



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Vem aí a Primavera, os dias estão a ficar mais longos e aproxima-se a mudança da hora para o horário de verão (no último fim de semana de março); aproveite, por tudo isto, para retomar ou incrementar a prática de exercício físico com vista à melhoria da sua “forma”!

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

REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 3 de fevereiro aprovou-se a adjudicação do fornecimento de eletricidade e gás para os quatro equipamentos desportivos a um único fornecedor.

SALA MARCELO RAMINHOS INAUGURADA

Foi no contexto de (mais) um almoço/convívio entre colegas da Palmela Desporto que se concretizou a inauguração da Sala MARCELO RAMINHOS (antiga sala do pessoal) na Piscina Municipal de Pinhal Novo. Neste tipo de iniciativas o Marcelo estava sempre presente e era um dos principais animadores.

Amémória (e a imagem) do Marcelo estará, assim, sempre presente durante as refeições, pausas e convívios que se realizam neste espaço de estada, convívio e lazer dos trabalhadores da Palmela Desporto.

Até sempre Marcelo!



PUB.

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808

multicare

PARCERIA
FIDELIDADE LOJA PINHAL NOVO
PALMELA DESPORTO

33 €/ANO*

* clientes da
PALMELA DESPORTO
e seus agregados
familiares

**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.

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.

CHEGAMOS AOS 2.000 “GOSTOS” NA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK

E o nosso amigo 2.000 é ... FILIPE DIONÍSIO. Muito obrigado!

Começamos este trajeto em dezembro de 2011; 27 meses depois atingimos o amigo 1.000 (em 24 de março de 2014). Em 22 de fevereiro de 2016, passados mais 23 meses, chegámos ao 2.000. Conclusão: estamos a conseguir chegar em menos tempo ao mesmo número de pessoas.

A nossa próxima meta é atingir os 3.000 “gostos” até 31 de dezembro de 2017, ou seja, num período de 22 meses. Contamos com os nossos amigos para convidarem outras pessoas a associarem-se à Palmela Desporto na rede social “facebook”.

PAVILHÃO DESPORTIVO TEM NOVO SISTEMA DE ÁGUAS QUENTES

O novo sistema de águas quentes sanitárias, com painéis solares térmicos, foi recentemente instalado no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo.



Continuamos a ter a água quente para todos os utilizadores mas com maior eficiência, pois tem menores gastos energéticos e poupa na fatura elétrica da empresa.

SEIS NADADORES DA PALMELA DESPORTO COMPETIRAM EM EVENTO INTERNACIONAL

Decorreu nos dias 6 e 7 de fevereiro a oitava edição do Meeting Internacional de Lisboa no Complexo de Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor, evento disputado em piscina com dimensões olímpicas (50 metros).

Participaram 580 nadadores e 79 instituições, das quais 9 de países/seleções estrangeiros(as) de Espanha, França, Irlanda e Itália. A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes seis nadadores: Bernardo Félix, David Lopes, Eduardo Guia, João Silva, Tomás Coxixo e Vítor Paulino.

Na maioria dos casos foram obtidos novos melhores registos pessoais, o que resultou em 5 novos recordes internos da Palmela Desporto por escalão (Bernardo Félix nos 100 m Livres e Tomás Coxixo nos 50, 100 e 200 m Costas e, ainda, 50 m Mariposa). Este indicador é relevante para a fase da época desportiva em que nos encontramos e abre bons prognósticos para os compromissos desportivos que se avizinham.

Destaca-se a presença em várias finais por parte de alguns dos nossos nadadores, facto relevante



considerando que grande parte dos finalistas foram estrangeiros e que participaram no evento vários nadadores da elite nacional, entre os quais Diogo Carvalho e Alexis Santos, já com mínimos para os Jogos Olímpicos de 2016, que se realizam no Rio de Janeiro – Brasil.

David Lopes – Final B nos 50 m Livres e 50 m Mariposa;
Tomás Coxixo – Final B nos 50 m Costas;
Estafeta (Tomás Coxixo, David Lopes, Vítor Paulino e Eduardo Guia) – Final A nos 4 x 100 m Estilos.

JOVENS NADADORES EVOLUÍRAM NO TORNEIO DE NATAÇÃO DA PALMELA DESPORTO



No dia 14 de fevereiro decorreu na Piscina de Pinhal Novo o Torneio de Natação “16.º Aniversário da Palmela Desporto”. O evento contou com a participação de, aproximadamente, 120 crianças com idades entre os 8 e os 12 anos, em representação de cinco instituições: Clube Naval Setubalense, Escola Municipal de Desporto – Azeitão, Gesloures, Palmela Desporto e Sociedade Filarmónica União Artística Piedense.

Os participantes pertencentes ao escalão de Pré-Competição (rapazes nascidos em 2006 e mais novos e raparigas nascidas em 2007 e mais novas) estiveram envolvidos em catorze provas. Os nadadores da Palmela Desporto federados no escalão de Cadetes (masculinos nascidos em 2004 e 2005 e femininos nascidas em 2005 e 2006) realizaram duas provas suplementares de 100 m Estilos e 50 m Livres.

O evento visou proporcionar uma primeira experiência competitiva a diversos nadadores mais jovens, um momento de avaliação para os nadadores mais velhos e o convívio com crianças de outras escolas de natação.

A Palmela Desporto agradece a colaboração de todos os envolvidos na organização desta iniciativa, às instituições convidadas e aos nadadores e famílias que encheram a bancada em mais uma iniciativa promotora do desenvolvimento desportivo.

PALMELA DESPORTO COM 1 CAMPEÃO REGIONAL E MAIS 7 LUGARES NO PÓDIO

Decorreram nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro os Campeonatos de Inverno de Lisboa na Piscina Municipal de Vila Franca de Xira (com dimensões olímpicas, 50 metros), evento desportivo que antecede o Campeonato Nacional, que se realizará entre os dias 11 e 13 de março no Complexo Desportivo Nacional do Jamor.

O evento contou com a participação de 371 nadadores em representação de 27 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 10 nadadores: António Ferreira, Bernardo Félix, Carolina Ribeiro, David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro, João Silva, Lara Silva, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

Na grande maioria das provas disputadas foram alcançados novos melhores desempenhos pessoais, alguns muito próximos dos mínimos de acesso ao Campeonato Nacional para o qual dois nadadores da Palmela Desporto já estão elegíveis, facto que resultou em 7 novos recordes históricos do clube por escalão (Bernardo Félix nos 50 e 100 m Livres, João Silva nos 400 m Livres, Eduardo Guia nos 50 e 100 m Costas, Tomás Coxixo nos 50 m costas e Vitor Paulino nos 200 m Mariposa).

Em termos individuais, as classificações mais relevantes foram:

Tomás Coxixo – Júnior (1.º ano, 1999)
 50 m Mariposa: 1.º (27.27) – **Campeão Regional**;
 50 m Costas: 2.º (29.49) – Vice-campeão Regional;
 100 m Mariposa: 2.º (1:00.90) – Vice-campeão Regional;
 100 m Costas: 6.º (1:06.31).

David Lopes – Sénior (1990)
 100 m Mariposa: 2.º (59:25) – Vice-campeão Regional;
 100 m Livres: 3.º (55:22) – Medalhado;
 50 m Bruços: 3.º (31.81) – Medalhado;
 50 m Mariposa: 4.º (26.38);
 50 m Livres: 5.º (25.17).

Vitor Paulino – Júnior (2.º ano, 1998)
 200 m Mariposa: 2.º (2:23.38) – Vice-campeão Regional.

Filipa Raposeiro – Júnior (1.º ano, 2000)
 50 m Costas: 4.ª (34.65);
 100 m Costas: 4.ª (1:14.68).

Bernardo Félix – Juvenil (1.º ano, 2001)
 100 m Livres: 4.º (1:00.02).

Eduardo Guia – Júnior (2.º ano, 1998)
 200 m Estilos: 5.º (2:22.35);
 100 m Costas: 7.º (1:07:40);
 50 m Livres: 7.º (26.28).

João Silva – Juvenil (1.º ano, 2001)
 100 m Livres: 5.º (1:00.25);
 400 m Livres: 8.º (4:47:16).

Destaque, ainda, para a Estafeta 4 x 100 m Livres constituída por três nadadores juniores (Eduardo Guia, Tomás Coxixo e Vitor Paulino) e um sénior (David Lopes) que alcançou o 2.º lugar absoluto, apenas atrás do Sport Lisboa e Benfica.



CADETES CONTINUAM A MELHORAR, AGORA EM ALGÉS

Decorreu nos dias 20 e 21 de fevereiro o Torneio Regional de Grupos de Idade 2 na Piscina do Sport Algés e Dafundo, numa organização conjunta do Clube e da Associação de Natação de Lisboa. O evento contou com a participação de 345 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 21 nadadores, sendo a 4.ª entidade mais representada entre as 28 presentes: Alexandre Morais, Bárbara Pimenta, Cláudia Pintado, Daniel Correia, Daniela Futre, Diogo Caldeirinha, Diogo Pica, Duarte Gonçalves, Inês Oliveira, Inês Serra, João Angelino, João Silva, Manuel Martins, Manuel Oliveira, Marcos Nunes, Maria Inês Reis, Mariana Roseiro, Martim Cortes, Pedro Caldeirinha, Pedro Madeira e Tomás Neto.

Este evento apresentou um conjunto de provas que permitem avaliar a evolução técnica dos nadadores (provas combinadas de técnicas de nado) e algumas provas consideradas oficiais para este escalão de formação desportiva inicial.

Na grande maioria das provas foram obtidos novos recordes pessoais e, em alguns casos, recordes históricos em Cadetes da Palmela Desporto, nomeadamente João Angelino (100 m Estilos e 200 m Livres), Mariana Roseiro (50 m Costas e 100 m Livres), Inês Oliveira (50 m Bruços) e Martim Cortes (50 m Costas).

A estafeta de cadetes A constituída por Daniel Correia, Tomás Neto, Alexandre Morais e João Angelino obteve o 3.º lugar nos 4 x 100 Estilos e a estafeta de Cadetes B constituída por Martim Cortes, Pedro Caldeirinha, Diogo Caldeirinha e Manuel Oliveira foi 5.ª classificada nos 4 x 50 m Livres.

De salientar, igualmente, a obtenção de vários mínimos nesta fase da época desportiva para participação nos dias 9 e 10 de julho no Festival Regional de Verão de Cadetes, nomeadamente por Daniel Correia e Duarte Gonçalves (100 m Bruços) Manuel Martins (100 m Costas) e Manuel Oliveira (100 m Livres).



SV HÖNGG – EQUIPA FEMININA SUIÇA DE FUTEBOL – ESTAGIOU EM PALMELA

A equipa de seniores femininos do S. V. Höngg, de Zurique – Suíça, treinou duas vezes no Campo de Jogos de Palmela no dia 15 (de manhã e de tarde), no contexto do estágio de uma semana que realizou em Alcochete. Esta equipa pertence ao terceiro escalão suíço de futebol feminino participando na competição regional do cantão de Zurique.

A página oficial deste Clube na internet é: <http://www.svhoengg.ch/>.



DURANTE TODO O MÊS – DESCONTO DE 50 % no preço da inscrição/reinscrição em qualquer atividade/vertente.

DIA

1

3.ª FEIRA

DIA

3

5.ª FEIRA

DIA

5

SÁBADO



SEMANA DA LOCALIZADA | PESOS E BARRAS

Piscina de Pinhal Novo

3.ª e 5.ª FEIRA | 13h00 às 13h50 e das 19h00 às 19h50

SÁBADO | 11h00 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos | Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades



DIA

2

4.ª FEIRA

DIA

5

SÁBADO



ZUMBA | AULAS ABERTAS

Piscina de Pinhal Novo

4.ª FEIRA | 19h10 às 20h00

SÁBADO | 10h20 às 11h10

Destinatários – a partir dos 12 anos | Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades



DIA

3

5.ª FEIRA



KRAV MAGA | AULA DE DEFESA PESSOAL

Piscina de Pinhal Novo | 18h45 às 19h45

Destinatários – a partir dos 14 anos | Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades



DIA

4

6.ª FEIRA



AIKIDO | AULAS ABERTAS

Piscina de Pinhal Novo

CRIANÇAS | 19h15 às 20h00

ADULTOS | 20h00 às 21h30

Destinatários – a partir dos 7 anos | Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades



DIA

8

3.ª FEIRA

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

AULAS DE HIDROGINÁSTICA, AULAS DE NATAÇÃO E NATAÇÃO LIVRE

Piscinas de Palmela e Pinhal Novo | horários em funcionamento nesse dia consoante a vertente

Destinatários – a partir dos 14 anos | Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

DIA

19

SÁBADO

DIA DO PAI | NATAÇÃO LIVRE

Piscina de Palmela | horários destinados à natação livre

Piscina de Pinhal Novo | 8h30 às 14h00 e 15h15 às 19h00

Destinatários – entrada gratuita apenas para o pai na Natação Livre acompanhado pelo seu filho



DIA

19

SÁBADO

PÓLO AQUÁTICO

Piscina de Palmela | 16h00 às 17h30

Os interessados devem inscrever-se até dia 17 na secretaria da piscina. | Inscrições gratuitas

Destinatários – a partir dos 14 anos - Inscrições gratuitas



DIA

19

 MARÇO
SÁBADO

DIA *

3

 ABRIL
DOMINGO

FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS

PROMOÇÕES | 2,00 €/aula | 8,00 €/5 aulas

Destinatários | jovens dos 14 aos 29 anos

* - ENCERRAMOS DIA 25 E 27 DE MARÇO

Aulas de Natação

Piscina de Palmela |

 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 19h30, 20h15 e 21h00

 3.^{as} e 5.^{as} | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 17h15, 19h30, 20h15 e 21h00

SÁB. e DOM. | 9h00 e 11h15

Piscina de Pinhal Novo

 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30 e 20h15

 3.^{as} e 5.^{as} | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30, 20h15 e 21h00

SÁB. e DOM. | 9h15, 10h00 e 11h30

Aulas de Hidroginástica

Piscina de Palmela

 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30

 3.^{as} e 5.^{as} | 8h15, 10h30, 12h30 e 20h15

SÁB. e DOM. | 9h45 e 10h30

Piscina de Pinhal Novo

 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

 3.^{as} e 5.^{as} | 12h15, 13h00 e 18h00

SÁB. e DOM. | 10h45 e 11h30



DIA

21

 MARÇO
2.ª FEIRÁ

DIA

24

 MARÇO
5.ª FEIRÁ

E DE

DIA

28

 MARÇO
2.ª FEIRÁ

DIA

1

 ABRIL
6.ª FEIRÁ

FÉRIAS DESPORTIVAS | PÁSCOA 2016

PARA CRIANÇAS E JOVENS DOS 5 AOS 13 ANOS DE IDADE

Piscina de Pinhal Novo e Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo | 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 5 aos 13 anos

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo | Preços: 9 dias: 63,00 €; 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.