



José Barreto  
Presidente do Conselho de Gestão



Pelo segundo ano consecutivo realiza-se, no próximo dia 26 de maio, a Gala da Palmela Desporto.

Este evento tem como principais objetivos dar visibilidade à evolução dos utentes da Palmela Desporto ao longo da presente temporada desportiva, bem como dar a conhecer os novos programas e projetos para a época desportiva de 2018/2019.

No palco do Cine Teatro S. João em Palmela, a partir das 21 horas, serão distinguidos todos quantos participam diariamente nos projetos que a Palmela Desporto disponibiliza nas piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo, Campo de Jogos de Palmela e Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo.

Ao longo do dia decorrerão diversas iniciativas nas piscinas municipais envolvendo todos quantos se queiram associar às práticas disponíveis no meio aquático.

Seguindo a tradição do ano passado esta gala será organizada na íntegra pelos trabalhadores da Palmela Desporto, aos quais se juntarão diversos convidados, que contribuirão para abrilhantar uma das noites mais glamourosas de 2018.

Será uma noite recheada de surpresas em que os profissionais da Palmela Desporto mostrarão capacidades desconhecidas da maior parte de quem lida diariamente com os trabalhadores desta instituição.

A entrada é livre, mas condicionada a apresentação de convite, o qual poderá solicitar através do endereço: [gala2018@palmeladesporto.pt](mailto:gala2018@palmeladesporto.pt).

JARDIM DA PISCINA DE PINHAL NOVO

**ZUMBA ADR Solidário**

12 DE MAIO  
DAS 15h ÀS 16h30

VENHA ZUMBAR CONNOSCO  
TRAGA ARENAS BENS ALIMENTARES OU PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL

COM A PARTICIPAÇÃO:  
BARDOADA  
INSTRUTORAS DE ZUMBA E ADR  
MARISA SANTOS E IZA DA COSTA  
LUIZ BORGES CÂNDIDO 963 902 179

WWW.PALMELADESORTO.PT  
facebook.com/palmeladesporto

## ZUMBA E ADR SOLIDÁRIO NO PINHAL NOVO

Realiza-se no dia 12 de maio, entre as 15h00 e as 16h30, no Jardim da Piscina Municipal do Pinhal Novo, uma iniciativa de contributo à APLAS, ligada ao apoio a crianças e jovens com cancro.

No programa está prevista a atuação do grupo “Bardoadá” na abertura, seguindo-se uma aula de Zumba dinamizada por duas instrutoras.

A entrada é livre sendo possível aos participantes que assim entendam contribuir com a doação de bens alimentares e produtos de higiene.

“Vamos ajudar crianças e jovens, assim como as suas famílias a superar da melhor forma os diversos problemas que se colocam a partir do momento em que é diagnosticado o cancro”.

A Palmela Desporto associa-se a esta iniciativa solidária realizando esta atividade aberta a toda a população.

## WORKSHOP GRATUITO SOBRE NUTRIÇÃO NO PINHAL NOVO

Decorre no dia 26 de maio, entre as 10h00 e as 11h30, na Piscina Municipal do Pinhal Novo, um workshop gratuito com o tema “O que a Nutrição pode fazer por Si”, dinamizado pelas dietistas do Diário de uma Dietista, para o motivar a ter um estilo de vida mais saudável.

Desde a melhoria da qualidade de vida e performance desportiva, o tratamento de várias doenças, o melhorar dos indicadores de saúde e contribuir para uma gravidez saudável, entre outros benefícios, muito é possível com uma educação alimentar correta.

Participe!

Workshop  
“O que a Nutrição  
pode fazer por  
Si?”

DIÁRIO DE UMA  
DIETISTA

Nutrição, Saúde e  
Comportamento Alimentar

## NOVAS ORIENTAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA A PALMELA DESPORTO, E. M.

A Câmara Municipal de Palmela aprovou em reunião pública, no dia 21 de março de 2018, as seguintes Orientações Estratégicas para a Palmela Desporto, a saber:

1. Contribuir ativamente para a construção da política desportiva municipal em estreita cooperação com o município e autarquias do concelho de Palmela.
2. Promover o uso das instalações desportivas junto das escolas e agrupamentos de escolas, bem como das estruturas coordenadoras do desporto escolar, desenvolvendo estilos e hábitos de vida saudáveis junto das/os alunas/os dos diferentes graus de ensino.
3. Captar eventos de natureza regional e nacional para o concelho de Palmela, através dos meios ao seu dispor, contribuindo para o desenvolvimento desportivo e turístico do território.
4. Assegurar a conservação e beneficiação dos equipamentos desportivos municipais sob a sua responsabilidade, garantindo a funcionalidade, a eficiência e a segurança dos equipamentos, recorrendo aos fundos próprios e, sempre que possível e adequado, a programas de financiamento comunitários e outros, ou através do estabelecimento de acordos, protocolos ou contratos-programa com empresas.
5. Pautar a atuação da Palmela Desporto, E. M. num quadro de boas práticas ambientais e de defesa do meio através da melhoria constante da eficiência energética e no uso racional dos recursos.
6. Promover a modernização administrativa, melhorando sistematicamente processos administrativos em particular através da desmaterialização de processos. Comunicação digital com clientes/ utilizadores.
7. Celebrar contratos-programa com o Município de Palmela que visem o desenvolvimento e melhoria de programas de desenvolvimento desportivo dirigidos à população em geral e, em particular, às camadas mais desfavorecidas e/ou com necessidades especiais da população.

8. Dar prioridade à utilização das instalações desportivas municipais por parte do Movimento Associativo Local, garantindo-se a realização de treinos e competições, no quadro dos contratos-programa estabelecidos com a Câmara Municipal de Palmela.

9. Promover uma gestão rigorosa e transparente, que vise a rentabilidade económica e desportiva dos equipamentos, garantindo a sustentabilidade económico-financeira da empresa, e simultaneamente que possibilite, a cada vez mais cidadãos/ãs, aceder às instalações desportivas geridas pela Palmela Desporto, E. M..

10. Respeitar os direitos dos/das trabalhadores/trabalhadoras, em diálogo permanente com as organizações representativas dos/das trabalhadores/trabalhadoras, tendo como referência o definido para a Administração Local, visando a plena estabilidade no emprego, a motivação e satisfação laboral e a procura constante da atualização de conhecimentos e da qualificação.

11. Implementar estratégias de envolvimento comunitário, protocolando o acesso às suas instalações desportivas, no sentido de contribuir para o sucesso desportivo individual e coletivo de atletas e agentes desportivos locais.

12. Desenvolver, em parceria com o tecido empresarial local, estratégias de acesso dos/das trabalhadores/trabalhadoras à prática desportiva e da atividade física nas instalações geridas e administradas pela Palmela Desporto E. M..

13. Em parceria com o Município de Palmela, implementar Programas de fomento e desenvolvimento que visem a promoção da saúde e da qualidade de vida, independentemente do género, idade, condição ou estrato sócio económico.

14. Dinamizar os projetos de formação desportiva, nomeadamente no que respeita à natação e à sua equipa de competição, levando a uma representação digna da empresa e do Município nas competições em que estiverem envolvidos.



### **PUBLICITE A SUA EMPRESA NUM DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS GERIDOS PELA PALMELA DESPORTO**

Publicite a sua empresa num dos nossos Equipamentos Desportivos (Piscinas Municipais de Palmela, Piscinas Municipais de Pinhal Novo, Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e Campo de Jogos de Palmela).

Na totalidade, os quatro equipamentos são frequentados mensalmente por cerca de 7.000 utilizadores.

A partir de 140,00 €/ano, poderá publicitar a sua empresa e o seu negócio em espaços com bastante visibilidade e utilização por parte de pessoas de vários concelhos.

Para mais informações contactar a Área Comercial da Palmela Desporto, através do endereço eletrónico [susana.costa@palmeladesporto.pt](mailto:susana.costa@palmeladesporto.pt) ou do número 963 393 178.



## PROTOCOLO CELEBRADO COM SIMONE FRAGOSO

Foi assinado um Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e a atleta paralímpica Simone Fragoso, uma referência de nível internacional da Natação Adaptada, e que estabelece as condições de apoio à atleta visando a participação nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.

Trata-se de um protocolo que tem como objetivo definir as condições do apoio junto da atleta, que será nadadora da Palmela Desporto até setembro de 2020, criando-se todas as condições de treino e presença em competições de preparação para que atinja os objetivos de participação nas olimpíadas de Tóquio, as quartas em que a Simone participa.

Por outro lado, a atleta Simone Fragoso compromete-se a participar, entre outras, nas ações de promoção da natação junto das escolas dos diversos graus de ensino do concelho de Palmela bem como colaborar e participar em iniciativas com o objetivo de contribuir para a promoção e desenvolvimento do desporto em particular junto de crianças e jovens.

A nadadora disponibiliza-se na promoção e divulgação da parceria com a Palmela Desporto nas Escolas em termos mediáticos e desportivos nas suas participações e da sua imagem para efeitos promocionais da empresa e do município.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto, e a atleta Simone Fragoso.



## ACORDO CELEBRADO COM O LAR REFÚGIO DE SÃO PEDRO, LDA

Foi assinado um Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, EM e o Lar Refúgio de São Pedro, Lda., onde a empresa se compromete a dinamizar 2 aulas de dança por semana através de uma técnica aos idosos dessa instituição, comprometendo-se o Lar a divulgar a parceria junto dos utentes, assim como as atividades da Palmela Desporto nas suas instalações e internet.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto, e a gerência do Lar Refúgio de São Pedro, representada por Sandra Ramos e Pedro Domingos.



## PARCERIA CELEBRADA COM “O DIÁRIO DE UMA DIETISTA UNI. LDA”

Foi assinada uma parceria entre a Palmela Desporto, E. M. e a organização “Diário de uma Dietista Uni. Lda.,” visando disponibilizar-se aos utentes e população do concelho consultas de nutrição, com carácter regular, (todas as quartas-feiras, das 10h00 às 19h30, na Piscina Municipal do Pinhal Novo), assim como a organização de workshops mensais com temas relacionados com a nutrição.

Este acordo integra-se numa estratégia de acolher na empresa parcerias com entidades com reconhecimento nas várias áreas ligadas à saúde e bem-estar das populações, estando “Diário de uma Dietista” identificada pela sua competência na área onde se insere.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto, e a gerente da empresa Diário de uma Dietista – Nutrição, Saúde e Comportamento Alimentar, Unipessoal Lda., Catarina Bragadeste.



## PROTOCOLO CELEBRADO COM ASSOCIAÇÃO DE DADORES BENÉVOLOS DE SANGUE DE PINHAL NOVO

Foi assinado um Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e a Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo, que estabelece as condições de utilização da Piscina Municipal do Pinhal Novo, no âmbito da realização de colheitas de sangue, assim como da sua divulgação. Estas iniciativas terão lugar duas vezes por ano durante 2018, assim como no decorrer da Festa do Desporto e da Saúde, no carro móvel, nas imediações da Praça da Independência, em Pinhal Novo.

O protocolo insere-se na política de responsabilidade social da empresa e na promoção de divulgação de hábitos e estilos de vida mais saudáveis.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, EM, José Barreto, e o Presidente da Direção da Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Pinhal Novo, Eduardo Sousa.



## PROTOCOLO CELEBRADO COM O CENTRO PORTUGUÊS DE ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS (CPAS) E O DESPORTO ESCOLAR DA PENÍNSULA DE SETÚBAL



A Palmela Desporto, E. M., o CPAS e o Desporto Escolar da Península de Setúbal celebraram um Protocolo de Cooperação para dinamizar a modalidade de Mergulho no concelho de Palmela.

A cerimónia de assinatura do Protocolo de Cooperação contou com a presença das três entidades: a Palmela Desporto (representada pelo seu Presidente, José Barreto), o CPAS (pela Presidente da Direção, Margarida Farrajota) e o Desporto Escolar local (com José Rocha, Coordenador da CLDE da Península de Setúbal), tendo ficado definidas as linhas orientadoras no âmbito da realização de batismos de mergulho a alunos e Professores interessados das Escolas do concelho, assim como de viabilizar a realização de Cursos de Mergulho.

Um passo para que esta modalidade, que tem um núcleo ativo na Palmela Desporto, possa vir a aumentar o leque de ofertas desportivas e sociais, ao nível recreativo e competitivo.

De registar que esta modalidade vai trazer valências ao nível das questões ambientais e de promoção cultural (fotografia, por exemplo), uma mais valia para as populações que a integrem.

Uma iniciativa integrada numa estratégia de promoção da atividade física e desportiva junto dos jovens do concelho por parte da Câmara Municipal de Palmela e a Palmela Desporto, que em breve se poderá estender a outras modalidades, com a parceria do associativismo local.

## PROTOCOLOS CELEBRADOS COM JOÃO BRAGADESTE MOTA E MARCO MIGUEL

Foram assinados Protocolos de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e os atletas João Bragadeste Mota e Marco Miguel, atletas de categoria nacional e internacional ao nível do Duetlo/ Trail e Atletismo (Fundo), respetivamente, modalidades em que possuem um currículo de qualidade.

Estes protocolos têm como objetivo definir as condições de apoio da Palmela Desporto junto dos atletas, na procura do sucesso desportivo, nomeadamente estabelecer as condições de utilização das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo e do Ginásio de Musculação e Cardiofitness da Piscina de Pinhal Novo, na época desportiva de 2017/2018, para o treino e visando a participação em competições do calendário regional, nacional e internacional, previstas, em que os atletas estão envolvidos.

Por outro lado, os atletas comprometem-se a promover e divulgar a parceria existente em termos mediáticos e desportivos nas suas participações e da sua imagem para efeitos promocionais da empresa, da autarquia e do próprio atleta.



## SIMONE FRAGOSO NO BRASIL

Simone Fragoso, atleta da Competição de Natação Adaptada da Palmela Desporto participou entre 26 a 28 de abril de 2018, no Open Caixa Loteria de Natação Paralímpica, World Para Swimming World Series, em São Paulo, Brasil.

Simone Fragoso manteve a categoria S5, numa competição em que participaram 174 atletas em representação de 13 países, entre os quais a Seleção Brasileira, Peruana, Argentina, Chilena, Cubana, Turca, Equatoriana, Salvadorenha, Mexicana e Portuguesa.

Os resultados alcançados pela nadadora Simone foram os seguintes:

3.º lugar nas eliminatórias nos 50 metros livres, com o tempo de 48.88; 3.º lugar nas eliminatórias e 6.º lugar na final A, nos 50 metros costas, com o tempo de 59.90; 2.º lugar nas eliminatórias nos 50 metros mariposa, com o tempo de 1:04.00 e 3.º lugar nas eliminatórias nos 100 metros bruços, com o tempo de 2:31.00.

As prestações e os tempos alcançados pela Simone Fragoso abrem portas para que a participação da atleta nas olimpíadas do Japão possa vir a ser uma realidade, facto que a concretizar-se será para todos nós motivo de grande orgulho.





## PALMELA JÁ MERGULHA!

No único concelho da Península de Setúbal em que não há litoral para desfrutar das modalidades náuticas, iniciou-se no dia 18 de abril um projeto inédito na área do mergulho autónomo, com o "batismo" de cerca de uma dezena de alunos do Agrupamento de Escolas de Palmela enquadrados por técnicos credenciados do CPAS (Centro Português de Atividades Subaquáticas), em parceria com a Palmela Desporto, E. M. e Desporto Escolar local, com base num compromisso de cooperação assinado recentemente.

Foi na Piscina Municipal de Palmela e vão seguir-se, numa tentativa de promover o desenvolvimento da modalidade nas Escolas e não só, mais batismos de mergulho de alunos com o AE José Maria dos Santos (Pinhal Novo) e AE José Saramago (Poceirão) na Piscina Municipal do Pinhal Novo, assim como uma sessão dedicada aos Professores do concelho que queiram experimentar, ainda neste ano letivo.



Uma parceria entre o CPAS, a Palmela Desporto e o Desporto Escolar da Península de Setúbal que tem muito para dar e valorizar o desenvolvimento local.

## PALMELA DESPORTO PRESENTE NA 24.ª EDIÇÃO DO FESTIVAL QUEIJO, PÃO E VINHO

A Palmela Desporto esteve presente na 24.ª edição do Festival Queijo, Pão e Vinho que teve lugar nos dias 6, 7 e 8 de abril, na localidade de S. Gonçalo, Cabanas, numa organização da ARCOLSA - Associação Regional de Criadores de Ovinos Leiteiros da Serra da Arrábida com o apoio da Câmara Municipal de Palmela.

Par além da presença institucional, a Palmela Desporto participou na animação deste certame realizando atividades de demonstração das aulas de dança do 50+ Programa de Exercício, das aulas de Zumba Kids e das aulas de Jump.

Participaram nestas demonstrações alunos(as) do 50+ Programa de Exercício, núcleos do Bairro Alentejano e Palmela, alunas da Zumba Kids e do Jump. As atividades foram orientadas pelas Professoras Célia Pacheco - 50+ Programa de Exercício, Vânia Domingues - Zumba Kids e Ana Luísa Cardoso - Jump.



Durante os três dias, foi ainda possível para muitos visitantes experimentarem a atividade de Xadrez, dinamizada por Carlos Ferreira.

A Palmela Desporto felicita e agradece a disponibilidade de todos os participantes, dos responsáveis pela dinamização das atividades, dos trabalhadores da empresa envolvidos no evento e do dançarino que fez a apresentação de Zumba com a Professora Vânia Domingues.

## TERMINARAM AS “FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2018”

Durante 9 dias (de 26 a 29 de março e de 2 a 6 de abril) proporcionámos a 30 crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos, diversas atividades desportivas, realizadas na Piscina de Pinhal Novo - salas de exercício e relvado do jardim, no Pavilhão Desportivo e na Escola Secundária de Pinhal Novo.

Realizou-se, ainda, uma atividade fora destes espaços: uma experiência de Equitação, no Centro Hípico D. Maria, em Palmela.

Esta organização contou com a participação dos seguintes técnicos: Carlos Ferreira, Carlos Lóia Inês Almeida, João Teles, José Vieira, Tatiana Figueiredo e Sérgio Horta (coordenador), 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 de transporte para a uma saída com os participantes, à Escola Secundária com terceiro ciclo do Ensino Básico de Pinhal Novo pela cedência dos seus equipamentos desportivos, ao abrigo do protocolo existente entre as duas entidades e ao Centro Hípico D. Maria pela disponibilidade relativa à experiência de Equitação.

## NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO 6.º TORNEIO DE NATAÇÃO DO LITORAL ALENTEJANO COM BONS RESULTADOS

Disputou-se no dia 25 de abril de 2018, o 6.º Torneio de Natação do Litoral Alentejano, em Sines, onde a Palmela Desporto participou com 10 atletas, num total de 223 nadadores em representação de 17 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, o Louletano e o Clube Natação da Amadora.

De destacar os bons resultados (lugares de pódio) de Iolanda Clérigo, Margarida Silva, Mafalda Dias, Simão Ricardo e Tomás Coxixo, com os restantes nadadores (Rodrigo Gamito, Renato Gamito, Maria Angelino, Ruben Leitão e Vasco Ramos), em bom plano.

Nas estafetas masculinas de 4 x 100 metros livres a Palmela Desporto alcançou o 3.º lugar e na de 4 x 100 metros estilos saíram vencedores com Tomás Coxixo, Rúben Leitão, Vasco Ramos e Simão Ricardo.

Nas estafetas femininas de 4 x 100 metros estilos ficaram em 1.º lugar e na de 4 x 100 metros livres ficaram em 2.º lugar com Mafalda Dias, Maria Angelino, Iolanda Clérigo e Margarida Silva.



## PALMELA DESPORTO PARTICIPOU NO TORNEIO NATAÇÃO ADAPTADA - PISCINA LONGA

Realizou-se no dia 22 de abril de 2018, na Piscina de Vila Franca de Xira, o Torneio Natação Adaptada - piscina longa, na qual a Palmela Desporto participou com 3 atletas que realizaram excelentes provas.

- Gonçalo Vida, obteve o 3.º lugar nos 50 metros costas e nos 50 metros livres;
- João Cruz, obteve o 1.º lugar nos 50 metros livres;
- Duarte Gaspar, obteve o 2.º lugar nos 50 metros livres.



## MASTERS DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO 6.º TORNEIO NATAÇÃO MASTER SAD

Disputou-se a 21 de abril de 2018, o 6.º Torneio Natação Master SAD, nas piscinas do Sport Algés e Dafundo, com a participação de 221 nadadores em representação de 29 clubes, entre os quais a Geslours, o Sport Algés e Dafundo, o Sporting Clube de Portugal, entre outros.

Dos cinco representantes da Palmela Desporto destaque-se as vitórias obtidas pelo Felipe Figueiredo, Luís Piteira, José Tavares e Cláudia Silva, nos seus escalões.

Os resultados alcançados pelos nadadores master da Palmela Desporto foram os seguintes:

- Felipe Figueiredo, escalão C; 4.º lugar nos 50 metros livres, 4.º lugar nos 50 metros mariposa e 1.º lugar nos 50 metros costas;
- Luís Piteira, no escalão F; 2.º lugar nos 100 metros livres, 1.º lugar nos 100 metros estilos e 1.º lugar nos 50 metros livres;
- José Pereira, escalão E, 4.º lugar nos 50 metros mariposa, 3.º lugar nos 50 metros livres e 7.º lugar nos 100 metros livres;
- Jose Tavares, escalão G; 2.º lugar nos 50 metros costas, 1.º lugar nos 50 metros mariposa e 4.º lugar nos 50 metros livres;
- Claudia Silva, escalão E; 1.º lugar nos 50 metros livres e 1.º lugar nos 100 metros livres.

Na estafeta de 4 x 50 metros livres, Luis Piteira, Jose Pereira, Felipe Figueiredo e José Tavares, ficaram em 10.º lugar.





## PALMELA DESPORTO NO 2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES DA ANL

Letícia Rodrigues, nadadora da Palmela Desporto, foi selecionada, por estar entre as 12 melhores, para o 2.º estágio de capacitação de Cadetes da ANL (Associação de Natação de Lisboa), que decorreu nos dias 21 e 22 de abril 2018, na Cova da Piedade (Sociedade Filarmónica União Artística Piedense).



## NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO “XI TORNEIO DO SORRAIA”



Disputou-se no dia 15 de abril de 2018 o “XI Torneio do Sorraia”, em Coruche. Esta prova contou com a participação de 21 nadadores da Palmela Desporto, num total de 326 nadadores em representação de 20 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, Buzios-Coruche e Salvaterra de Magos.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Infantis – João Angelino, Sérgio Bob, Daniel Correia, Alexandre Morais, Tomás Neto, Manuel Oliveira, Daniela Futre, Maria Reis, Mariana Roseiro e Inês Serra;

Absolutos – Bernardo Felix, António Ferreira, Renato Gamito, Rodrigo Gamito, Ruben Leitão, Simão Ricardo, Maria Angelino, Iolanda Clérigo, Mafalda Dias, Mafalda Monteiro e Margarida Silva.

A equipa da Palmela Desporto ficou em 11.º Lugar.

## NADADORES CADETES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO FESTIVAL DO NADADOR COMPLETO

Disputou-se nos dias 14 e 15 de abril de 2018, o Festival do Nadador Completo de Cadetes, em Corroios.

Nesta competição, a Palmela Desporto participou com 7 Nadadores, num total de 201 nadadores em representação de 27 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, Sport Algés e Dafundo, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal e Geslours.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Cadetes B – Tiago Manuel, Rafael Quaresma e Mariana Augusto;

Cadetes A – Diogo Venceslau, Letícia Magalhães, Maria Marçalo e Sofia Raposo.



## NADADORES DA PRÉ-COMPETIÇÃO DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO 2.º CONVÍVIO “PEQUENOS TORPEDOS – CIDADE MONTIJO”

Disputou-se no dia 14 de abril de 2018 o 2.º convívio “Pequenos Torpedos no Montijo”, onde a Palmela Desporto participou com 19 nadadores, num total de 66 nadadores em representação de 3 clubes, Escola de Natação do Montijo, Palmela Desporto e Clube de Natação do Montijo.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Inês Pedro, Margarida França, Maria Silva, Inês Coutinho, Carolina Costa, Ricardo Guerreiro, Simão Cabecinha, Rafael Moniz, Santiago Henriques, Guilherme Caçoete, Ivan Ribeiro, Bernardo Godinho, Daniela Ferreira, Matilde Fialho, Rita Silva, Francisco Martins, Inês Neves, Sofia Rocha e Joana Venceslau.



## PALMELA DESPORTO COMPETIU PELA PRIMEIRA VEZ NUM TORNEIO REGIONAL DE CLUBES

Disputou-se nos dias 7 e 8 de abril de 2018, o Torneio Regional de Clubes de Infantis, em Loures, uma competição na qual a Palmela Desporto nunca esteve presente.

Neste torneio, a Palmela Desporto participou com 12 atletas, num total de 203 nadadores em representação de 17 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a SFUAP, a Geslours, o Sport Algés e Dafundo, o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal.

Os nadadores que representaram a Palmela Desporto foram:



- Infantis A: Alexandre Morais, Daniel Correia, Daniela Futre, Inês Serra, João Angelino, Marcos Santos, Maria Reis e Tomás Neto;
- Infantis B: Manuel Oliveira, Mariana Roseiro, Tiago Lourenço e Tomás Calado.

A nível coletivo, a equipa alcançou o 11.º lugar, somando 91 pontos, estando todos de parabéns pelas melhorias nos seus tempos e prestações em prova.

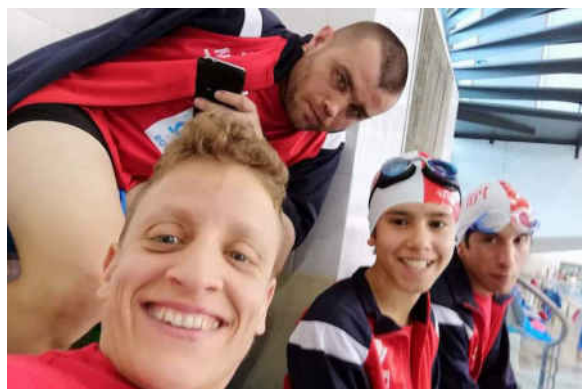
A nível individual, destaque para o tempo obtido pelo atleta Alexandre Morais nos 100 metros mariposa e da atleta Mariana Roseiro nos 100 metros bruços, confirmando assim a presença nos Campeonatos Nacionais de Infantis que se irão realizar em julho.

## PALMELA DESPORTO EM GRANDE NO 6.º ENCONTRO DE NATAÇÃO ADAPTADA DA ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR

Realizou-se no dia 4 de março de 2018, na Piscina do Jamor, o 6.º Encontro de Natação Adaptada da Escola de Natação do Jamor, no qual a Palmela Desporto participou com 3 atletas.

Os atletas realizaram excelentes provas, tendo vencido todas em que participaram:

- Gonçalo Vida, nadou 25 metros costas, em que obteve o tempo 30.60, 1.º lugar;
- João Cruz, nadou 50 metros mariposa, com o tempo 38.23, 1.º lugar;
- Duarte Gaspar, nadou 50 metros livres, com o tempo 41.65, 1.º lugar.



## MASTERS DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO 6.º TORNEIO MASTERS DO LITORAL ALENTEJANO

Disputou-se a 3 de março de 2018 o 6.º Torneio Master do Litoral Alentejano, em Sines, competição em participaram 95 nadadores em representação de 16 clubes, entre os quais a Geslours, Spor Algés e Dafundo, Sporting Clube de Portugal, entre outros.

De destacar as vitórias de Cláudia Silva (50 metros livres) e de Felipe Figueiredo (50 metros costas), nas suas categorias.

Os resultados alcançados pelos nadadores da Palmela Desporto foram os seguintes:

- Felipe Figueiredo, no escalão C, nadou os 50 metros livres com o tempo de 32.98 ficando em 6.º lugar e nadou os 50 metros costas com o tempo de 39.84, ficando em 1.º lugar.
- José Pereira, escalão E, nadou os 100 metros mariposa, obteve 1:36.66 e ficou em 2.º lugar, nadou os 50 metros livres, com o tempo 35.05, ficando em 4.º lugar e nadou os 400 metros livres, com o tempo de 6:03.82, ficando em 4.º lugar.
- José Tavares, escalão G, nadou os 50 metros costas, obteve 38.37, ficou em 2.º lugar e nadou os 100 metros mariposa, com o tempo 1:24.53, ficando em 2.º lugar.
- Cláudia Silva, escalão E, nadou os 50 metros livres, obteve o tempo de 33.74, ficando em 1.º lugar e nadou os 50 metros bruços, com o tempo 46.88, ficando em 2.º.





## NADADORES CADETES B DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO TORREGRI 2, NA COVA DA PIEDADE

Disputou-se nos dias 10 e 11 de março de 2018, o Torregri, Cadetes B.

Nesta competição, a Palmela Desporto participou com 13 nadadores, num total de 160 nadadores em representação de 23 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Geslours, o Sport Algés e Dafundo, o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores: Martim Dinis, David Matias, Rodrigo Grilo, Rodrigo Martins, Pedro Reis, Tiago Iria, Rafael Quaresma, Gustavo Serrano, Margarida Miranda, Lara Braz, Mariana Augusto, Mariana Coimbra e Catarina Patricio.



A destacar:

- Mariana Augusto, 4.º lugar nos 200 metros livres e 5.º lugar nos 100 metros estilos;
- Margarida Miranda, 7.º lugar nos 50 metros mariposa;
- Lara Braz, 9.º lugar nos 50 metros bruços;
- Mariana Coimbra, 10.º lugar nos 50 metros mariposa;
- Nas estafetas, masculinos, nos 4 x 50 metros livres, obteve-se o 3.º lugar, com Rodrigo Grilo, Rodrigo Martins, Pedro Reis e Rafael Quaresma;
- Nas estafetas, femininos, nos 4 x 50 metros estilos, obteve-se o 2.º lugar e nos 4 x 50 metros livres, o 3.º lugar, com Mariana Coimbra, Lara Braz, Margarida Miranda e Mariana Augusto.

## SIMONE FRAGOSO COM MÍNIMOS PARA O CAMPEONATO DA EUROPA, EM AGOSTO, EM DUBLIN

Simone Fragoso, atleta da Competição de Natação Adaptada da Palmela Desporto, participou nos Campeonatos Interdistritais de Juvenis, Juniores e Absolutos, que decorreram entre 9 e 11 de março de 2018, em Coimbra.

Participaram nesta competição 422 nadadores, em representação de 43 clubes, entre os quais o Clube de Natação Laranjeiro, a Fundação Beatriz Santos, o Sporting Clube de Aveiro, entre outros.

Simone Fragoso, pertencente à classe S5, nadou os 50 metros livres, obteve o tempo de 48.05, os 50 metros costas, com o tempo de 1:00.15 e os 50 metros mariposa, com o tempo de 58.35, ficando sempre em 1.º lugar.



## INFANTIS DA PALMELA DESPORTO NO TORNEIO ZONAL DE INFANTIS, NAS CALDAS DA RAINHA

Disputou-se nos dias 9 a 11 de março de 2018, o Torneio Zonal de Infantis, competição em que a Palmela Desporto participou com 6 nadadores, num total de 379 nadadores, em representação de 66 clubes, entre os quais o Bombocar, Louletano, Algés, Sporting Clube de Portugal, Clube Naval Setubalense, a Geslours, a SFUAP, o Sport Lisboa e Benfica, entre outros.



A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes atletas:

- Infantis B: Mariana Roseiro e Manuel Oliveira;
- Infantis A: Alexandre Morais, Tomás Neto, João Angelino e Daniel Correia.

A destacar, a confirmação de participação de Alexandre Morais nos 100 metros livres e de João Angelino nos 100 metros mariposa, para os Nacionais de Verão.

# MAIO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS

**ISENÇÃO DO PAGAMENTO**  
da inscrição/reinscrição para novos clientes  
para a época desportiva de 2017/2018

## PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

**Dia 6** | Horários de funcionamento das aulas

**Dia da Mãe** - Aulas Abertas de Hidroginástica

Destinatários: No dia todas as mães que tenham o(a) filho(a) inscrito(a), oferta de aula experimental de Hidroginástica, nos horários disponíveis, acompanhada ou não do(a) filho(a), com 14 anos ou mais.

**Dia 12** | 16h00 às 17h00

**Hidrofamília** - Aula de Hidroginástica, inserido no Programa "Mexa-se em Palmela"

Destinatários: a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

Org.: Câmara Municipal de Palmela e Palmela Desporto, E. M.



**De 14 a 18** | Horários de funcionamento das aulas

**Semana "Pais e Filhos"** - Programa "Colégios e Infantários"

Destinatários: alunos do programa acompanhados pelos pais (mãe ou pai)

## PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

**Dia 3**

**Krav Maga (FPKM)** – aula de defesa pessoal | 19h00 às 20h00

Destinatários: a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

**Xadrez** | 18h45 às 19h45

Destinatários – a partir dos 5 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

**Dia 4**

**Aikido Crianças** | 18h30 às 19h30

Destinatários: a partir dos 7 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

**Aikido Adultos** | 19h30 às 21h00

Destinatários: a partir dos 12 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

**Dia 5**

**Krav Maga Kids (IKFM)** | 9h30 às 10h15

Destinatários: a partir dos 6 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades



# MAIO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS

## PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

**Dia 5**

### Dança Clássica Ballet

Destinatários: 6-10 anos | 9h30 às 10h15

Destinatários: 3-5 anos | 10h30 às 11h15

Destinatários: a partir dos 10 anos | 11h30 às 12h15

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

### Ginásio de Musculação e Cardiofitness

8h30 às 13h00 e das 16h00 às 18h30

Destinatários: a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades

**Dia 6** | Horários de funcionamento das aulas

### Dia da Mãe - Aulas Abertas de Hidroginástica

Destinatários: No dia todas as mães que tenham o(a) filho(a) inscrito(a), oferta de aula experimental de Hidroginástica, nos horários disponíveis, acompanhada ou não do(a) filho(a), com 14 anos ou mais.

**De 7 a 11** | Horários diversos

### Semana das Aulas de Grupo - Afro-Zumba, Balance, Impact, Jump, Mobilidade e Reeducação Postural, Pilates, Step Local, Spinning, Treino em Circuito, Yoga - Destinatários: a partir dos 14 anos

**Hip Hop, Zumba Kids** - Destinatários: a partir dos 6 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades, limitado ao número de vagas existentes

**Dia 12** | 15h00 às 16h30

### Zumba Solidária (jardim da Piscina de Pinhal Novo)

Destinatários: População em geral (a partir dos 6 anos)

Entrada na atividade mediante entrega de bens alimentares ou de higiene pessoal  
Org.: Palmela Desporto, E. M. e APLAS - Associação Princesa Leonor Aceita e Sorri, com o apoio da Câmara Municipal de Palmela



**De 14 a 18** | horários de funcionamento das aulas

### Semana "Pais e Filhos" - Programa "Colégios e Infantários"

Destinatários: alunos do programa acompanhados pelos pais (mãe ou pai)

**Dia 26** | 9h00 às 19h30

### Mega Festival da Escola de Natação

Destinatários: a partir dos 6 meses inscritos nas classes das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo

## CINE TEATRO SÃO JOÃO

**Dia 26** | 21h00

### 2.ª Gala Palmela Desporto

Entrada livre e gratuita

Org.: Palmela Desporto, E. M. com o apoio da Câmara Municipal de Palmela