



EDITORIAL



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Aproveite a **isenção** do pagamento da inscrição neste mês para se preparar (melhor) para o verão!

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

NA REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO DE 12 DE MAIO APROVOU-SE O SEGUINTE:

- Revisão do Quadro do Pessoal.
- Revisão da Estrutura Orgânica.
- Revisão do Desenho Estratégico.
- Alterações aos Regulamentos de Funcionamento dos quatro equipamentos desportivos.
- Adenda ao documento caracterizador e novas modalidades de preços a praticar no projeto “Férias desportivas”.
- Criação de algumas novas atividades e respetivos preços a praticar na época desportiva de 2016/2017.
- Intenção de adesão ao “Portugal a Nadar”, Programa da Federação Portuguesa de Natação.
- Autorização de abertura de procedimento de ajuste direto para reparação da cobertura da nave da Piscina de Pinhal Novo.

NOVO “DESENHO ESTRATÉGICO” DA PALMELA DESPORTO

VISÃO

- Ser uma empresa local exemplar, cumpridora da legislação e das orientações estratégicas do Município de Palmela e uma referência nacional de serviço público municipal de desporto pela qualidade dos serviços prestados à comunidade.

MISSÃO

- Promover o desenvolvimento desportivo, a saúde e a qualidade de vida da população e garantir a adequada gestão dos equipamentos desportivos municipais sob a sua responsabilidade, no âmbito da política municipal de desenvolvimento do desporto no concelho de Palmela.

PRINCÍPIOS E VALORES

- Qualidade e inovação;
- Competência e profissionalismo;
- Liderança;
- Transparência;
- Foco no cliente;
- Investimento nos trabalhadores;
- Parcerias.

CONCRETIZADA ASSEMBLEIA GERAL DA PALMELA DESPORTO

Realizou-se em 5 de maio a nona reunião ordinária da Assembleia Geral da Palmela Desporto, a primeira com o novo representante do Município, o Vereador com o pelouro do desporto, Luís Miguel Calha.

Aprovou-se o Relatório e Contas de 2015, de acordo com a orientação aprovada pela Câmara Municipal de Palmela, em 18 de abril, e apreciou-se o relatório do primeiro trimestre entre outros assuntos.



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.

CONSELHO DE GESTÃO E AUTARQUIA REUNIRAM EM 5 DE MAIO

Os três membros do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, Eduardo Pereira, Presidente, Daniel Pó e João Pina, Vogais, reuniram com o novo Vereador do pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Palmela, Luís Miguel Calha, e com o Chefe da nova Divisão de Cultura, Desporto e Juventude, José Calado Mendes, que passa a acompanhar a atividade desenvolvida pela Palmela Desporto.

Neste primeiro encontro formal foram trocadas opiniões gerais sobre o relacionamento institucional e definidos os procedimentos relativos à articulação entre os responsáveis e entre as unidades orgânicas.



DEPOIS DA “TEMPESTADE” VEIO A “BONANÇA”!

Sexta-feira – 13 (de maio) foi, efetivamente, um dia (no caso, uma madrugada) de infortúnio para a Palmela Desporto, que viu a secretaria da Piscina de Pinhal Novo explodir, na sequência do rebentamento do terminal de multibanco ali instalado desde 2005.

Assim que foi possível começar a limpar e a arrumar os destroços e o que restou do espaço, em cerca de três horas foi possível retomar o funcionamento (quase) normal do equipamento, tendo-se reaberto as instalações aos nossos clientes às 12h05.

Este retorno à normalidade foi possível, em especial, devido às intervenções das seguintes pessoas e entidades:

- 14 trabalhadores da Casa: Alice Rodrigues, Anabela Almeida, Cátia Carvalho, Daniel Bicho, Eduardo Pereira, Fernando Canito, Ilda Borges, José Cancela, José Guerreiro, Mara Gamito, Neide Pereira, Rui Freitas, Sara Simão e Vitor Marques;

- Câmara Municipal de Palmela;
- Construções Costa e Nicolau;
- JRE Informática;
- Junta da Freguesia de Pinhal Novo.

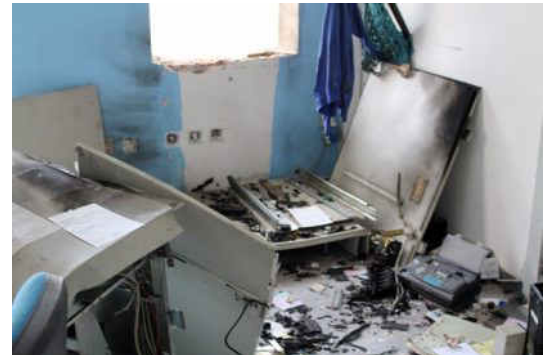
Agradecemos a todos o empenho e apoio prestados!

É devido, também, um agradecimento à Guarda Nacional Republicana pela segurança conferida ao equipamento após a ocorrência.

Agradecemos, ainda, as mensagens de incentivo e de apoio recebidas de vários clientes e amigos e a disponibilidade de alguns que se voluntariaram para o apoio às limpezas.

Também agradecemos aos nossos vizinhos que rapidamente sinalizaram a ocorrência junto das autoridades de segurança pública.

Finalmente, aproveitamos para informar que iremos ter novamente, tão breve quanto for possível, um terminal de multibanco à disposição da população.



PERÍODO DESTINADO ÀS RENOVAÇÕES E INSCRIÇÕES PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2016/2017

Os períodos para as renovações e inscrições para a época desportiva de 2016/2017, nas atividades desenvolvidas nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo são:

▶ ATIVIDADES REGULARES

Renovações para o mesmo horário

– de 20 de junho a 9 de julho de 2016;

Renovações para novo horário

– de 11 a 16 de julho de 2016;

Novas inscrições

– a partir de 18 de julho de 2016.

▶ “50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO”

Renovações para o mesmo horário

– de 6 a 9, 13 a 17 e 20 a 24 de junho de 2016;

Renovações para novo horário/atividades

– de 27 de junho a 1 de julho de 2016;

Novas inscrições

– a partir de 4 de julho de 2016.

ESTE ANO HÁ 5 SEMANAS DE “FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2016”

O projeto “Férias desportivas - Verão 2016” é dirigido a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 13 anos de idade e decorrerá no período compreendido entre 27 de junho e 29 de julho. Este verão, pela primeira vez, temos 25 dias de “Férias desportivas”.

O programa de atividades inclui, Aikido, Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhadas, Futebol, Ginástica, Hip Hop, Jogos Diversos, Natação, Ténis de Mesa, Voleibol e Zumba.

A Palmela Desporto oferece o seguro desportivo e o lanche do dia 29 de julho. As restantes refeições são da responsabilidade dos participantes.

Para os residentes em Palmela, a Palmela Desporto assegura o transporte da Piscina de Palmela, com partida às 9h00 para Pinhal Novo e o regresso no fim do dia, pelas 17h30, de Pinhal Novo para Palmela.

As inscrições podem ser efetuadas nas secretarias das piscinas de Palmela ou Pinhal Novo (a partir de 25 de maio) ou através de correio eletrónico enviando a ficha de inscrição (desde 18 de maio), devidamente preenchida, para o endereço geral@palmeladesporto.pt.



NOVOS FATOS DE BANHO DISPONÍVEIS PARA ENCOMENDA NAS LOJAS DAS PISCINAS

Ao abrigo da parceria entre a Palmela Desporto e a Scullings pode adquirir o seu fato de banho com as cores da Palmela Desporto, personalizado ou não, em qualquer das lojas das Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, conforme modelo apresentado nas imagens.

Trata-se de um fato de banho de alta qualidade, utilizado por vários nadadores olímpicos e pertencentes a seleções nacionais, que irá equipar, também, os nossos nadadores da Competição.

Faça a sua encomenda e, se é cliente de uma das nossas piscinas, aproveite o **desconto de 15 %** sobre o valor de venda ao público.

Os preços são os seguintes (IVA incluído):

Clientes (já com desconto de 15 %)

- Fato de banho de senhora: 28,05 €;
- Fato de banho de criança: 25,07 €;
- Sunga homem (lateral larga): 22,95 €;
- Sunga criança: 20,83 €;
- Tanga homem: 21,67 €;
- Tanga criança: 19,55 €;
- Boxer homem: 23,81 €;
- Jammer homem (calção comprido acima do joelho): 28,05 €;

Não clientes

- Fato de banho de senhora: 33,00 €;
- Fato de banho de criança: 29,50 €;
- Sunga homem (lateral larga): 27,00 €;
- Sunga criança: 24,50 €;
- Tanga homem: 25,50 €;
- Tanga criança: 23,00 €;
- Boxer homem: 28,01 €;
- Jammer homem (calção comprido acima do joelho): 33,00 €;

Para ambos os casos a personalização do fato de banho (colocar nome) tem o custo adicional de 2,00 €.

Para mais informações dirija-se à secretaria de uma das piscinas ou contacte-nos através dos números 212 337 140 (Piscina de Palmela) ou 212 389 900 (Piscina de Pinhal Novo).



MARIA ANGELINO (NADADORA INFANTIL) OBTVE MÍNIMO NACIONAL NA PISCINA DE PINHAL NOVO

No âmbito do protocolo em vigor entre a Palmela Desporto e a Associação de Natação de Lisboa realizou-se nos dias 7 (de tarde) e 8 de maio (todo o dia), na Piscina de Pinhal Novo, o Torneio do Nadador Completo de Infantis e Juvenis, prova do calendário competitivo regional cujos resultados servem para a definição de um Ranking Nacional para os jovens nadadores.

A competição contou com a presença de 290 jovens nadadores com idades entre os 13 e os 16 anos (138 masculinos e 152 femininos), em representação de 27 clubes de natação provenientes da Região de Setúbal e Distrito de Lisboa, que encheram a bancada e cais de piscina e trouxeram ao concelho de Palmela inúmeros visitantes.

Neste evento desportivo de grau de dificuldade elevado representaram a Palmela Desporto:

Infantis: Daniela Marques (2004), Gonçalo Raposo (2003), Maria Angelino (2004) e Rodrigo Lopes (2003);

Juvenis: António Ferreira (2000), João Silva (2001) e Lara Silva (2002).

Todos os participantes realizaram as seguintes 5 provas: 200 m Estilos, 100 m Costas, 100 m Mariposa, 100 m Bruços e 100 m Livres.

Na grande maioria das provas os(as) nadadores melhoraram os seus desempenhos individuais o que resultou no alcançar de 13 novos recordes históricos da Palmela Desporto nestes dois escalões etários. O destaque vai para Maria Angelino que obteve mínimo para participação no Campeonato Nacional nos 100 m Bruços.

Nesta fase em que terão início, predominantemente, os eventos desportivos em piscina com dimensão olímpica (50 metros), os nadadores infantis e juvenis perto de alcançar mínimos para os Campeonatos Nacionais (a decorrer em julho), em diferentes técnicas de nado e distâncias (política de percurso desportivo definida pela Palmela Desporto para a fase pré pubertária) são:

- **António Ferreira** (100 m Mariposa: 1:08.54 – Mínimo = 1:05.16).

- **Bernardo Félix** (100 m Livres: 59.30 – Mínimo = 59.03).

- **Carolina Ribeiro** (100 m Costas: 1:20.77 – Mínimo = 1:16.22).

- **Daniela Marques** (100 m Livres: 1:15.14 – Mínimo = 1:14.46 / 100 m Bruços: 1:41.85 – Mínimo = 1:37.85 / 200 m Estilos: 3:03.98 – Mínimo = 3:03.60).

- **Gonçalo Raposo** (100 m Livres: 1:09.56 – Mínimo = 1:07.80 / 200 m Estilos: 2:52.83 – Mínimo = 2:48.30).

- **João Silva** (100 m Livres: 58.20 – Mínimo = 59.03 / 200 m Livres: 2:10.42 – Mínimo = 2:10.36 / 400 m Livres: 4:41.64 – Mínimo = 4:39.01 / 100 m Costas: 1:08.26 – Mínimo = 1:09.60 / 100 m Mariposa: 1:08.03 – Mínimo = 1:07.37 / 200 m Estilos: 2:28.37 – Mínimo = 2:28.88).

- **Lara Silva** (100 m Livres: 1:06.85 – Mínimo = 1:06.23 / 100 m Costas: 1:19.97 – Mínimo = 1:17.59 / 200 m Estilos: 2:47.53 – Mínimo = 2:44.54).

- **Maria Angelino** (100 m Livres: 1:15.25 – Mínimo = 1:14.46 / 100 m Costas: 1:26.77 – Mínimo = 1:25.68 / 200 m Bruços: 3:24.50 – Mínimo = 3:28.06 / 200 m Estilos: 3:07.16 – Mínimo = 3:03.60).

- **Nuno Cardoso** (100 m Costas: 1:17.97 – Mínimo = 1:14.15 / 200 m Costas: 2:42.62 – Mínimo = 2:39.12).

- **Pedro Silva** (100 m Livres: 1:08.09 – Mínimo = 1:04.26).

- **Rodrigo Lopes** (100 m Livres: 1:08.45 – Mínimo = 1:07.80 / 200 m Livres: 2:26.97 – Mínimo = 2:29.40 / 100 m Costas: 1:20.42 – Mínimo = 1:18.54 / 100 m Mariposa: 1:18.10 – Mínimo = 1:19.83 / 200 m Estilos: 2:48.15 – Mínimo = 2:48.30).

Estes resultados são muito encorajadores nos escalões infantis e juvenis e revelam o trabalho desenvolvido pelo triângulo Equipa Técnica + Nadadores + Encarregados de Educação. Convém realçar que vários nadadores integraram o modelo desportivo oriundos da Escola de Natação recentemente (casos de Maria Angelino e Rodrigo Lopes, transição em outubro de 2014 e Pedro Silva em setembro de 2015).



12 NADADORES PRESENTES EM FINAIS E OBTIDO UM NOVO MÍNIMO NACIONAL

Decorreu nos dias 14 e 15 de maio, a III edição do Meeting de Xira em Natação, em piscina com dimensões olímpicas (50 metros), numa organização conjunta de Associação de Natação de Lisboa e Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

O evento contou com a participação de 422 nadadores em representação de 37 instituições pertencentes às Associações de Natação de Alentejo, Leiria, Lisboa e Santarém. A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 19 nadadores, sendo a 6.ª instituição mais representada: António Ferreira, Bernardo Coelho, Bernardo Félix, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, Lara Silva, 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.

Realce para o facto da Palmela Desporto ter sido representada por 12 nadadores em finais, o que é um indicador de evolução da equipa visto que 10 dos participantes apenas a integraram em outubro de 2014. Outro aspeto relevante foi o facto de ter sido a primeira experiência em piscina com dimensões olímpicas para 12 nadadores.

NADADORES(AS) DA PRÉ COMPETIÇÃO PARTICIPARAM EM "NADADOR COMPLETO"

Teve lugar em 15 de maio, na Piscina Municipal de Corroios, o "XV Torneio Nadador Completo", evento desportivo organizado pelo Clube de Campismo Luz e Vida.

O evento contou com a participação de cerca de 75 nadadores em representação das seguintes cinco instituições: Associação Naval Amorense, Associação Náutica do Seixal, Clube de Campismo Luz e Vida, Escola Municipal de Desporto de Setúbal e Palmela Desporto.

Representaram a Palmela Desporto os seguintes 16 nadadores: Alexandre Moreira, Ana Martins, Ana Silva, David Matias, Diogo Venceslau, Duarte Simões, Joana Rodrigues, Laura Martins, Lourenço Soares, Mariana Coimbra, Matteo Scorella, Rafael Quaresma, Ricardo Bernardo, Sofia Raposo, Tiago Carvalho e Tomás Nunes.

Esta 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.

O evento foi caracterizado pela participação em duas provas de 50 metros, de diferentes técnicas de nado, e 100 metros Estilos, num total de três provas por nadador.

Constatou-se uma boa prestação global dos(as) nadadores(as) da nossa equipa.

Foram alcançados 9 novos recordes históricos da Palmela Desporto no escalão de Infantis e confirmados os mínimos nacionais por parte de Daniela Marques e Gonçalo Raposo. Maria Angelino, para além de confirmar mínimo nos 100 m Bruços, alcançou novo mínimo nacional nos 100 m Livres. Vários colegas aproximaram-se, também, de mínimos nacionais..



CADETES PARTICIPARAM PELA PRIMEIRA VEZ EM FESTIVAL DE MEIO FUNDO E FUNDO

Teve lugar nos dias 21 e 22 o Festival Regional de Meio Fundo e Fundo de Cadetes, no complexo de Piscinas do Estádio José de Alvalade, numa organização conjunta do Sporting Clube de Portugal e da Associação de Natação de Lisboa.

O evento contou com a participação de 259 nadadores e a Palmela Desporto foi a 6.ª equipa com mais atletas participantes, 15, num total de 28 instituições: Alexandre Morais, Diogo Caldeirinha, Diogo Pica, Duarte Gonçalves, Inês Oliveira, João Angelino, Manuel Martins, Manuel Oliveira, Marcos Nunes, Maria Inês Reis, Martim Cortes, Pedro Caldeirinha, Rita Vilas, Rodrigo Montes e Tomás Neto.

Tratou-se da primeira participação de nadadores(as) da Palmela Desporto, desde sempre, neste evento desportivo específico, situação que conduziu a algum nervosismo em vários(as) nadadores(as).

Destaque para a estafeta 4 x 200 m Livres masculinos (João Angelino, Manuel Martins, Alexandre Morais e Duarte Gonçalves), que obteve um brilhante terceiro lugar, com todos os nadadores a realizarem o percurso abaixo dos 2:50.00, o que revela a qualidade do treino que vem sendo desenvolvido na Palmela Desporto e abre boas perspetivas para o futuro da equipa.

Individualmente, Manuel Oliveira foi 11.º classificado nos 400 m Livres, obtendo novo recorde histórico da Palmela Desporto com o registo final de 5:53.78 e parcial aos 200 m de 2:53.34. Igualmente João Angelino estabeleceu novo recorde da Palmela Desporto nos 800 m Livres (12.12.14), assim como Maria Inês Reis, na mesma distância (14.21.45) e Inês Oliveira nos 200 m Livres (3:53.11).

A Palmela Desporto orgulha-se da participação destes(as) jovens nadadores. Todos integraram o Modelo Desportivo da Competição após setembro de 2014, oriundos das classes de Adaptação ao Meio Aquático e de Aprendizagem da Escola de Natação da Palmela Desporto.

NADADORES "MASTERS" COMPETIRAM EM PROVA DE ÁGUAS ABERTAS DO CAMPEONATO NACIONAL

Três nadadores Masters (Veteranos) da Palmela Desporto participaram na prova de 1.500 metros em Águas Abertas, que se realizou na Aldeia do Mato, barragem de Castelo de Bode, em 22 de maio.

Concluíram a prova 166 dos 169 atletas que se apresentaram na partida; Cláudia Silva, no escalão Masters E (nascidas entre 1967 e 1971), foi 4.ª classificada com o registo de 27:46.7; Filipe Patrício foi 5.º classificado com 22:54.4 e David Ludovino 11.º com 26:47.7, ambos em Masters A (nascidos entre 1987 e 1991). Estes nadadores realizam a sua prática regular na Piscina de Palmela.

Este evento faz parte do calendário nacional da Federação Portuguesa de Natação no qual constam, ainda na época desportiva de 2015/2016, o Campeonato Nacional de Masters a decorrer na Piscina Olímpica de Loulé, entre 8 e 10 de julho, e a Prova de Águas Abertas de 3.000 metros a ter lugar em 30 de julho, em Peniche. Paralelamente, decorrem várias provas e circuitos para os quais a Palmela Desporto é, habitualmente, convidada.

O "movimento" master está em amplo crescimento a nível nacional e internacional; na Palmela Desporto são proporcionadas as condições visando hábitos de vida saudáveis, associados à prática regular de exercício físico e/ou desporto a nível "master" (maiores de 25 anos de idade). A preparação desportiva e a participação destes nadadores nestas provas contam com o apoio da Palmela Desporto e são o espelho da nossa política desportiva que promove, em todas as idades, o desenvolvimento do desporto, da atividade e exercício físicos, da saúde e do bem-estar com vista à melhoria da qualidade de vida.



JOVENS NADADORES(AS) DA PRÉ COMPETIÇÃO PARTICIPARAM EM EVENTO DESPORTIVO EM SETÚBAL

Teve lugar no dia 28 de maio, na Piscina Municipal de Setúbal (Piscina das Palmeiras), o "IV Torneio de Escolas de Natação", evento desportivo organizado pelo Clube Naval Setubalense e incluído no âmbito de "Setúbal 2016 Cidade Europeia do Desporto".

O encontro contou com a participação de cerca de 70 nadadores em representação das seguintes 6 instituições: Bela Vista Aquafitness, Clube de Natação do Montijo, Clube Naval Setubalense, Escola Municipal de Desporto de Setúbal, Sport Algés e Dafundo e Palmela Desporto.

Representaram a nossa equipa os seguintes 10 nadadores: Catarina Patrício, Diogo Pires, Duarte Terlica, Gonçalo Freitas, Isaque Condesso, Laura Pica, Matilde Cortes, Rodrigo Martins, Pedro Reis e Tiago Manuel.

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. Para alguns foi a primeira experiência num evento desportivo "formal", neste particular, caracterizado pela participação em provas de 25 (em todas as técnicas de nado) e 50 metros (em livres, costas e bruços).

No período de 15 dias participaram em eventos desportivos 26 nadadores (55 %) dos 47 que atualmente integram o grupo da Pré Competição da Palmela Desporto nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo, a quem, na totalidade, foi proporcionada a possibilidade de participação em eventos desportivos realizados em Corroios (dia 15) e Setúbal (dia 28).

NADADORES DA PALMELA EM BOM NÍVEL NO MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Decorreu nos dias 28 e 29 de maio o IX Meeting Internacional Cidade de Coimbra/XXVII Torneio Internacional Queima das Fitas, evento desportivo que teve lugar no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra (dimensões olímpicas - 50 metros), organizado pela Associação Académica de Coimbra em parceria com Município de Coimbra. A prova integra o Calendário da LEN (Liga Europeia de Natação).

Participaram 447 nadadores(as) em representação de 63 instituições (nacionais e oriundas de Holanda e Espanha). A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 4 nadadores: David Lopes, Eduardo Guia, Tomás Coxixo e Vítor Paulino, acompanhados pelo técnico Filipe Rosa.

Individualmente realce para a obtenção de novos 4 TAC (Tempos de Acesso a Campeonatos) para o Open de Portugal – Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores por David Lopes (50 e 100 m Mariposa e 50 m Livres) e Tomás Coxixo (100 m Costas).

Os registos de Tomás Coxixo nos 100 e 200 m Costas constituem, ainda, recordes históricos da Palmela Desporto e os de David Lopes nas três provas realizadas, os segundos melhores registos históricos da Palmela Desporto, apenas atrás de Tiago Venâncio (nadador olímpico em Atenas 2004, Pequim 2008 e Londres 2012, atual treinador dos Infantis da Palmela Desporto).

A Palmela Desporto esteve representada em 5 finais (David Lopes nas três provas realizadas e Tomás Coxixo nos 50 e 200 m Costas), facto relevante considerando o nível do evento desportivo onde foram alcançados três mínimos olímpicos por parte de nadadores portugueses (Miguel Nascimento, Tamila Holub e Victoria Kaminskaya) e estiveram presentes vários nadadores com experiência em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa, como Alexandre Agostinho, Diogo Carvalho, Nuno Quintanilha, entre outros.



PALMELA DESPORTO APOIOU CAMPEONATOS NACIONAIS DE ORIENTAÇÃO

O Concelho de Palmela acolheu nos dias 14 e 15 de maio, o 1.º Meeting de Orientação de Palmela que envolveu o Campeonato Nacional Pedestre – Prova Longa, realizada em terrenos rurais de Águas de Moura, a 1.ª prova Pré 'O' Palmela, concretizada no Vale dos Barris, em Palmela e o Campeonato Nacional Pedestre de Sprint, realizado no centro histórico da vila de Palmela.

O Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo serviu, entre 13 e 15 de maio, como estrutura de apoio aos participantes nestas provas. Durante este período pernoveram no equipamento aproximadamente 200 atletas, de um total de cerca de 500 participantes no evento, pertencentes a 45 equipas, das quais três espanholas.



COMEMOROU-SE O DIA MUNDIAL DA CRIANÇA NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Pelo nono ano consecutivo o Campo de Jogos de Palmela esteve bastante preenchido na comemoração do Dia Mundial da Criança, que se realizou na manhã de 1 de junho. 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.



VITÓRIA F. C. CAMPEÃO NACIONAL EM JUNIORES A, DE FUTEBOL DE 11 E PALMELA ACOLHEU FINAL NACIONAL

Vitória F. C. – 2 x G. D. Chaves – 1 foi o resultado do jogo da primeira mão da final do campeonato nacional de juniores A da segunda divisão, que se realizou no Campo de Jogos de Palmela, no dia 14 de maio, que opôs os vencedores das zonas sul e norte, respetivamente.

Perante cerca de 160 espetadores e com um relvado em muito bom estado, a equipa vitoriana foi superior à flaviense, pecando por escassa a diferença de apenas uma bola.

Em 21 de maio, em Chaves, o resultado foi um empate a zero pelo que o campeão nacional foi o Vitória de Setúbal. Parabéns!



TIAGO VENÂNCIO ESTARÁ EM OLÍMPIA A REPRESENTAR PORTUGAL

De acordo com a Academia Olímpica de Portugal, o nosso treinador de Natação Tiago Venâncio será um dos dois representantes do nosso país na próxima sessão da Academia Olímpica Internacional (AOI), que se realizará em junho, em Olímpia – Grécia.

“56.ª Sessão da AOI para Jovens Participantes

A partir de 11 de junho e durante duas semanas, Marta Lopes e Tiago Venâncio serão os representantes portugueses na 56.ª Sessão da Academia Olímpica Internacional para Jovens Participantes, que, como é habitual neste tipo de acontecimentos, terá lugar em Olímpia, na Grécia. A sessão é subordinada ao tema geral do Olimpismo como ferramenta eficaz para o desenvolvimento e a sustentabilidade, devendo registar a participação de cerca de 160 jovens de mais de 90 países. Marta Lopes integrou a AOP após a participação na sessão anual de 2012, em Almada, e Tiago Venâncio (ex-nadador olímpico) participou na sessão de 2014, em Odivelas.”

Fonte:

<https://www.facebook.com/AcademiaOlimpicadePortugal/?pnref=story>

SIMONE FRAGOSO CONFIRMADA NOS JOGOS PARALÍMPICOS. PARABÉNS!

O Comunicado n.º 19/2016, de 20 de maio, da Federação Portuguesa de Natação confirmou a participação da nadadora Simone Fragoso nos Jogos Paralímpicos 2016 que se realizarão no Rio de Janeiro – Brasil, entre 1 e 19 de setembro.

Refere o Comunicado: “Por proposta da Direção Técnica Nacional e de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Natação Adaptada e a quota atribuída pelo Comité Paralímpico Internacional a Portugal convocam-se os seguintes nadadores para o evento em epígrafe:

Nadador(a)	Clube	Provas onde obtiveram mínimos de qualificação
David Grachat	GESL	50L, 100L, 400L.
Nelson Lopes	CNCVG	50C, 200L.
Joana Calado	SCP	100B.
Simone Fragoso*	SCP	50L, 100L, 50C, 50M, 200E.

*Recuperação de vaga



A seleção de nadadores teve por base o ranking do período de qualificação que se encontra disponível em <https://www.paralympic.org/swimming/rankings>.”

A nadadora Simone Fragoso é apoiada pela Palmela Desporto e pela Câmara Municipal de Palmela ao abrigo de um protocolo celebrado em 2012, que vigora até agosto do presente ano.

FESTIVAIS E MEGA AULAS NA PISCINA DE PINHAL NOVO EM 3 E 4 DE JUNHO

3 de junho (6.ª feira), 18h45 – Festival de demonstração dos alunos da Escola de Natação da Palmela Desporto – técnicas de Livres, Costas, Bruços e Mariposa.

A piscina funcionará normalmente, embora os balneários possam encontrar-se com maior fluxo de alunos.

Os alunos participantes no festival podem entrar para os balneários às 18h15

4 de junho (sábado), 10h00 e 15h00 – 2 Festivais para os mais novos com muita diversão

10h00 – Festival de demonstração dos alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático (A, B e C), dos 4 aos 14 anos de idade da Palmela Desporto, das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo.

15h00 – Festival de demonstração dos alunos das classes de Adaptação ao Meio Aquático (Bebés e 3/4 anos) da Palmela Desporto, das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo.

Devido à realização destes dois festivais, os dois tanques estarão encerrados ao público em alguns períodos do dia;

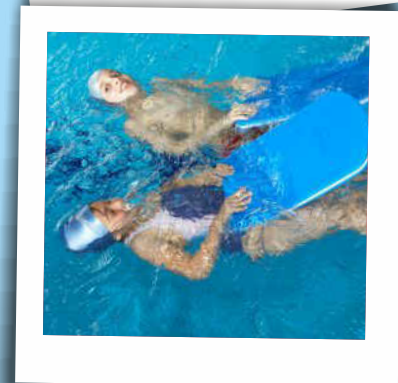
A “**Natação Livre**” funcionará, apenas, das 12h30 às 14h00 e das 17h00 às 19h00.

As aulas de exercício em grupo decorrerão normalmente e o ginásio de musculação e cardiofitness estará aberto.

4 de junho (sábado), 3 Mega Aulas, com entradas livres e gratuitas:

- Mega Aula de Natação – 9h00
- Mega Aula de Exercício em Grupo – 11h00
- Mega Aula de Hidroginástica – 16h00

Vem fazer exercício!



PALMELA DESPORTO “DESAFIOU” AUTARCAS DA REGIÃO À REFLEXÃO CONJUNTA SOBRE O FUTURO QUE QUEREMOS PARA O DESPORTO NA REGIÃO

Realizou-se em Setúbal, em 31 de maio, o Debate “Desporto e Intermunicipalidade. A importância dos Jogos do Futuro na Região de Setúbal”, no contexto da apresentação dos IV Jogos do Futuro da Região de Setúbal que se realizarão nos nove concelhos desta região, entre 3 e 5 de junho.

O Presidente da Palmela Desporto, Eduardo Pereira, desafiou os autarcas destes concelhos a realizarem, de novo, 10 anos após o Fórum do Desporto da Região de Setúbal, um processo de reflexão e discussão conjuntas, até 2017, com vista à construção da “Estratégia de desenvolvimento do desporto na Região de Setúbal”. O desafio mereceu bom acolhimento, designadamente, por parte do Presidente da Câmara Municipal do Seixal e do Vereador com o pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Setúbal. “A bola, agora, está no meio-campo dos autarcas”!

PALMELA DESPORTO NOS IV JOGOS DO FUTURO

Pela quarta vez consecutiva, a Palmela Desporto assegurará a representação do Concelho de Palmela na competição de Natação dos **Jogos do Futuro da Região de Setúbal**.

Esta edição realiza-se nos dias 3, 4 e 5 de junho, concretizando-se a competição de Natação na Piscina Municipal das Manteigadas, em Setúbal, no sábado, entre as 15h30 e as 18h30 e a cerimónia de inauguração na noite de 3 de junho (21h00), em Setúbal (Auditório José Afonso).

A nossa equipa estará representada por 40 nadadores (com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos) e 3 técnicos.

Nesta edição realizam-se competições e encontros em 21 modalidades desportivas em equipamentos desportivos e espaços dos 9 concelhos desta região.

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR

A DGS – Direção-Geral da Saúde difundiu recentemente o documento “Estratégia nacional para a promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF 2016)”.

A Palmela Desporto identifica-se com esta estratégia e já pratica, há 16 anos, o essencial do que este documento preconiza, em especial mediante as atividades e serviços prestados nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

“VISÃO: Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença.

MISSÃO: Contribuir na criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todas as pessoas residentes em território nacional reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

OBJETIVO CENTRAL: Numa perspetiva nacional, é prioritária a consciencialização da população para a importância da atividade física na saúde e a implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física.”

Fonte: www.dgs.pt



PALMELA DESPORTO PRESENTE NAS FESTAS POPULARES DE PINHAL NOVO

Visite o stand da Palmela Desporto nas Festas Populares de Pinhal Novo que decorrerão entre 7 e 12 de junho, em Pinhal Novo.



WWW.PALMELADESPORTO.PT

facebook.com/palmeladesporto
tel: 21 236 99 00 | geral@palmeladesporto.pt

**OFERTA NESTE MÊS | ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO
PARA NOVOS CLIENTES**

DIA

3

6.ª FEIRA

FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO DOS ALUNOS DA ESCOLA DE NATAÇÃO DA PALMELA DESPORTO

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO,
NAS TÉCNICAS DE LIVRES, COSTAS, BRUÇOS E MARIPOSA

Piscina de Pinhal Novo | 18h45

Destinatários – alunos inscritos na escola de natação das piscinas de Palmela e Pinhal Novo até aos 17 anos de idade



DIA

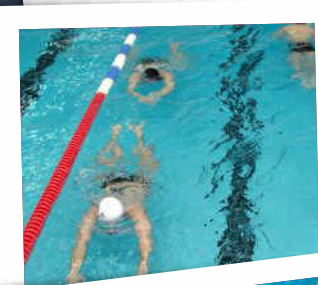
4

SÁBADO

MEGA AULA DE NATAÇÃO

Piscina de Pinhal Novo | 9h00 às 10h00

Destinatários – a partir dos 14 anos | **ENTRADA LIVRE E GRATUITA**



DIA

4

SÁBADO

FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO DOS ALUNOS DAS CLASSES DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (A, B E C)

DOS 4 AOS 14 ANOS DE IDADE DA PALMELA DESPORTO,
PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

Piscina de Pinhal Novo | 10h00 às 12h00

Destinatários – alunos inscritos nas classes das piscinas de Palmela e Pinhal Novo



DIA

4

SÁBADO

MEGA AULA DE EXERCÍCIO EM GRUPO AO AR LIVRE (JARDIM EXTERIOR DA PISCINA)

Piscina de Pinhal Novo | 11h00 às 12h00

Destinatários – a partir dos 14 anos | **ENTRADA LIVRE E GRATUITA**



DIA

4

SÁBADO

FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO DOS ALUNOS DAS CLASSES DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (BEBÉS E 3/4 ANOS)

DA PALMELA DESPORTO, PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

Piscina de Pinhal Novo | 15h00 às 17h00

Destinatários – alunos inscritos nas classes das piscinas de Palmela e Pinhal Novo



DIA

4

SÁBADO

MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA

Piscina de Pinhal Novo | 16h00 às 17h00

Destinatários – a partir dos 14 anos | **ENTRADA LIVRE E GRATUITA**

DIA

7

3.ª FEIRA

AULA DE DEMONSTRAÇÃO DE **BALLET** PARA CRIANÇAS

Festas Populares de Pinhal Novo (em frente ao stand da Palmela Desporto nas festas)

20h00 às 20h45

Destinatários – crianças que frequentam as aulas de *Ballet* na Piscina de Pinhal Novo | ENTRADA LIVRE E GRATUITA

DIA

8

4.ª FEIRA

AULA DE **KRAV MAGA**

Festas Populares de Pinhal Novo | Polidesportivo José Maria dos Santos

19h15 às 20h00

Destinatários – a partir dos 14 anos e alunos de Krav Maga da Piscina de Pinhal Novo | ENTRADA LIVRE E GRATUITA

DIA

9

5.ª FEIRA

ATIVIDADES GÍMNICAS E DANÇA, NO ÂMBITO DO “50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO”

Festas Populares de Pinhal Novo | Polidesportivo José Maria dos Santos

21h00 às 21h45

Destinatários – a partir dos 14 anos | ENTRADA LIVRE E GRATUITA

DIA

18

4.ª FEIRA

AULA DE DEMONSTRAÇÃO AO AR LIVRE DOS ALUNOS DAS CLASSES DE AIKIDO ADULTOS E AIKIDO CRIANÇAS DA PALMELA DESPORTO

Piscina de Pinhal Novo | 10h30 às 12h00

Destinatários – alunos inscritos nas classes de Aikido Adultos e Crianças da Piscina de Pinhal Novo | ENTRADA LIVRE E GRATUITA

DIA

11

SÁBADO

DIA

30

5.ª FEIRA

FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS

PROMOÇÕES | 2,00 €/AULA

Destinatários | jovens dos 14 aos 29 anos

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, 10h45 e 11h30

Aulas de Hidroginástica

Piscina de Palmela

2.ªs, 4.ªs e 6.ªs | 8h15, 12h30 e 13h15

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

27

JUNHO

2.ª FEIRA

DIA

29

JULHO

6.ª FEIRA

FÉRIAS DESPORTIVAS | VERÃO 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

Aikido, Andebol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Hip-Hop, Jogos, Jogos Tradicionais, Natação, Orientação, Ténis de Mesa, Voleibol e Zumba

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo | Preços: 25 dias: 150 €;

20 dias: 125 €; 15 dias: 100 €; 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.