



José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

A 18 de junho abre o período de renovações e novas inscrições para a época desportiva de 2018/2019, para a escola de natação, hidroginástica e exercício em grupo.

São mais de 30 modalidades e atividades que a Palmela Desporto disponibiliza na rede de equipamentos municipais.

A partir de setembro é possível optar por uma das atividades ou modalidades que vão desde a adaptação ao meio aquático (dos 6 meses aos 13 anos), a natação (a partir dos 4 anos de idade), a natação livre, hidroginástica, hidroterapia, fisioterapia, massagens, mobilidade e reeducação postural, preparação pré e pós parto, pilates bola e mat, yoga, balance, ADR (African Dance Revolution), ballet, aikido, krav maga, step, spinning, hip hop, zumba, ginástica infantil (dos 3 aos 5 anos), jump, xadrez e treino personalizado no Ginásio de Musculação e Cardiofitness. Na Escola de Mergulho continuamos a realizar batismos e cursos de mergulho.

Os seniores continuarão a contar com o 50+ Programa de Exercício, nos espaços municipais, nas coletividades e clubes do concelho.

O Programa Férias Desportivas continuará a permitir a ocupação de jovens e crianças nas interrupções letivas.

Não existem motivos ou desculpas para não praticar desporto ou atividade física.

Inscreeva-se e garanta a sua vaga no horário que mais lhe convém.

Conquiste desporto pela sua saúde!

PRATIQUE EXERCÍCIO E NATACÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

INSCRIÇÕES PARA AS “FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2018”, ABERTAS!

O projeto “Férias desportivas - Verão 2018” é dirigido a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos de idade e decorrerá no período compreendido entre **25 de junho e 27 de julho**.

O programa de atividades inclui, Aikido, Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Canoagem, Caminhada, Dança, Futebol, Ginástica, Hip Hop, Informática, Jogos Diversos, Natação, Orientação, Polo Aquático, Praia, Râguebi, Stand Up Paddle, Ténis, Ténis de Mesa, Voleibol, Xadrez, Hidrokids e Zumba. Este programa inclui, ainda, visitas às instalações dos Bombeiros de Pinhal Novo onde se realizará uma atividade denominada “Manobra de Cordas” e duas “Noites na Piscina”.

A Palmela Desporto oferece o seguro desportivo.

Para os residentes em Palmela, a Câmara Municipal de Palmela assegura o transporte para 20 crianças da Piscina de Palmela, com partida às 8h45 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 ou através de correio eletrónico enviando a ficha de inscrição, devidamente preenchida, para o endereço geral@palmeladesporto.pt.

Para mais informações consulte: <http://www.palmeladesporto.pt/noticias/100-academia/1283-inscricoes-para-as-ferias-desportivas-verao-2018-abertas>

PERÍODOS DESTINADOS ÀS RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

A Palmela Desporto procederá durante o mês de junho às renovações e novas inscrições para a época desportiva de 2018/2019.

Em 4 de junho começaram as renovações e novas inscrições destinadas ao "50+ Programa de Exercício" e a partir de 18 de junho o período destinado às atividades regulares.

Esteja atento, não deixe de garantir, atempadamente, o seu lugar nos programas e atividades a desenvolver durante a época de 2018/2019, com algumas novidades!



ÉPOCA DESPORTIVA
2018/2019

RENOVAÇÕES

RENOVAÇÕES PARA O MESMO HORÁRIO
4 a 8, 11 a 15 e 18 a 22 de junho



RENOVAÇÕES PARA NOVO HORÁRIO
25 a 29 de junho

NOVAS INSCRIÇÕES
a partir de 2 de julho

ESCOLA DE NATACÃO | HIDROGINÁSTICA | AULAS DE GRUPO

RENOVAÇÕES PARA O MESMO HORÁRIO
18 de junho a 7 de julho

RENOVAÇÕES PARA NOVO HORÁRIO
9 a 14 de julho

NOVAS INSCRIÇÕES
a partir de 16 de julho

geral@palmeladesporto.pt
Palmela: 212 337 140 Pinhal Novo: 212 389 900





II FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE ARRANCA HOJE, DIA 15 DE JUNHO!

Pelo segundo ano consecutivo a Palmela Desporto em colaboração com a Câmara Municipal de Palmela organiza a Festa do Desporto e da Saúde que decorrerá nos dias 15, 16 e 17 de junho, em Pinhal Novo, concretamente, no jardim da Praça da Independência.

Esta iniciativa é aberta a toda a população, com uma oferta muito diversificada de atividades, gratuitas, dinamizadas por mais de 20 entidades do concelho de Palmela que se

associaram à empresa municipal ao município de Palmela e à Junta de Freguesia de Pinhal Novo.

A Festa do Desporto e da Saúde tem como objetivo permitir à população experimentar as inúmeras atividades dinamizadas pelos parceiros, mas também dar a conhecer a oferta para a próxima época desportiva, de forma a que a população possa optar de forma mais criteriosa por uma atividade para a época de 2018/2019.

ATIVIDADES ABERTAS À POPULAÇÃO

PROGRAMA | **FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE**

15 JUNHO 2018

09:30/10:15 | **PILATES** (FitnessWay), Relvado da Praça da Independência

10:15/11:30 | **PROGRAMA EXERCÍCIO 50+** (Palmela Desporto com apoio da turma de desporto da ESPN), Relvado da Praça da Independência

11:30/12:00 | **QUEDAS - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO** (Unidade de Saúde Familiar), Relvado da Praça da Independência

18:00/18:50 | **JIU JITSU KIDS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

19:00/19:45 | **KICKBOXING KIDS** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

19:15/21:00 | **JIU JITSU ADULTOS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

20:00/20:45 | **KICKBOXING ADULTOS** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

16 JUNHO 2018

09:00/13h00 | **COLHEITA DE SANGUE | MEDIÇÃO DA TENSÃO ARTERIAL, GLICÉMIA E COLESTEROL** (Associação Dadores de Sangue de Pinhal Novo), Praça da Independência

09:30/10:15 | **KRAV MAGA KIDS** (Palmela Desporto), Relvado da Praça da Independência

09:30/10:00 | **ZUMBA KIDS** (Palmela Desporto), Relvado da Praça da Independência

10:00/10:45 | **CROSSFIT** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

10:00/11:00 | **DANÇAS DE SALÃO** (SOCIAL) (Sociedade Filarmónica União Agrícola) Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **SLIDE** (Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo), Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva) Relvado da Praça da Independência

11:00/11:45 | **WORKSHOP MERENGUE | DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA** (União Desportiva da Palhota) Relvado da Praça da Independência

11:00/12:00 | **JIU JITSU ADULTOS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

11:45/12:30 | **BUM BUM BRASIL** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

15:00/17:00 | **ATLETISMO** (Associação Académica Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência

15:00/17:00 | **FESTIVAL DE ENCERRAMENTO APRENDER A NADAR** (Palmela Desporto), Piscina Municipal de Palmela (destinado a alunos inscritos no programa)

16:30/18:00 | **TÊNIS** (Clube Portais da Arrábida), Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

16 JUNHO 2018

- 17:00/18:00 | **MINI TORNEIO DE KARATÉ** (Associação Académica Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência
- 17:00/19:00 | **BAPTISMO DE MERGULHO** (Palmela Desporto), Relvado da Praça da Independência
- 17:00/19:00 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva) Relvado da Praça da Independência
- 17:00/20:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência
- 18:00/19:30 | **SPINNING** (Vivência Explosiva) Relvado da Praça da Independência
- 19:00/20:00 | **KARATE SHUKOKAI** (União Desportiva Palhota) Relvado da Praça da Independência
- 19:30/20:15 | **PILATES SUNSET** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência
- 21:30/22:15 | **MEGA AULA DE ZUMBA BY NIGHT** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

17 JUNHO 2018

- 10:00/12:00 | **FUTEBOL "APRENDER A JOGAR"** (Clube Desportivo Pinhalnovense / Grupo Desportivo Recreativo Águas de Moura), Relvado da Praça da Independência
- 10:00/11:00 | **GINÁSTICA** (Clube Desportivo Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência
- 10:00/11:00 | **CROSS TRAINING | TAEKWONDO | KRAV MAGA** (Vivência Explosiva), Relvado da Praça da Independência
- 10:00 /11:00 | **AIKIDO** (Sociedade Filarmónica União Agrícola), Praça da Independência
- 10:00/12:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência
- 11:00/11:45 | **WORKSHOP DE TANGO + DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA** (União Desportiva da Palhota) Relvado da Praça da Independência
- 11:00/12:00 | **JUDO** (Judo Clube de Pinhal Novo) Relvado da Praça da Independência
- 11:45/12:30 | **STEP** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência
- 16:00/17:30 | **FUTEBOL** (TOQUES DE BOLA, TOQUES DE CABEÇA, REMATES, MINI TORNEIO) (Clube Desportivo Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência
- 16:30/17:30 | **JUDO** (Judo Clube de Pinhal Novo) Relvado da Praça da Independência
- 17:00/19:30 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência
- 17:30/18:30 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva) Relvado da Praça da Independência
- 17:30 18:45 | **ATLETISMO | KARATÉ** (Associação Académica Pinhalnovense) Relvado da Praça da Independência
- 18:30/19:30 | **MASS TRAINING DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA** (Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo), Relvado da Praça da Independência



PINHAL NOVO NIGHT RUN 2018 EM PREPARAÇÃO. É JÁ NO DIA 7 DE JULHO!

Realiza-se no dia 7 de julho a partir das 21h30 mais um grande evento no concelho de Palmela, a “Pinhal Novo Night Run” que integra duas atividades abrangentes a todos os que queiram participar: corrida (8 Kms) e Caminhada Desportiva (4 Kms).

Para que tudo corra bem e para que não haja contratempos e constrangimentos pela falta de preparação para este tipo de prova, a Palmela Desporto integra-se num plano de preparação orientando, nos dias 30 de maio e 6 de junho, os treinos previstos, assim como o retorno à calma no final do evento.

Para além destes treinos, outras entidades do concelho asseguram desde 23 de maio sessões regulares de preparação até ao dia do evento.



Data	Horário	Local	Entidade dinamizadora
23 de maio (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Associação Académica Pinhalnovense
30 de maio (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Palmela Desporto, E. M.
6 de junho (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Palmela Desporto, E. M.
13 de junho (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Ginásio Vivência Explosiva
20 de junho (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Associação Académica Pinhalnovense
27 de junho (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Fitness way Pinhal Novo
4 de julho (quarta-feira)	19h30	Praça da Independência (Relvado central)	Associação Académica Pinhalnovense
7 de julho (sábado)	21h20m	Escola Básica Alberto Valente	Aquecimento: Fitness w ay Pinhal Novo Retorno à calma: Ginásio Vivência Explosiva + Palmela Desporto, E.M.

Para inscrições e mais informações aceda a:

<http://xistarca.pt/eventos/pinhal-novo-night-run-2018>

MEGA FESTIVAL DA ESCOLA DE NATAÇÃO 2018, NA PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

De acordo com o Plano Anual de Atividades de ambas as piscinas, realizou-se no dia 26 de maio na Piscina Municipal de Pinhal Novo, o Mega Festival da Escola de Natação.

Este festival destinou-se aos utentes das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, contando com um total de 240 participantes e teve como objetivo demonstrar as capacidades e competências adquiridas pelos utentes nas aulas durante esta época desportiva.

No período da manhã decorreu o Festival de Adaptação ao Meio Aquático dos 4 aos 13 anos de idade. A classe dos 4-6 anos realizou um circuito aquático e a classe dos 7 aos 13 anos, demonstração das técnicas de nado adquiridas durante a época desportiva e gincanas.

Ainda no período da manhã decorreu uma Mega Aula de Hidroginástica e o Festival das Classes de Aprendizagens, Aperfeiçoamentos, Pré-competição e Natação Adaptada, onde os alunos puderam demonstrar as técnicas de nado adquiridas durante a época desportiva.

À tarde, foi a vez da Adaptação ao Meio Aquático 6-36 meses; 3-4 anos e Hidroterapia Crianças, que realizaram um circuito aquático, massagens para bebés, circuito gímnico, jogos tradicionais e pinturas.

Mais uma grande iniciativa que veio revelar a dinâmica e desenvolvimento que a Natação, nos seus vários níveis de utilização, tem feito no desenvolvimento das populações da região.



II GALA DA PALMELA DESPORTO DECORREU EM PALMELA

Depois do sucesso da iniciativa do ano passado em que a Palmela Desporto decidiu criar um momento de valorização e reconhecimento do trabalho que tem vindo a efetuar nos últimos anos em prol do desenvolvimento desportivo e social das populações que serve ao nível concelhio e distrital, teve lugar a “II Gala da Palmela Desporto”, realizada no dia 26 de maio, no Cine Teatro S. João, um espaço emblemático e de referência do concelho.

Um programa recheado de demonstrações de alguns dos projetos em desenvolvimento na empresa (Ballet, Atividades de Exercício em Grupo, Dança do 50+ Programa de Exercício e Krav Maga), assim como a projeção de vídeos alusivos à atividade desenvolvida ao nível da formação e da competição, que projetaram o que se faz e o que poderá esperar a breve prazo.

Claro que estas iniciativas visam, fundamentalmente, agradecer e reconhecer publicamente todos aqueles que fazem o dia a dia desta organização: parceiros (clubes e empresas), colaboradores, trabalhadores, atletas e utentes das instalações desportivas geridas pela Palmela Desporto, entre muitos outros. Pela mão do Vereador do Desporto da C. M. Palmela, Luís Miguel Calha, do Presidente e do Vogal do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, José Barreto e Daniel Pó, bem como do dirigente municipal Calado Mendes, foram dezenas os que subiram ao palco sendo reconhecidos nesta noite de festa, que terminou da melhor maneira com a cantora Tucha a espalhar alegria na sua atuação final.



FORMAÇÃO “PREVENÇÃO DE LESÕES NA NATAÇÃO” NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Realizou-se no dia 20 de maio de 2018, entre as 9h00 e as 17h00, uma ação de formação intitulada “Prevenção de Lesões na Natação”.

Esta ação de formação resultou numa parceria estratégica entre a ForPhysio e a Federação Portuguesa de Natação (FPN) que teve como objetivo, entre outros, formar treinadores de natação, nadadores e profissionais de saúde relativamente às linhas orientadoras de aquecimento, recuperação e prevenção de lesões em natação, estabelecidas no "Manual Prático Mais Natação com Futuro".

Em estreita colaboração entre a Federação Portuguesa de Natação e a Palmela Desporto, através da "Unidade Fisiodesportiva" (U.F.D.) e da "Forphysio", o Fisioterapeuta Nuno Pina apresentou as "diretrizes" relativamente ao planeamento de trabalho neuro-músculo-esquelético complementar ao treino do nadador.



Participaram nesta ação de formação 20 formandos, entre os quais 5 trabalhadores/colaboradores da Palmela Desporto, E. M..

BATISMOS DE MERGULHO NOS AGRUPAMENTOS DE ESCOLAS DO CONCELHO DE PALMELA

Integrado no Protocolo de Cooperação estabelecido entre a Palmela Desporto, E. M., o Centro Português de Atividades Subaquáticas (CPAS) e o Desporto Escolar da Península de Setúbal, tiveram lugar nos Agrupamentos de Escolas José Saramago (Poceirão) e José Maria dos Santos (Pinhal Novo) sessões de batismos de mergulho com escafandro autónomo, com alunos destes Agrupamentos.

Semanas antes já o Agrupamento de Escolas de Palmela tinha assinalado uma iniciativa semelhante na Piscina Municipal de Palmela. Desta feita, no Poceirão foi utilizada uma piscina móvel e no Pinhal Novo as instalações da Piscina Municipal dessa vila.

Estas iniciativas inserem-se na estratégia de dinamização da modalidade de Mergulho junto das Escolas do concelho de Palmela e permitiu que cerca de meia centena de alunos a tivessem experimentado, tendo contado com a presença, em algumas iniciativas, do Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Palmela, Luís Calha, entidade que apoia a dinamização da modalidade no concelho, para além das Direções dos Agrupamentos e do Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, EM.



Ficou acordado que no início do próximo ano letivo vai continuar a dinamização desta modalidade no meio escolar, com uma sessão de batismo para professores no final de setembro e marcação de novas atividades de experimentação dos alunos das Escolas do concelho de Palmela, assim como uma tentativa de promoção do Mergulho junto das populações especiais, enquanto espaço terapêutico e inclusivo.

NADADORES CADETES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO TORREGRI 3, NA ALAPRAIA, ESTORIL

Disputou-se nos dias 2 e 3 de junho de 2018, o Torregri 3 de cadetes, onde a Palmela Desporto participou com 17 nadadores num total de 348 nadadores, em representação de 29 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, o Sport Algés Dafundo, o Spot Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal e a Geslours.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Cadetes B – Rafael Quaresma, Martim Dinis David Matias, Rodrigo Grilo, Rodrigo Martins, Tiago Manuel, Gustavo Serrano, Tiago Iria, Margarida Miranda, Lara Braz e Mariana Augusto.

Cadetes A – Diogo Venceslau, Gonçalo Freitas, Leticia Magalhães, Ana Sofia Silva, Maria Marçalo e Sofia Raposo.

Estão todos de parabéns pelos tempos obtidos com melhorias nos seus tempos e prestações em prova, a destacar:

- Leticia Magalhães, 2.º lugar nos 100 metros costas e 7.º lugar nos 200 metros estilos;

- Diogo Venceslau, 6.º lugar nos 400 metros livres;

- Nas estafetas de 4 x 50 metros livres ficaram em 4.º lugar com Martim Dinis, Rodrigo Martins, Rafael Quaresma e Tiago Manuel;



- Nos 4 x 50 metros estilos misto ficaram em 7.º lugar com Tiago Manuel, Mariana Augusto, Rafael Quaresma e Margarida Miranda.

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO V MEETING DE XIRA

Disputou-se nos dias 26 e 27 de maio de 2018, o “V Meeting de Xira” em Vila Franca de Xira, competição em que a Palmela Desporto participou com 7 nadadores (Mariana Roseiro, Manuel Oliveira, João Angelino, Alexandre Morais, Daniel Correia, Tomás Neto e Margarida Silva), num total de 520 nadadores, em representação de 46 clubes, entre os quais Sporting Clube de Portugal, Búzios – Coruche, Sport Lisboa e Benfica e Clube Natação da Amadora.

Provas de destaque:

- Mariana Roseiro, 13.º lugar na final B nos 100 metros bruços;
- Manuel Oliveira, 10.º lugar na final B nos 100 metros livres;
- João Angelino, 7.º lugar na final A nos 100 metros livres;
- Alexandre Morais, 14.º lugar na final B nos 100 metros livres;
- Margarida Silva, 9.º lugar na final B nos 100 metros costas, 6.º lugar na final A nos 100 metros livres e 5.º lugar na final A nos 100 metros bruços.

Na estafeta de 4 x 100 metros estilos, ficaram em 6.º lugar na final A, com Daniel Correia, Tomás Neto, Alexandre Morais e João Angelino.



Na estafeta de 4 x 100 metros livres, ficaram em 7.º lugar, com Alexandre Morais, Manuel Oliveira, Daniel Correia e João Angelino.

Estão todos de parabéns pelas 4 finais B, 5 finais A e pelos tempos obtidos com melhorias nos seus tempos e prestações em prova, sendo que para os Infantis foi a primeira competição em piscina de 50 metros esta época.

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO XI MEETING DE COIMBRA

Disputou-se nos dias 19 e 20 de maio de 2018, o “XI Meeting de Coimbra”, onde a Palmela Desporto participou com 5 Nadadores (Iolanda Clérigo, Mafalda Dias, Eduardo Guia, Rúben Leitão e Tomás Coxixo), num total de 291 nadadores em representação de 45 clubes, entre os quais um clube de Angola, mas também de Espanha, França e Malawi, bem como o Louletano, Clube Natação da Amadora, entre outros.

Provas de destaque:

- Iolanda Clérigo, 12.º lugar na final B nos 50 metros bruços e 13.º lugar na final B nos 100 metros bruços;
- Mafalda dias, 17.º lugar na final B nos 100 metros costas, 15.º lugar na final B nos 50 metros livres e 14.º Lugar na final B nos 50 metros costas;
- Tomás Coxixo, 9.º lugar na final A nos 50 metros costas.

Na estafeta mista de 4 x 100 metros livres, ficaram em 11.º lugar, com Tomás Coxixo, Mafalda Dias, Iolanda Clérigo e Eduardo Guia.



Na estafeta mista de 4 x 100 metros estilos, alcançaram o 11.º lugar, com Tomás Coxixo, Iolanda Clérigo, Rúben leitão e Mafalda Dias.

Estão todos de parabéns pelas 5 finais B, 1 final A e pelos tempos obtidos com melhorias nos seus tempos e prestações em prova.

LUÍS PITEIRA É VICE-CAMPEÃO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS (MASTERS)

Disputou-se no dia 20 de maio de 2018, o Campeonato Nacional de Águas Abertas, 1,5 km Masters, em Abrantes, onde participaram 224 nadadores em representação de 18 clubes, entre os quais o Litoral Alentejano, Leixões, Futebol Clube do Porto e o Sporting Clube de Portugal, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar por 2 nadadores, obtendo Luís Piteira o 2.º lugar no escalão F, tornando-se vice-campeão nacional, enquanto José Pereira se cotou na 10.ª posição no escalão E.



PALMELA DESPORTO PARTICIPOU NO FESTIVAL REGIONAL MEIO FUNDO E FUNDO DE CADETES

Disputou-se nos dias 12 e 13 de maio de 2018, o Festival Regional Meio Fundo e Fundo de Cadetes na Piscina do Sporting Clube de Portugal, em que a Palmela Desporto participou com 15 nadadores, num total de 251 em representação de 27 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, o Sport Algés e Dafundo, o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal, a Geslours, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Cadetes B –Tiago Manuel, Rafael Quaresma, Martim Dinis, Rodrigo Grilo, Rodrigo Martins, David Matias, Mariana Augusto, Mariana Coimbra e Margarida Miranda.

Cadetes A – Diogo Venceslau, Lourenço Soares, Leticia Magalhães, Maria Marçalo, Ana Silva e Sofia Raposo.

A destacar:

- Leticia Magalhães - 3.º lugar nos 800 metros livres, com o tempo 11:42.27;
- Sofia Raposo - 3.º lugar nos 400 metros livres, com o tempo 6:26.14;
- Lourenço Soares - 8.º lugar nos 400 metros Livres, com o tempo 6:28.06;



- Margarida Miranda – 4.º lugar nos 200 metros livres, com o tempo de 3:15.94;
- Mariana Augusto – 10.º lugar nos 400 metros livres, com 6:43.37;
- Maria Marçalo, Ana Sofia, Sofia raposo e Leticia Magalhães – 2.º lugar na Estafeta de 4 X 200 metros livres, com o tempo 12:15.35.

PALMELA DESPORTO PARTICIPOU NOS CAMPEONATOS NACIONAIS VERÃO - NATAÇÃO ADAPTADA

Realizou-se nos dias 12 e 13 de maio de 2018, na Piscina da Póvoa do Varzim, os Campeonatos Nacionais Verão - Natação Adaptada, em que participaram 32 clubes, entre os quais o Louletano Desportos Clube, o Sporting Clube de Espinho, o Sporting Clube de Portugal, o Futebol Clube do Porto, entre outros, num total de 131 atletas.

A Palmela Desporto fez-se representar com 4 atletas, que realizaram excelentes provas, nomeadamente: Gonçalo Vida na classe S9, João Cruz na classe S13, Duarte Gaspar na classe S8 e Simone Fragoso na classe S5.

A destacar a atleta e treinadora Simone Fragoso que em Absolutos arrecadou o 1.º lugar nos 50 metros mariposa, o 3.º lugar nos 100 metros bruços e o 3.º lugar nos 50 metros livres.



PALMELA DESPORTO NO TORNEIO DE FUNDO DE INFANTIS E JUVENIS NA ALAPRAIA (ABVE)

Disputou-se nos dias 5 a 6 de maio de 2018, o Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis, competição em que a Palmela Desporto participou com 5 nadadores, num total de 250 nadadores, em representação de 22 clubes, entre os quais o Sport Algés e Dafundo, o Sporting Clube de Portugal, o Clube Naval Setubalense, a Geslours, a SFUAP e o Sport Lisboa e Benfica.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

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

Parabéns a todos pelos tempos obtidos com melhorias nos seus tempos e prestações em prova.



JUNHO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS

**OFERTA
INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO**
para novos clientes
para a época desportiva de 2017/2018

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

Dia 16 | 15h00 às 17h30

Festival de Encerramento do “Aprender a Nadar”

Destinatários: alunos abrangidos pelo Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar”
Org.: Câmara Municipal de Palmela e Palmela Desporto, E. M.

De 25 a 29 de junho e de 2 a 27 de julho | 9h00 às 17h30

Férias Desportivas – Verão 2018

Andebol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Hip-Hop, Jogos, Jogos Tradicionais, Natação, Orientação, Ténis de Mesa, Voleibol, Praia, Xadrez e Zumba
Destinatários: crianças e jovens dos 5 aos 14 anos de idade
Inscrições: Secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo

De 25 a 30 | Nos horários disponíveis

Férias de Verão Ativas

PROMOÇÕES – 2,00 €/aula (45 minutos); 8,00 €/5 aulas

Natação livre

Destinatários: jovens dos 14 aos 29 anos (*)

(*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

Dia 9 | 12h15 às 13h00

Hidroterapia Criança – Sessão de grupo dentro de água orientada por um fisioterapeuta de forma individualizada

Destinatários: 6 meses aos 6 anos, acompanhados por um adulto

Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina

Entradas livres e gratuitas a um máximo de 3 crianças por aula/sessão

Dia 10 | 15h00

Festival de Natação da Palmela Desporto / Festas do Pinhal Novo

Entradas livres e gratuitas

JUNHO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

De 25 a 29 de junho e de 2 a 27 de julho | 9h00 às 17h30

Férias Desportivas – Verão 2018

Andebol, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Hip-Hop, Jogos, Jogos Tradicionais, Natação, Orientação, Ténis de Mesa, Voleibol, Praia, Xadrez e Zumba
Destinatários: crianças e jovens dos 5 aos 14 anos de idade
Inscrições: Secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo

De 25 a 30 | Nos horários disponíveis

Férias de Verão Ativas

PROMOÇÕES – 2,00 €/aula (45 minutos); 8,00 €/5 aulas

Natação livre, Exercício em Grupo*

e Ginásio de Musculação e Cardiofitness

Destinatários: jovens dos 14 aos 29 anos**

* Limitado ao número de vagas existentes

**As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade

FESTAS POPULARES DE PINHAL NOVO

De 7 a 12 | Horários diversos no programa das Festas

Festas Populares de Pinhal Novo

Demonstração de Aulas de Grupo, Desportos de Combate, Atividades do 50+ Programa Exercício, Torneio de Xadrez e Batismos de Mergulho

Stand da Palmela Desporto e Polidesportivo José Maria dos Santos
Destinatários: População em Geral (a partir dos 5 anos)

JARDIM DA PRAÇA DA INDEPENDÊNCIA EM PINHAL NOVO

Dias 15,16 e 17 | 9:30 às 21h00

2.ª Festa do Desporto e da Saúde

Afro-Zumba, Balance, Impact, Cross Training, Batismos de Mergulho, Jiu Jitsu, Karaté Krav Maga, Kick Boxing, Taekondo, Judo, Slide, Futebol, Atletismo, Ténis, Ginástica, Dança, Xadrez, Pilates, Spinning, entre outras

Destinatários: População em Geral

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

PROGRAMA



FÉRIAS DESPORTIVAS



VERÃO 25 DE JUNHO A 27 DE JULHO 2018
PARA CRIANÇAS E JOVENS DOS 5 AOS 14 ANOS DE IDADE



1.ª SEMANA: 25 de junho a 29 de junho

DIA 25/06 2.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m ATLETISMO FUTEBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
DIA 26/06 3.ª feira	9h30m – 12h30m ANDEBOL BADMINTON	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m ZUMBA KIDS NATAÇÃO	Piscina de Pinhal Novo
DIA 27/06 4.ª feira	9h30m – 12h30m CAMINHADA	Serra de São Luís
	14h30m – 17h30m CAMINHADA	
DIA 28/06 5.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO INFORMÁTICA	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m HIP HOP XADREZ	
DIA 29/06 6.ª feira	9h30m – 12h30m VISITA MANOBRAS DE CORDAS	Bombeiros de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS AQUÁTICOS	Piscina de Pinhal Novo

2.ª SEMANA: 2 a 6 de julho

DIA 02/07 2.ª feira	9h30m – 12h30m GINÁSTICA VOLEIBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
DIA 03/07 3.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m HIP HOP JOGOS	
DIA 04/07 4.ª feira	9h30m – 12h30m JOGOS	Parque Urbano de Albarquel
	14h30m – 17h30m STAND UP PADDLE CANOAGEM	
DIA 05/07 5.ª feira	9h30m – 12h30m TÊNIS BADMINTON	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m XADREZ ZUMBA KIDS	Piscina de Pinhal Novo
	NOITE NA PISCINA *	
DIA 06/07 6.ª feira	9h30m – 12h30m HIDROKIDS POLO AQUÁTICO	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS AQUÁTICOS	

3.ª SEMANA: 9 a 13 de julho

DIA 09/07 2.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO RUGBY	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m ATLETISMO TÊNIS	Escola Secundária de Pinhal Novo
DIA 10/07 3.ª feira	9h30m – 12h30m BASQUETEBOL BADMINTON	Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS NATAÇÃO	Piscina de Pinhal Novo
DIA 11/07 4.ª feira	9h30m – 12h30m PRAIA	Lagoa de Albufeira
	14h30m – 17h30m PRAIA	
DIA 12/07 5.ª feira	9h30m – 12h30m VISITA MANOBRAS DE CORDAS	Bombeiros de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m XADREZ HIP HOP	Piscina de Pinhal Novo
DIA 13/07 6.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO FUTEBOL	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS AQUÁTICOS	

4.ª SEMANA: 16 a 20 de Julho

DIA 16/07 2.ª feira	9h30m – 12h30m ATLETISMO TÊNIS	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS ZUMBA KIDS	Piscina de Pinhal Novo
DIA 17/07 3.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO VOLEIBOL	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m XADREZ VOLEIBOL	
DIA 18/07 4.ª feira	9h30m – 12h30m JOGOS	Parque Urbano de Albarquel
	14h30m – 17h30m STAND UP PADDLE CANOAGEM	
DIA 19/07 5.ª feira	9h30m – 12h30m FUTEBOL RUGBY	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m HIP HOP ANDEBOL	
	NOITE NA PISCINA *	Piscina de Pinhal Novo
DIA 20/07 6.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO VOLEIBOL	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS AQUÁTICOS	

5.ª SEMANA: 23 a 27 Julho

DIA 23/07 2.ª feira	9h30m – 12h30m FUTEBOL ANDEBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m HIP HOP NATAÇÃO	Piscina de Pinhal Novo
DIA 24/07 3.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m GINÁSTICA VOLEIBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
DIA 25/07 4.ª feira	9h30m – 12h30m PRAIA	Lagoa de Albufeira
	14h30m – 17h30m PRAIA	
DIA 26/07 5.ª feira	9h30m – 12h30m VOLEIBOL RUGBY	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m XADREZ ZUMBA KIDS	Piscina de Pinhal Novo
DIA 27/07 6.ª feira	9h30m – 12h30m NATAÇÃO RECREATIVA	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m JOGOS AQUÁTICOS	

* Nos dias em que a atividade "Noite na Piscina" está prevista (dias 5 e 19 – quintas-feiras), a **dormida é obrigatória** e será realizada nas salas de exercício em grupo da Piscina de Pinhal Novo. Esta atividade só se realizará com o **número mínimo de 16 participantes** e acresce **10,00 €, por dormida**.