



José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Empreitada de eficiência energética avança em novembro

A Piscina Municipal de Palmela recebe a partir de novembro a empreitada de reforço da eficiência energética, no valor de 390.000 euros, obra da responsabilidade do município de Palmela.

Estes trabalhos contemplam a instalação de novos painéis fotovoltaicos para a produção de energia elétrica para autoconsumo, a substituição de equipamentos de produção de águas quentes sanitárias e iluminação existente por LED.

Serão instaladas coberturas motorizadas nos planos de água de forma a reduzir as perdas relativas ao aquecimento da água na cuba da piscina no período noturno ou em alturas em que não é utilizada.

A cobertura da nave será igualmente substituída contribuindo para, em conjunto com todas as operações a realizar, reduzir o consumo de energia em cerca de 43 % e as emissões de CO2 em 46%.

Estas alterações permitirão elevar a classificação energética da Piscina Municipal de Palmela de B- para A.

Esta empreitada acontece quando a Piscina Municipal de Palmela completa 27 anos de atividade ao serviço da comunidade.

Inaugurada em 1993, constitui um avanço enorme na qualificação da prática da natação, sendo apontada como uma referência no distrito de setúbal, que era frequentada por muitos atletas da competição oriundos de concelhos limítrofes.

Atualmente é possível frequentar aulas de natação para crianças a partir dos dois anos, aulas de natação para adultos, Aprendizagem, Aperfeiçoamento, Hidroginástica e Hidroterapia, bem como Natação Livre, Xadrez, Ginástica Pré e Pós Parto, efetuar Batismos de Mergulho, para além da possibilidade de realização de Massagens.

É, também, nesta piscina que a nadadora Paralímpica Simone Fragoso treina diariamente, rumo a Tóquio, onde participará pela 4ª vez nos jogos Paralímpicos.

A piscina de Palmela recebe nesta ocasião festiva importantes melhoramentos que irão qualificar a instalação e proporcionar mais conforto a quem utiliza regularmente este espaço desportivo.

Conselho de Gestão

PARABÉNS!

Piscina de Palmela, 27 anos a ensinar a nadar!

A Piscina Municipal de Palmela cumpre, a 16 de outubro, 27 anos de atividade ao serviço da comunidade.

A entrada em funcionamento desta instalação desportiva constituiu, em 1993, um avanço enorme na qualificação da prática da natação, sendo apontada como uma referência no distrito de setúbal, e era frequentada por muitos atletas que aqui encontravam condições de treino ímpares. Esta instalação tem sido determinante, ao

**PALMELA
DESPORTO**

27.º ANIVERSÁRIO

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

16 OUTUBRO 2020

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

NATAÇÃO LIVRE | NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS

Destinatários – Toda a população, quando menores de 12 anos, acompanhados por adulto, uma entrada livre e gratuita no dia da Natação Livre. Os interessados devem inscrever-se na secretaria da Piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

WWW.PALMELADESPORTO.PT
secretaria.palmela@palmeladesporto.pt | Telf: 21 233 71 40

longo destes 27 anos, para o desenvolvimento desportivo local e regional cumprindo amplamente a função social e desportiva para que foi criada.

Neste momento simbólico, mas cheio de significado, a Palmela Desporto não pode esquecer todos quantos contribuíram para o sucesso deste investimento agradecendo aos trabalhadores, colaboradores e gestores que ao longo de mais de duas décadas têm cooperado para que este equipamento funcione diariamente e que cumpra, adequadamente, a sua função social, desportiva e educativa, no respeito pelos princípios, valores e objetivos que levaram à decisão da sua construção.

Atualmente é possível frequentar aulas de natação para crianças a partir dos dois anos, aulas de natação para adultos, Aprendizagem, Aperfeiçoamento, Hidroginástica e Hidroterapia, bem como

Natação Livre, Xadrez, Ginástica Pré e Pós Parto, efetuar Batismos de Mergulho, para além da possibilidade de realização de Massagens.

É, também, nesta piscina que a nadadora Paralímpica Simone Fragoso treina diariamente, rumo a Tóquio, onde participará pela 4ª vez nos jogos Paralímpicos, tendo dado as suas primeiras braçadas nas águas deste equipamento quando o mesmo abriu ao público, já com 13 anos de idade.

A Palmela Desporto felicita todos os que, diariamente, fazem com que este equipamento funcione em pleno desde há 27 anos, permitindo assim à população de Palmela, do concelho e de outros concelhos vizinhos usufruírem deste espaço.

ESCOLA DE TRIATLO DA PALMELA DESPORTO, COMEMORA O SEU 1.º ANIVERSÁRIO!



A Escola de Triatlo da Palmela Desporto, comemora em outubro o 1.º aniversário de atividade contínua.

Estão de Parabéns os 15 atletas que fazem parte desta escola, os seus treinadores José Camões e Malvina Gomes e de todos os apoiantes desta modalidade desportiva que tem vindo a crescer.

Da paixão pelo triatlo por parte dos seus treinadores, da vontade e união de esforços no sentido dinamizar esta modalidade no Concelho de Palmela, nasceu um projeto cujo propósito é ensinar as três disciplinas que compõem esta atividade (a natação, o ciclismo na vertente de btt e a corrida).

É, através da entidade promotora de atividades desportivas, Associação Tripla Rotação, e da Palmela Desporto que se dinamiza este projeto, contando com um número cada vez maior de interessados em aprender a treinar uma modalidade exigente, mas perfeitamente adaptada a todos.

Privilegiando a formação, na perspetiva de desenvolvimento global nas vertentes física, intelectual e social esta modalidade acolhe todos os atletas a partir dos 7 anos.

Das competições em que participou, destaca-se o “Aquatlo Segmentado do Seixal”, tendo o atleta António Salvador alcançado o 1.º lugar, geral, numa prova de natação e corrida, bem como o atleta Mateus Ventura atingido o 2.º lugar, também no seu escalão.

A programação de provas e eventos marcam algumas das atividades a serem dinamizadas como forma de ensino e formação, destacando-se já no próximo dia 24 de outubro o “I Duatlo Jovem Pinhal Novo - Palmela”, que decorrerá junto da Piscina Municipal e recinto do Mercado, onde os atletas serão convidados a participar numa prova de corrida-bicicleta-corrida.

Parabéns aos atletas, treinadores, staff, pais e encarregados de educação e demais envolvidos na dinâmica da escola de triatlo.

I DUATLO JOVEM PINHAL NOVO – PALMELA

A Palmela Desporto, no âmbito da Escola de Triatlo, irá realizar a prova, “I Duatlo Jovem Pinhal Novo - Palmela”, dia 24 de outubro, sábado, com início às 14h00 e término às 18h00, que terá lugar em Pinhal Novo.

O Duatlo é constituído por provas de ciclismo em BTT e corrida na zona urbana, contará com a participação de aproximadamente 60 atletas, com idades entre os 8 e os 17 anos, que irão realizar a prova separados por vagas, em que cada partida terá cerca de 8 atletas.

A organização do evento está ao cargo da Palmela Desporto em parceria com a Associação Tripla Rotação e com apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal, Câmara Municipal de Palmela e Junta de Freguesia de Pinhal Novo.

Conta, ainda, com o apoio da Horta Caramela, que oferecerá fruta a todos os participantes e da empresa Coca Cola European Partners, através da oferta de águas.



**DUATLO JOVEM
DE PINHAL NOVO - PALMELA**

CAMPEONATO JOVEM DO MÉDIO SUL
ATLETAS DOS 7 AOS 17 ANOS

SÁBADO | 14H
24 DE OUTUBRO
2020

JUNTO
À PISCINA
E MERCADO
DE
PINHAL NOVO

**PALMELA
DESPORTO**

**Associação
TRIPLA ROTAÇÃO**

**ESCOLA DE
TRIATLO**

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:
escola.triatlo@palmeladesporto.pt



PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA E PINHAL NOVO

Para mais informações: geral@palmeladesporto.pt

PERMANÊNCIA NAS BANCADAS DAS INSTALAÇÕES MUNICIPAIS

Considerando que subsistem algumas dúvidas por parte dos nossos utentes, pais, encarregados de educação, entre outros, quanto à impossibilidade de acederem às bancadas durante a prática de exercício físico por parte dos seus familiares, vimos pelo presente esclarecer que não se trata de uma decisão autónoma da Palmela Desporto, mas sim, do cumprimento de uma deliberação emanada do Governo, conforme Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, de 11 de setembro, no seu artigo 22.º.

Não obstante, tomámos a liberdade de contactar a Autoridade Local de Saúde (Delegado de Saúde de Palmela), expondo a nossa preocupação quanto à proibição da permanência de público nas bancadas dos nossos equipamentos desportivos, nomeadamente nas piscinas municipais, com todas as consequências que daí advêm, solicitando que fosse revista esta situação.

PALMELA DESPORTO RENOVA PROTOCOLOS DE COOPERAÇÃO

Protocolos com Atletas

A Palmela Desporto renovou os Protocolos de Cooperação com Malvina Gomes, Marco Miguel e Marco Teixeira, para a presente época desportiva.

A renovação destes protocolos tem como objetivo permitir aos atletas continuarem a utilizar as instalações desportivas municipais geridas pela Palmela Desporto visando a sua preparação para as diversas provas e campeonatos do calendário regional, nacional e internacional, nas modalidades de Corta Mato, Aquatlo, Duatlo e Triatlo em 2020/21.

Estes atletas poderão utilizar gratuitamente as instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo, na vertente de natação livre e o ginásio de musculação e cardiofitness.

Os atletas comprometem-se a promover e divulgar esta parceria nas participações em competições, para efeitos promocionais da empresa, do município de Palmela, bem como do próprio atleta.

A empresa municipal contribui desta forma para que os atletas e treinadores possam reunir as condições de treino que identificam



como apropriadas, para que se atinja o almejado êxito, contribuindo-se ativamente para a construção da política desportiva municipal.

Protocolo com o Centro Social de Palmela

Foi, também, renovado o Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e o Centro Social de Palmela, pelo período de um ano, o qual vigora até 31 de julho de 2021 e renovar-se-á automaticamente por iguais períodos, desde que uma das partes não o denuncie.

Este protocolo tem como objeto estabelecer as condições de utilização das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, por parte de crianças e jovens do Centro de Acolhimento Temporário “Porta Aberta”, pertencentes a famílias com comprovadas carências económicas, possam aprender a nadar ou aperfeiçoem a prática da natação, em dias e horários a combinar por mútuo acordo, bem como

permitir o acesso de jovens voluntários estrangeiros do Serviço Voluntário Europeu, que façam voluntariado nas instalações do Centro Social de Palmela.

Através deste protocolo é, ainda, possível apoiar os casos sociais individuais enquadrados pelo Centro Social de Palmela que, pela sua especificidade, justifiquem um apoio especial, no âmbito da política de responsabilidade social da empresa e realizar descontos nas mensalidades promovidas pela Palmela Desporto a utentes, trabalhadores, colaboradores da instituição e respetivos familiares, na utilização das Piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

AULAS DE GRUPO ESTÃO DE VOLTA



As aulas de grupo estão de volta às Piscinas Municipais de Pinhal Novo.

Desde o dia 16 de setembro é possível disfrutar de diversas aulas de grupo dirigidas a toda a população, orientadas, sobretudo, para adultos, tais como a Mobilidade e Reeducação Postural, Pilates Bola, Pilates Mat, Krav Maga e desde outubro, também, Aikido.

Para os mais novos retoma-se o Krav Maga Kids e o Ballet.

A Academia de Xadrez esta de volta com sessões, às quintas-feiras, das 18h45 às 19h45, nas instalações do Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo.

A Palmela Desporto em, respeito pelas orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS), limitou o numero de vagas para a frequência

das atividades, a seis pessoas por aula, nas salas de exercício da Piscina Municipal e oito pessoas no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo na modalidade de xadrez.

A marcação previa para estas atividades é obrigatória e poderá ser realizada através do telefone 212 389 900 ou diretamente numa das secretarias das Piscinas de Palmela ou Pinhal Novo.

PALMELA DESPORTO		2020 / 2021					PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)	
EXERCÍCIO EM GRUPO *								
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado			
17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL	17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL	17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL	17.45 - 18.30h PILATES MAT	17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL	09.00 - 09.45h BALLET** CLASSE 1 (3-5 ANOS)			
	17.45 - 18.30h PILATES BOLA		18.45 - 19.45h XADREZ		09.30 - 10.15h KRAV MAGA KIDS**			
	19.45 - 21.15h KRAV MAGA ADULTOS**	19.30 - 20.30h AIKIDO ADULTOS**	19.45 - 21.15h KRAV MAGA ADULTOS**	19.30 - 20.30h AIKIDO ADULTOS**	10.05 - 10.50h BALLET** CLASSE 3 (6-10 ANOS)			
					11.10 - 11.55h BALLET** CLASSE 3 (6-10 ANOS)			
					12.15 - 13.00h BALLET** CLASSE 4 (6-12 ANOS)			

* De Terças a Sextas aulas abertas ao público e a disponibilidade dos grupos de grupos dependentes.
** 33 vagas por sessão e aula.

SALA 1
SALA 2
PDMPN

PDMPN - PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CAMPO DE JOGOS DE PALMELA RECEBE JOGOS DA LIGA REVELAÇÃO

Com uma vitória por 2 a 1 no dia 12 de setembro, sobre o Sporting Clube de Portugal, o Clube Desportivo Cova da Piedade iniciou a série de partidas do Campeonato da Liga Revelação, no Campo de Jogos Municipal de Palmela.



Dia 27 de setembro, domingo, o Grupo Desportivo Estoril Praia venceu o Cova da Piedade por 2 a 1, no encontro de abertura da 4.ª jornada deste campeonato.

Ruben Pina marcou os dois golos da equipa visitante, aos 7 e aos 60 minutos, sendo que o golo dos homens da casa surgiu perto do final do encontro, por Danny Prins, aos 90+3.

Neste campeonato de sub 23, irão ainda decorrer neste equipamento desportivo jogos entre o Cova da Piedade e clubes históricos do futebol Português como, Os Belenenses Futebol Sad, a 24 de outubro, Marítimo a 21 de novembro e o SL Benfica e Portimonense, respetivamente a 12 e 22 de dezembro.

EU CONQUISTO O MEU SUCESSO PLANO INOVADOR DE COMBATE AO INSUCESSO ESCOLAR

Decorreu, no dia 26 de setembro, a terceira e última ação de formação organizadas pela Câmara Municipal de Palmela, integradas no projeto "Eu Conquisto o meu Sucesso - Plano Inovador de Combate ao Insucesso Escolar", que integra entre outras, a ação de Capacitação de Pessoal Docente e Não docente, sendo que no que à capacitação de professores diz respeito, pretende-se dotar os docentes com um conjunto de instrumentos que potenciem o sucesso escolar do aluno.



Assim, este Plano promove na área do desporto, a ação de capacitação de "O Ensino da Ginástica: Uma base de trabalho", privilegiada para os professores de Educação Física do concelho entre outros. Deste modo, através da prática de Ginástica, pretende-se aplicar na atividade os conhecimentos adquiridos pelos docentes.

CURSO E BATISMO DE MERGULHO

Realizou-se no dia 19 de setembro, sábado, na Piscina Municipal de Pinhal Novo, mais uma aula de um curso de mergulho “Open Water Diver” e, também, dois batismos de mergulho.

Através deste curso o formando fica habilitado a mergulhar de forma autónoma, com reconhecimento internacional SSI, centrando-se esta aula no controlo de flutuabilidade e na limpeza de máscara.

Os dois batismos de mergulho (em piscina) decorreram em simultâneo com o curso, onde foi demonstrada a utilização do equipamento, bem como respirar debaixo de água.



Disputou-se no dia 26 de setembro de 2020, o “Festival Natação Virtual Festas das Vindimas 2020” na Piscina Municipal de Palmela, entre as 15h00 e as 19h00, num conjunto de cinco distâncias, em que participaram 53 atletas, incluindo atletas do Clube de Natação do Montijo.

Este festival foi organizado pela Associação de Festas de Palmela – Festas das Vindimas e pela Palmela Desporto, E. M.

A organização deste evento respeitou todas as regras e orientações de segurança em vigor.

Os resultados com maior destaque obtidos pelos nadadores foram os seguintes:

– Nos 50 metros bruços femininos:

1.º lugar **Margarida Silva** e nos masculinos, **Tiago Lopes**;

– Nos 50 metros livres femininos:

1.º lugar **Rita Silva** e nos masculinos **Afonso Ribeiro**;

– Nos 100 metros estilos femininos:

1.º lugar **Leonor Parente** e nos masculinos **Tiago Correia**;

– Nos 200 metros livres femininos:

1.º lugar **Letícia Magalhães** e nos masculinos **Rafael Quaresma**.

SIMONE FRAGOSO PARTICIPOU NO “MIUS MADEIRA ISLAND ULTRA SWIM”

A paralímpica Simone Fragoso, atleta da Palmela Desporto, que participou nos Jogos de Pequim-2008, Londres-2012 e Rio de Janeiro-2016, disputou na distância de 1 km no dia 12 de setembro, no Madeira Island Ultra Swim (MIUS), classificando-se em masters B, em 14.º lugar e 94.º lugar no geral.

Neste evento organizado pela Associação de Natação da Madeira, participaram 259 nadadores em representação de 47 clubes e seleções: Clube Fluvial Portuense, Sport Algés e Dafundo, Sporting Clube de Braga, SC Tenerife, Seleção Brasil, Espanha e de Portugal, naquela que é a maior prova para nadadores de águas abertas de longa distância, em Portugal.



O programa integrou provas nas distâncias de 30km, 20km, 10km e 5km, todas elas em formato linear, non-stop e, no âmbito da promoção da modalidade, houve ainda uma prova na distância de 1km.

MALVINA GOMES SAGRA-SE CAMPEÃ NACIONAL NA AMORA

Disputaram-se nos dias 12 e 13 de setembro o Aquatlo e o Triatlo da Amora, eventos que integraram o Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Aquatlo, Campeonato Nacional de Juvenis e o Encontro Nacional Jovem de Triatlo.

O Campeonato Nacional Individual e de Clubes de Aquatlo, disputou-se através uma

prova sprint iniciada com natação, com partida na areia, incluindo uma volta de 750 metros realizada no rio Tejo, a corrida teve um percurso de 5km com duas voltas planas de 2,5km, realizadas no Passeio Ribeirinho.

A atleta Malvina Gomes do Clube de Triatlo da Palmela Desporto, sagrou-se Campeã Nacional com a primeira posição alcançada no seu grupo de idade (40-44).



No Encontro Nacional Jovem de Triatlo, participaram três atletas Benjamins, Arnaldo Camões que obteve o 9.º lugar com 8'43, numa prova de 50m de natação, 1km de ciclismo e 400m de corrida.

Os Iniciados António Borges e o juvenil António Salvador, marcaram igualmente presença, tendo este ultimo alcançado o 37.º lugar.

DIA 14 | DIA MUNDIAL DA DIABETES

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

NATAÇÃO LIVRE | 16h00 às 18h15

Destinatários – Toda a população, quando menores de 12 anos, acompanhados por adulto, uma entrada livre e gratuita no dia na Nataação Livre. Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

NATAÇÃO LIVRE | 15h00 às 18h45

Destinatários – Toda a população, quando menores de 12 anos, acompanhados por adulto, uma entrada livre e gratuita no dia na Nataação Livre. Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

DIA 20 | COMEMORAÇÃO DOS 21 ANOS DA PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

4ª GALA PALMELA DESPORTO (VIRTUAL) | No âmbito das comemorações do 21º aniversário da Piscina Municipal de Pinhal Novo

NATAÇÃO LIVRE | 07h45 às 18h00

Destinatários – Toda a população, quando menores de 12 anos, acompanhados por adulto, uma entrada livre e gratuita no dia na Nataação Livre. Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS | 07h15 às 17h00

Destinatários – a partir dos 14 anos uma entrada gratuita por pessoa. Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina de acordo com os horários e vagas existentes.

