente 90 % dos casos foram obtidos novos melhores desempenhos individuais, tendo 10 nadadores obtido mínimos de participação nos Campeonatos Regionais, sendo de relevar a **vitória obtida nos 4 x 50 m Livres** e o 2.º lugar nos 4 x 50 m Estilos, ambas em absolutos, com a equipa de estafetas a ser constituída por dois seniores e por dois juniores (Nuno Martins, David Lopes, Eduardo Guia e Tomás Coxixo).

Individualmente os resultados que justificam maior destaque foram:

Nuno Martins (sénior):

100 m Mariposa: 1.° (57.57);

100 m Estilos: 2.° (1:00.28).

David Lopes (sénior):

100 m Livres: 3.° (54.18);

100 m Mariposa: 3.° (1:00.47);

100 m Estilos: 4.° (1:02.68).

Tomás Coxixo (júnior):

100 m Estilos: 2.° (1:05.54);

200 m Estilos: 2.° (2:21.45);

100 m Mariposa: 3.° (1:02.02).

Eduardo Guia (júnior):

200 m Estilos: 5.° (2:25.27).





Realce ainda para alguns resultados como equipa:

- 1.º e 3.º classificados nos 100 m Mariposa e 2.º e 4.º nos 100 m Estilos no escalão seniores (Nuno Martins e David Lopes);
- Única equipa a colocar 3 nadadores nos 11 primeiros classificados nos 100 m mariposa juniores (Tomás Coxixo, Eduardo Guia e Vitor Paulino);
- Uma de duas equipas a colocar 2 nadadores nos 10 primeiros lugares nos 100 m Livres Juvenis B (João Silva e Bernardo Félix) e Juniores (Eduardo Guia e Tomás Coxixo);
- Vários nadadores colocados no TOP 10 em diferentes provas (Lara Silva 100 m Livres), João Silva (100 m Mariposa) e Filipa Raposeiro (100 m Costas e 100 m Estilos).



NADADORES INFANTIS COM GRANDE EVOLUÇÃO NO FESTIVAL DE ABERTURA

Decorreu nos dias 31 de outubro e 1 de novembro o Festival de Abertura de Infantis na Piscina do Clube Nacional de Natação, em Lisboa. O evento contou com a participação de 261 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 15 nadadores, sendo a 4.ª entidade mais representada entre as 27 presentes: Bernardo Coelho, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, Marta Dâmaso, Margarida Romba, Mariana Fernandes, Miguel Miranda, Nuno Cardoso, Pedro Miranda, Pedro Silva, Rita Garcia, Rodrigo Gamito, Rodrigo Lopes e Rodrigo Silva.

Apenas em uma de 56 provas individuais não foi obtido melhor registo pessoal e verificaram-se evoluções muito significativas a nível técnico e cronométrico; consequentemente, foram alcançados 11 novos recordes históricos da Palmela Desporto no escalão de Infantis.

Coletivamente, a estafeta de infantis B nos 4 x 100 m Estilos (Gonçalo Raposo, Bernardo Coelho, Pedro Miranda e Rodrigo Lopes) alcançou o 4.º lugar (5:46.77) e a Palmela Desporto foi a única equipa a colocar 3 nadadores nos 11 primeiros nos 100 m Mariposa.

Os desempenhos individuais em destaques foram:

Daniela Marques (Infantil B – 2004):

200 m Livres: 6.° (2:48.62); 200 m Costas: 10.° (3:03.41); 100 m Mariposa: 13.° (1:39.62); 200 m Estilos: 15.° (3:09.47).

Gonçalo Raposo (Infantil B – 2003): 100 m Mariposa: 14.° (1:41.31); 200 m Costas: 15.° (2:58.93).

Pedro Miranda (Infantil B – 2003); 100 m Mariposa: 6.° (1:30.11).

Miguel Miranda (Infantil B – 2003): 100 m Mariposa: 10.° (1:36.13).

Bernardo Coelho (Infantil B – 2003): 100 m Mariposa: 11.° (1:39.67).

Rodrigo Gamito (Infantil A – 2002): 200 m Bruços: 14.° (3:18.63).

Rodrigo Lopes (Infantil B – 2003): 200 m Estilos: 11.° (2:59.39).







PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS







KRAV MAGA | AULAS DE DEFESA PESSOAL

Piscina de Pinhal Novo | 18h45 às 19h45 Destinatários – a partir dos 14 anos Entradas livres e gratuitas





DANÇA | AULAS DE DANÇA

Piscina de Pinhal Novo | 9h15 às 10h00 e das 10h00 às 10h45 Destinatários – a partir dos 50 anos Entrada livre e gratuita



DIA MUNDIAL DA DIABETES

Piscina de Pinhal Novo | AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO, GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E *CARDIOFITNESS* E HIDROGINÁSTICA

Horários de funcionamento das aulas de Exercício em Grupo (sala n.º 1), Ginásio de Musculação e Cardiofitness e Hidroginástica

Piscina de Palmela | AULAS DE HIDROGINÁSTICA Horários de funcionamento das aulas de Hidroginástica

Destinatários – a partir dos 14 anos Uma entrada gratuita por pessoa



COMEMORAÇÃO DOS 16 ANOS DA PISCINA DE PINHAL NOVO

Piscina de Pinhal Novo | Nos dias, isenção de pagamento do preço de inscrição em qualquer atividade dinamizada na Piscina de Pinhal Novo, exceto "50+ Programa de Exercício" e renovação da "Natação livre".





FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO DOS ALUNOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO DA PALMELA DESPORTO DAS PISCINAS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

Piscina de Pinhal Novo | 15h00 às 18h00

Destinatários – todos os alunos pertencentes às classes da escola de natação das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo indicados pelos professores/técnicos de natação



2015