



EDITORIAL



**Eduardo Borges Pereira**  
Presidente do Conselho de Gestão

Mudámos o modelo de realização dos Festivais de Natação internos, realizando alguns durante a semana para tentarmos aumentar a participação. Pretendemos que mais pessoas, incluindo adultos, participem nestas iniciativas, quer em meio aquático, quer através de apoio, nas bancadas. Consulte o programa de atividades e agende: dia 14, em Pinhal Novo e dia 20, em Palmela, ambos às 18h45.

**“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 março aprovou-se o seguinte:

- Relatório e contas do exercício de 2015.
- Contratação de um técnico de manutenção por um período de seis meses.
- Protocolo a celebrar entre a Palmela Desporto e a Associação de Natação de Lisboa.
- Revisão do Quadro do Pessoal da Palmela Desporto.

## ROGÉRIO CRUZ É O NOVO TRABALHADOR DA EMPRESA

Na sequência da realização de um processo de recrutamento de um novo Técnico de Manutenção que envolveu a realização de entrevistas a 21 candidatos, apresentou-se hoje para o trabalho na Palmela Desporto o novo Técnico de Manutenção, Rogério Matos Cruz, com 46 anos, residente em Palmela.

Desejamos ao novo colega as maiores felicidades!



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](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.

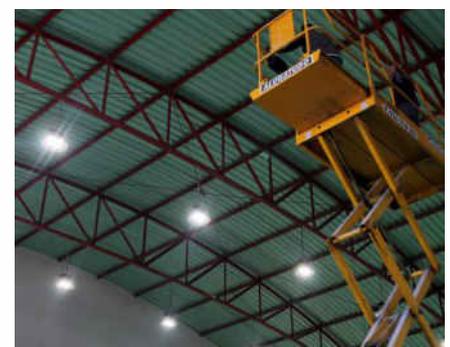
## TABELA DE BASQUETEBOL NO SOLÁRIO DA PISCINA

Foi colocado no solário da Piscina de Pinhal Novo um carro com tabela de Basquetebol pertencente à Câmara Municipal de Palmela, com o intuito de rentabilizar este equipamento e possibilitar o incremento de atividades lúdico-recreativas aos nossos clientes.



## PAVILHÃO DESPORTIVO COM NOVA ILUMINAÇÃO – LED

O Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo tem nova iluminação com projetores “LED”. Após 19 anos com as “velhas” campânulas e lâmpadas, chegou a eficiência energética e melhor qualidade luminotécnica também a este equipamento desportivo. É devido um agradecimento especial à Casa do Benfica em Palmela e ao Clube Desportivo Pinhalnovenense pela tolerância, por não terem podido utilizar o Pavilhão Desportivo durante uma semana.



## TERMINARAM AS “FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2016”

Durante nove dias (de 21 de março a 1 de abril) proporcionámos a 43 crianças com idades entre os 5 e os 13 anos, cerca de 72 horas de atividades lúdicas, desportivas e recreativas, com enquadramento técnico e em ambiente informal (nas pausas para almoço), na Piscina de Pinhal Novo – salas de exercício e relvado do jardim e na Escola Secundária de Pinhal Novo. Realizaram-se ainda duas atividades fora destes espaços: visita à Academia do Sporting, em Alcochete e caminhada na Serra de São Luís, em Palmela.

O máximo de participantes registado num dia foi de 26 crianças e o mínimo 8. Esta organização contou com a colaboração direta dos seguintes seis técnicos desportivos da Palmela Desporto – Catarina Cintra, David Leal, João Teles, Rui Freitas, Vitor Marques e Sérgio Horta (Coordenador), e da Ilda Borges, para além do apoio pontual de outros trabalhadores a quem a empresa agradece o empenho e colaboração prestados.



São devidos, finalmente, agradecimentos especiais à **Câmara Municipal de Palmela** pelo apoio na cedência dos transportes, à **Escola Secundária com terceiro ciclo do ensino básico de Pinhal Novo** pela cedência dos seus equipamentos desportivos cobertos, ao abrigo do protocolo existente entre as duas entidades e à **Bruna Correia**, aluna desta escola, voluntária que prestou um grande apoio aos participantes e à organização.

## TERCEIRO CURSO DO “APRENDER A NADAR” INICIOU-SE EM 4 DE ABRIL



O terceiro e último curso do Programa “Aprender a Nadar” deste ano letivo teve início em 4 de abril, nas Piscinas Municipais de Palmela e de Pinhal Novo, com três turmas da EB António Matos Fortuna, de Quinta do Anjo (63 alunos), na Piscina Municipal de Palmela, e quatro turmas da EB Alberto Valente, de Pinhal Novo (91 alunos), na Piscina Municipal de Pinhal Novo.

No total, até 9 de junho, frequentarão as duas piscinas no âmbito deste Programa, 154 alunos, pertencentes a 7 turmas de 2 escolas.

## ALTERAÇÕES NOS DIAS E HORÁRIOS DE ALGUMAS AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO



# SALA 1

## EXERCÍCIO EM GRUPO\*

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
09.15 - 10.45h 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO DANÇA ATIVIDADES GÍMICAS	13.00 - 13.50h LOCALIZADA /ABS		09.15 - 10.45h 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO DANÇA	13.00 - 13.50h GAP + GLÚTEOS ABDOMINAIS E PERNAS	11.10 - 12.00h GAP + GLÚTEOS ABDOMINAIS E PERNAS
17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL ***	17.30 - 18.15h PILATES MAT	17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL ***	17.30 - 18.15h PILATES BOLA	17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL ***	
	18.15 - 19.00h PILATES BOLA	18.00 - 18.40h MOTRICIDADE INFANTIL (2 ANOS) ***	18.15 - 19.00h PILATES MAT		
19.00 - 19.50h LOCALIZADA	19.00 - 19.50h LOCALIZADA PESOS E BARRAS	19.00 - 19.50h STEPLOCAL	19.10 - 20.00h ZUMBA	19.00 - 19.50h LOCALIZADA PESOS E BARRAS	20.00 - 21.00h IOGA

\* Os horários destas aulas podem ser sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.

\*\*\* Só inscritos nestas aulas

Face a um impeditivo profissional da professora de ZUMBA e com o intuito de satisfazer, na melhor forma possível, todos os clientes das aulas de exercício em grupo, desde 23 de março (quarta-feira) verificam-se as seguintes alterações nos dias das aulas.

- A aula de ZUMBA que funcionava às quartas-feiras (19h10) passa para as quintas-feiras à mesma hora;

- A aula de LOCALIZADA (PESOS E BARRAS) que funcionava às quintas-feiras (19h00), passa para as sextas-feiras às 19h00;

- A aula de STEPLOCAL que funcionava às sextas-feiras (19h00) passa para as quartas-feiras no mesmo horário.

- A aula de ZUMBA aos sábados terminou.

As professoras são as mesmas.

## NADADORES INFANTIS COM GRANDES MELHORIAS NO ESTORIL

Decorreu nos dias 4, 5 e 6 de março o Campeonato Regional de Infantis na Piscina da Alapraia, Estoril. O evento contou com a participação de 246 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 16 nadadores, sendo a 5.ª entidade mais representada entre as 28 presentes: Bernardo Coelho, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, Marta Dâmaso, Margarida Romba, Maria Angelino, Mariana Fernandes, Miguel Miranda, Nuno Cardoso, Pedro Miranda, Pedro Silva, Rita Garcia, Rodrigo Gamito, Rodrigo Lopes e Rodrigo Silva.

Apenas em duas provas individuais disputadas não foi obtido melhor registo pessoal e verificaram-se evoluções muito significativas a nível técnico e cronométrico da equipa constituída por 11 nadadores, que em setembro de 2014 frequentavam a escola de natação da Palmela Desporto (apenas 5 eram filiados anteriormente).

Foram alcançados 14 novos recordes históricos da Palmela Desporto no escalão infantil por parte de Bernardo Coelho, Daniela Marques, Gonçalo Raposo, Maria Angelino e Rodrigo Lopes. Em termos de resultados individuais os destaques foram:

**Daniela Marques** – Infantil B (1.º ano, 2004);  
100 m Costas: 5.ª (1:23.65);  
200 m Costas: 8.ª (2:55.71);  
200 m Livres: 12.ª (2:43.01).

**Gonçalo Raposo** – Infantil B (1.º ano, 2003);  
100 m Costas: 8.º (1:17.39);  
200 m Estilos: 12.º (2:57.01);  
200 m Costas: 14.º (2:46.39).

**Maria Angelino** – Infantil B (1.º ano, 2004);  
100 m Bruços: 12.ª (1:36.01).

**Rodrigo Lopes** – Infantil B (1.º ano, 2003);  
200 m Livres: 6.º (2:26.97);  
100 m Livres: 10.º (1:08.80).



## TOMÁS COXIXO EM BOM PLANO NO CAMPEONATO NACIONAL



Decorreu nos dias 11, 12 e 13 na Piscina Olímpica do Centro Desportivo Nacional do Jamor, o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos de Piscina Longa.

Participaram no evento desportivo 850 nadadores em representação de 110 instituições. Estiveram presentes os mais prestigiados nadadores portugueses e o júnior da Palmela Desporto, Tomás Coxixo, participou em três provas.

Nos 50 m Costas obteve o seu melhor registo de sempre e recorde da Palmela Desporto em Juniores de 1.º ano (29.09). Este registo foi o 3.º melhor de Portugal entre todos os nascidos em 1999.

Nos 50 m Mariposa obteve, igualmente, o seu melhor registo de sempre e recorde da Palmela Desporto no escalão (26.80). Este registo foi o 5.º melhor de Portugal entre os nascidos em 1999 e possibilitou a presença do atleta na Final B do Campeonato, em que obteve o 20.º lugar.

Nos 100 m Mariposa obteve o registo de 1:01.38, próximo do seu melhor registo pessoal (1:00.90).

Com este evento terminou a segunda fase da época desportiva; a terceira e última, que agora se inicia, culminará com os Campeonatos Absolutos de Portugal - Open de Portugal a decorrer, também, no Jamor, entre 21 e 24 de julho.

## DANIELA MARQUES COMPETIU NO TORNEIO ZONAL DE INFANTIS EM TOMAR

Teve lugar nos dias 18, 19 e 20 na Piscina Municipal de Tomar, a segunda prova mais importante do Calendário Nacional de Infantis, o Torneio Zonal, que antecede o Campeonato Nacional a decorrer nos dias 15, 16 e 17 de julho em Famalicão.

O evento desportivo divide-se em duas zonas, o Torneio Zonal Norte e o Torneio Zonal Sul, em que participou a Daniela Marques (Infantil B), única representante da nossa equipa, e juntou as Associações de Natação do Alentejo, Algarve, Açores, Interior Centro, Leiria, Lisboa, Madeira e Santarém.

Participaram 326 nadadores (148 masculinos e 178 femininos) em representação de 67 clubes tendo a nadadora competido nos 100 e 200 m Costas.

Nos 100 m Costas foi 27.ª classificada com 1:22.45, recorde pessoal e histórico da Palmela Desporto no escalão.

Nos 200 m Costas classificou-se em 32.º lugar com o segundo melhor registo pessoal de sempre (2:59.40).



## CADETES COM BOAS BRAÇADAS EM AZEITÃO

Integrado no programa de atividades de “Setúbal Cidade Europeia do Desporto 2016”, decorreu no dia 12 de março, na Piscina Municipal de Azeitão, o Torneio Inter-Regional do Distrito de Setúbal destinado ao escalão de Cadetes, numa organização da Escola Municipal de Desporto de Setúbal.

O evento contou com a participação de cerca de 75 nadadores em representação de 5 instituições, a saber: Associação Naval Amorense, Clube de Natação do Montijo, Clube Naval Setubalense, Escola Municipal de Desporto de Setúbal e Palmela Desporto.

Competiram os seguintes 22 nadadores, sendo a nossa equipa a que teve o maior número de participantes: Alexandre Morais, Cláudia Pintado, Daniela Futre, Diogo Caldeirinha, Diogo Pica, Dinis Raleiras, Duarte Gonçalves, Inês Oliveira, Lara Teixeira, Lucas Terlica, João Silva, Manuel Martins, Manuel Oliveira, Marcos Nunes, Maria Inês Reis, Mariana Palmeirinha, Mariana Roseiro, Martim Cortes, Pedro Caldeirinha, Pedro Madeira, Rodrigo Montes e Tomás Neto.

Foram evidentes as melhorias a nível técnico e cronométrico dos(as) nadadores(as), tendo a maioria participado em provas preparatórias para eventos desportivos oficiais que se avizinham. Nestas idades (crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos) é importante estimular a participação em convívios de natação entre diversos clubes como forma de incrementar a motivação individual para o treino e a competição, o espírito de equipa e o sentimento de pertença. Foi, por isto, muito relevante, ter-se constatado a alegria com que vários nadadores no pódio, ao receberem as suas medalhas, ostentaram a nossa bandeira. Ficamos, todos, na Casa, muito satisfeitos por estes simples mas significativos gestos!



## PRÉ-COMPETIÇÃO DA PALMELA DESPORTO REPRESENTADA NO SEIXAL



Teve lugar no dia 20 de março, na Piscina Municipal de Corroios, o “Torneio Jovem Nadador”, evento desportivo organizado pela Associação Naval Amorense com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e Associação de Natação de Lisboa e patrocínio do Centro Comercial da Amora.

O evento contou com a participação de, sensivelmente, 90 nadadores em representação das seguintes quatro instituições: Associação Naval Amorense, Associação Náutica do Seixal, Clube de Campismo Luz e Vida e Palmela Desporto.

Representaram a a nossa equipa os seguintes 25 nadadores (com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos): Alexandre Moreira, Ana Luísa Martins, Ana Sofia Silva, Carolina Paiva, David Matias, Diogo Venceslau, Duarte Simões, Filipa Laranjeira, Inês Lourinho, Isaque Condesso, Joana Rodrigues, Laura Pica, Laura Martins, Matilde Cortes, Mariana Coimbra, Matteo Scorcella, Pedro



Reis, Rafael Conceição, Rafael Quaresma, Rodrigo Martins, Sofia Encarnação, Sofia Raposo, Tiago Carvalho, Tiago Manuel e Tomás Nunes.

A participação teve como objetivo avaliar a evolução técnica dos(as) jovens nadadores(as) e, simultaneamente, proporcionar uma experiência num evento desportivo realizado fora do concelho de Palmela.

Em resultado da boa prestação dos(as) nadadores(as) nos 25 m Livres e Costas e nas estafetas de Livres e Estilos foram alcançados vários resultados relevantes, indicador evidente do trabalho que vem sendo desenvolvido na Escola de Natação e na sua articulação com o Modelo Desportivo da Competição da Palmela Desporto.

## NADADORES DA COMPETIÇÃO EM TREINOS INTENSOS NA PÁScoa

Decorreu durante as férias escolares da Páscoa, um programa adaptado e aumentado de sessões de treino para os nadadores da Competição que, incluiu, também, algumas atividades lúdico-recreativas em meio aquático e terrestre e almoços conjuntos como forma de incrementar o espírito de grupo. Destacase o facto de, em cinco dias, ter havido treinos bidirários!



## FESTIVAL DE GINÁSTICA ENCHEU O PAVILHÃO DESPORTIVO

Realizou-se em 12 de março, no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, o XV Festival Infantil de Ginástica.

Esta atividade, que está integrada no Programa de Desenvolvimento da Ginástica no Concelho de Palmela, foi promovida pela Câmara Municipal de Palmela e contou com a participação de 355 ginastas de 19 clubes.



## JIU-JITSU ENCHEU O PAVILHÃO DESPORTIVO

O Pavilhão Desportivo acolheu nos dias 19 e 20 a II Copa Buffalo em Jiu-Jitsu, com 470 atletas presentes nos dois dias do evento.

Numa prova em que o combate é rei, imperou o desportivismo e a boa disposição entre todos os presentes e contabilizaram-se poucas lesões, tendo a maioria sido debeladas pelas equipas de socorro presentes no recinto, acompanhadas de um osteopata.

A organização do evento, integrado no cariz social que promove conseguiu, igualmente, recolher 1.391 Kg de alimentos recolhido e 513 euros, que foram entregues ao Centro Social e Paroquial do Pinhal Novo.



## XVIII TORNEIO DA PÁScoa DE FUTEBOL INFANTIL

Realizou-se em 25 e 26 de março mais uma edição do Torneio da Páscoa de Futebol Infantil organizado pelo Palmelense Futebol Clube.

Pela primeira vez, nas 18 edições, realizaram-se jogos em simultâneo nos dois campos relvados de Palmela: no Campo de Jogos Municipal de Palmela, relvado natural onde se realizaram todos os torneios desde 1999, e no novo relvado sintético do Palmelense F. C..

A festa deste ano reuniu, apenas, os escalões de Petizes, Benjamins B, Infantis B e Infantis A, os quais também beneficiaram de uma novidade: o seu torneio foi de futebol de 11.



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

DIA  
**1**  
6.ª FEIRA

A

DIA  
**3**  
DOMINGO

## FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS

PROMOÇÕES | 2,00 €/aula | 8,00 €/5 aulas  
Destinatários | jovens dos 14 aos 29 anos

### Aulas de Natação

#### Piscina de Palmela

6.ª | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 19h30, 20h15 e 21h00  
SÁB. e DOM. | 9h00 e 11h15

#### Piscina de Pinhal Novo

6.ª | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30 e 20h15  
SÁB. e DOM. | 9h15, 10h00 e 11h30

### Aulas de Hidroginástica

#### Piscina de Palmela

6.ª | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30  
SÁB. e DOM. | 9h45 e 10h30

#### Piscina de Pinhal Novo

6.ª | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15  
SÁB. e DOM. | 10h45 e 11h30

### Ginásio de Musculação e Cardiofitness

#### Piscina de Pinhal Novo

6.ª | 7h30 às 21h45  
SÁB. | 8h30 às 13h00 e 16h00 às 18h30

### Aulas de Grupo

#### Piscina de Pinhal Novo

6.ª | todas as aulas de Exercício Físico em Grupo, exceto Aikido e Krav Maga  
SÁB. | GAP, das 11h10 às 12h00



DIA

**6**

4.ª FEIRA

## DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

### NATAÇÃO LIVRE

**Piscina de Palmela** | horários destinados à natação livre

**Piscina de Pinhal Novo** | das 7h45 às 17h45 e das 20h15 às 21h00

Destinatários – a partir dos 14 anos | Oferta de uma entrada gratuita na Nataação Livre por cada entrada paga em ambas as piscinas

DIA

**7**

5.ª FEIRA

## DIA MUNDIAL DA SAÚDE | NATAÇÃO LIVRE

**Piscina de Palmela** | horários destinados à natação livre

**Piscina de Pinhal Novo** | das 7h45 às 17h45 e das 20h15 às 21h45

Destinatários – a partir dos 14 anos

Oferta de uma entrada gratuita na Nataação Livre por cada entrada paga em ambas as piscinas



DIA

**9**

SÁBADO

## HIDROSAÚDE | AULA DE HIDROGINÁSTICA

**Piscina de Pinhal Novo** | 17h00 às 18h00

Destinatários – a partir dos 14 anos | Entrada livre e gratuita



DIA

**14**

5.ª FEIRA

DIA

**20**

4.ª FEIRA

## FESTIVAL DE AVALIAÇÃO E DEMONSTRAÇÃO

DAS TÉCNICAS DE LIVRES, COSTAS E BRUÇOS

**Piscina de Pinhal Novo** | DIA 14 | 18h45 | **Piscina de Palmela** | DIA 20 | 18h45

Inscrições – técnicos de natação das respetivas classes

Destinatários – todos os alunos inscritos na piscina de Pinhal Novo ou de Palmela, até aos 17 anos de idade que cumpram os requisitos técnicos