



José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

A Palmela Desporto e o município de Palmela aprovaram os Instrumentos de Gestão Previsionais da empresa municipal para o ano de 2021.

Como vem sendo hábito, com esta equipa gestonária, consideramos de toda a pertinência dar a conhecer, à comunidade de utentes da empresa municipal, as perspetivas e expetativas para o próximo ano.

Conscientes de que os problemas de saúde pública, ainda perdurarão no próximo ano, há, no entanto, uma inequívoca intenção de retomar, em 2021, a linha de desenvolvimento e diversificação de ofertas de modalidades e atividades desportivas.

Para que este objetivo se concretize continuaremos a estimular fortemente a confiança junto de todos que nos procuraram durante vários anos ou mesmo décadas e que por receio ou precaução entenderam que seria oportuno realizar uma pausa na relação que estabeleceram com o desporto.

Conscientes de que a envolvente externa à empresa municipal será determinante para que se atinja este objetivo, tudo será feito para que se continue a demonstrar, como temos feito até agora, que os espaços geridos e administrados pela empresa municipal, em particular os aquáticos, são efetivamente seguros (factos amplamente demonstrados em estudos internacionais).

Para 2021 pretende-se, pois, dar continuidade a programas, projetos e ações, já definidos para o presente exercício, respeitando sempre as normas e recomendações de segurança.

Sendo esperado que os quadros competitivos Associativos e Federativos voltem gradualmente à normalidade, a Palmela Desporto estará presente nas competições no âmbito da Natação, Triatlo, Duatlo, Aquatlo e Xadrez, com mais de uma centena de atletas.

A Palmela Desporto será, igualmente, organizadora de diversas competições, em especial naquelas modalidades, que contribuirão para a promoção das mais valias do nosso território, atraindo cada vez mais visitantes ao concelho de Palmela.

No plano do alto rendimento desportivo será espectável que se concretize a presença da nossa atleta de elite internacional, na modalidade de natação adaptada, nos jogos paralímpicos de Tóquio.

No que se refere à conservação e manutenção dos edifícios serão concretizadas obras que contribuirão para a melhoria da imagem urbana dos edifícios, funcionalidade e a operacionalidade das piscinas municipais e reparações necessárias decorrentes do uso intensivo das instalações e espaços desportivos.

As obras de eficiência energética nas piscinas municipais, que representam um esforço financeiro do município muito significativo, serão concluídas.

Será esperado o alargamento da rede de instalações desportivas municipais geridas pela Palmela Desporto com a entrada em funcionamento do Pavilhão Desportivo Municipal de Poceirão.

Voltaremos a disponibilizar atividades dirigidas as populações seniores de forma a garantir um envelhecimento ativo, promovendo a saúde e a qualidade de vida desta população.

Será desenvolvido um projeto de adaptação ao meio aquático que terão como destinatários as crianças de todas as freguesias do nosso concelho.

E, pois, num ambiente de forte otimismo que olhamos para 2021, confiantes que serão retomados hábitos e rotinas que foram interrompidos abruptamente em março do presente ano.

Nesta época festiva, o Conselho de Gestão, deseja a todos os utentes das nossas instalações um santo e feliz natal e um próspero ano novo, em segurança.

Conselho de Gestão

FÉRIAS DESPORTIVAS DE NATAL ESTÃO DE VOLTA

As Férias Desportivas voltam a realizar-se este Natal, no período compreendido entre 21 e 23 e 28 e 30 de dezembro, em Pinhal Novo.

Pretende-se com esta iniciativa estimular e incrementar o gosto pela prática desportiva nas crianças e jovens, fomentar hábitos de vida mais saudáveis e contribuir para ocupar os tempos livres no momento de interrupção letiva, salvaguardando sempre a segurança e o respeito pelas orientações sanitárias em vigor.

As Férias Desportivas de Natal têm como destinatários todas as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos,

que podem praticar neste programa atividades de Atletismo, Andebol, Badminton, Basquetebol, Dança, Futebol, Natação e Ténis.

Este projeto decorrerá nas instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo e da Escola Secundária de Pinhal Novo.

As inscrições podem ser efetuadas nas secretarias das piscinas de Palmela ou Pinhal Novo ou por correio eletrónico, enviando a ficha de inscrição, devidamente preenchida, para o endereço geral@palmeladesporto.pt.



PALMELA DESPORTO

FÉRIAS DESPORTIVAS NATAL

DIAS 21 a 23 e de 28 a 30 DE DEZEMBRO 2020

DIA 21 2.ª FEIRA	9h30 às 12h30 FUTEBOL TÉNIS Escola Secundária de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 NATAÇÃO JOGOS Piscina Municipal de Pinhal Novo
DIA 22 3.ª FEIRA	9h30 às 12h30 ORIENTAÇÃO DANÇA Escola Secundária de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 ATIVIDADES AQUÁTICOS Piscina Municipal de Pinhal Novo
DIA 23 4.ª FEIRA	9h30 às 12h30 ATLETISMO VOLEIBOL¹ Escola Secundária de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 CAMINHADA² Ciclovía Pinhal Novo
DIA 28 2.ª FEIRA	9h30 às 12h30 BASQUETEBOL¹ BADMINTON Escola Secundária de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 NATAÇÃO JOGOS Piscina Municipal de Pinhal Novo
DIA 29 3.ª FEIRA	9h30 às 12h30 ANDEBOL¹ DANÇA Escola Secundária de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 HIDROKIDS JOGOS Piscina Municipal de Pinhal Novo
DIA 30 4.ª FEIRA	9h30 às 12h30 FUTEBOL¹ TAG RUGBY Piscina Municipal de Pinhal Novo	14h30 às 17h30 CAMINHADA² Ciclovía Pinhal Novo

Nota 1: As modalidades coletivas não serão realizadas em formato de jogo, mas sim, com o desenvolvimento da componente técnica, respeitando as recomendações do Instituto Português do Desporto e Juventude e normas da Direção Geral de Saúde.

Nota 2: A Atividade de caminhada estará dependente do estado do tempo no dia, caso não seja realizada será substituída por jogos aquáticos.

PALMELA - 212337140 | PINHAL NOVO - 212389900
WWW.PALMELADESPORTO.PT
www.facebook.com/palmeladesporto

ESTE NATAL OFEREÇA EXPERIÊNCIAS DE MERGULHO

A Palmela Desporto, a pensar nos seus utentes, clientes e em todos que partilham o gosto pelas atividades aquáticas, lançou para o Natal de 2020, uma campanha de experiências subaquáticas, e cursos de mergulho a preços mais acessíveis, através da aquisição de um “Cheque Prenda”.

Os “Cheques Prenda” estão à venda nas secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo e contemplam experiências com Batismo de Mergulho em Piscina ou Batismo de Mergulho no Mar.

Está ainda disponível o Curso de Mergulho OWD, curso de iniciação, que habilita qualquer pessoa a descobrir os fundos oceânicos até a profundidade de 18 metros, em qualquer parte do mundo.

Este Natal ofereça novas sensações e inesquecíveis experiências à família e amigos.



**Este Natal seja diferente
ofereça novas experiências e sensações**

BATISMO MERGULHO PISCINA | 25€

BATISMO MERGULHO MAR | 90€

CURSO MERGULHO OWD | 350€ | PROMOÇÃO DE NATAL

BATISMO MERGULHO MAR

WWW.PALMELADESORTO.PT

PALMELA : secretaria.palmela@palmeladesporto.pt | Telf: 21 233 71 40 | PINHAL NOVO : geral@palmeladesporto.pt | Telf: 21 238 99 00



**PROMOVA
OS SEUS NEGÓCIOS**
NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA E PINHAL NOVO
Para mais informações: geral@palmeladesporto.pt

TORNEIO ZONAL DE JUVENIS

Nadadoras da Palmela Desporto com excelentes resultados

Disputou-se nos dias 12 e 13 de dezembro de 2020, o “Torneio Zonal de Juvenis”, em Leiria, competição em que a Palmela Desporto participou com 2 nadadoras, num total de 298 atletas, em representação de 60 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Geslours, a SFUAP, o Sport Lisboa e Benfica, Clube Natação de Lisboa, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelas seguintes nadadoras que obtiveram três primeiros lugares, três segundos lugares, dois terceiros lugares e obtenção de tempos para os nacionais.

Letícia Magalhães, Juvenil B, ficou em 1.º lugar (campeã zonal) nos 200 metros estilos e nos 200 metros costas, em 2.º lugar nos 400 metros estilos e em 3.º lugar nos 100 metros bruços;



Leonor Parente, Juvenil B, ficou em 1.º lugar (campeã zonal) nos 100 metros costas, em 2.º lugar nos 200 metros estilos e nos 200 metros costas e em 3.º lugar nos 400 metros estilos.

A Palmela Desporto e o município de Palmela felicitam as atletas e equipa técnica pelos excelentes resultados alcançados, agradecendo aos pais pelo apoio prestado.

PALMELA DESPORTO TEM CAMPEÕES REGIONAIS DE TRIATLO

A Escola de Formação Desportiva de Triatlo da Palmela Desporto sagrou-se campeã regional da modalidade na época desportiva de 2020.

A parceria entre a Palmela Desporto e Associação Tripla Rotação, com pouco mais de um ano de existência, continua a apresentar resultados muito positivos.

A Palmela Desporto, clube inscrito na Federação Portuguesa de Triatlo, sagrou-se em 2020 Campeã Regional do Médio Sul em resultado das classificações alcançadas nas provas do campeonato regional.

Os atletas da Escola de Triatlo, António Salvador e Matilde Pinto, conquistaram os primeiros lugares nos seus escalões, Juvenil e Cadete, respetivamente, o que lhes conferiu os títulos de “Campeões Regionais de Triatlo do Médio Sul”.



ESCOLA DE TRIATLO

Protocolo celebrado com a UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

Foi assinado um Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, que tem como finalidade explorar os meios e potencialidades das duas instituições no desenvolvimento da educação física e do desporto, bem como criar melhores condições de prática de atividades físicas, tendo como destinatários a população em geral.

O presente protocolo visa, em particular, os seguintes domínios, sem prejuízo de outros que se revelem pertinentes:

- A realização de estudos que facultem um melhor conhecimento das atividades físicas e desportivas, assim como a aptidão física da população;
- Conceção e realização de formação especializada em termos a responder às necessidades de melhores e mais dirigidas competências técnicas, científicas, pedagógicas e organizacionais;

- Realização de prática pedagógica/estágio por alunos da Licenciatura em Educação Física e Desporto, devidamente supervisionados por docentes especialistas da Lusófona e enquadrados tecnicamente pela Palmela Desporto.

- Admissão preferencial e eventual redução de custos na frequência da formação especializada e pós-graduada na área da Educação Física e Desporto de profissionais da Palmela Desporto;

O presente protocolo, assinado pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto, pelo Presidente do Conselho de Administração da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Prof. Doutor Manuel de Almeida Damásio e pelo Diretor da Faculdade de Educação Física e Desporto, Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins, vigora pelo período de um ano e pode ser renovado por iguais períodos.

Renovam protocolo PALMELA DESPORTO E A APPACDM – SETÚBAL

O protocolo de cooperação assinado entre a Palmela Desporto e a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, (APPACDM de Setúbal) foi renovado por mais um ano.

Esta parceria estabelece as condições de utilização recíproca de meios e instalações, no sentido da prossecução dos respetivos objetivos e planos de atividade.

O protocolo tem como objetivo definir as condições do apoio da Palmela Desporto à APPACDM na disponibilização de instalações para a dinamização de diversas atividades, entre as quais a Natação Adaptada de Competição, em que a empresa municipal cede



gratuitamente pistas do tanque de competição para a realização de treinos, bem como uma sala de exercício para o desenvolvimento de atividades a acordar entre as partes.

Como contrapartidas, a APPACDM responsabiliza-se pelos técnicos para a realização das atividades bem como pelo transporte dos atletas da Natação Adaptada de Competição para as competições em que estejam inscritos.

Assinaram este protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e o Presidente da Direção da APPACDM - Setúbal, José Salazar.

Palmela Desporto renova protocolo COM O ATLETA JOÃO JESUS

A Palmela Desporto renovou o protocolo de cooperação com o atleta João Jesus, atleta de categoria internacional ao nível do Duetlo e Triatlo, que estabelece as condições de utilização da Piscina Municipal do Pinhal Novo e Ginásio de Musculação e Cardiofitness, na época desportiva de 2020/2021.

Trata-se de um protocolo que tem como objetivo definir as condições de apoio

da empresa municipal ao atleta, para a realização dos seus treinos diários, visando a sua participação em diversas competições nacionais e internacionais na época desportiva de 2020/2021, bem como a contribuição para a promoção e o desenvolvimento desportivo do concelho de Palmela.

O protocolo foi assinado no dia 6 de novembro de 2020, pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e o atleta João Jesus e vigora até 31 de agosto de 2021.



FOTOGRAFIA DE 2019

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO



BALLET

Dança Clássica



SÁBADO

- | | |
|---|---|
|  | CLASSE 1
3 - 5 anos
09.00 - 09.45h |
|  | CLASSE 2
6 - 10 anos
10.05 - 10.50h |
|  | CLASSE 3
6 - 10 anos
11.10 - 11.55h |
|  | CLASSE 4
6 - 12 anos
12.15 - 13.00h |



FÉRIAS DE NATAL ATIVAS

PROMOÇÕES – 2,03 €/aula (45 minutos); 8,12 €/5 aulas

DIAS 2 e 3 | PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

NATAÇÃO LIVRE | Horários disponíveis para natação livre

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (*)

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

DIA 2 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS | Horários de funcionamento das aulas de e Ginásio de Musculação e Cardiofitness

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (*)

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

DIA LIVRE

DIA 4 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

7h15 às 21h00 | GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

das aulas de e Ginásio de Musculação e Cardiofitness

Destinatários – a partir dos 14 anos

DIAS 5 e 7 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

19h45 às 21h15 | KRAV MAGA ADULTOS (IKMF) | AULA DE DEFESA PESSOAL

Destinatários – a partir dos 14 anos

DIAS 6 e 8 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

19h30 às 20h30 | AIKIDO ADULTOS

Destinatários – a partir dos 14 anos

DIA 9 | PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

9h30 às 10h15 | KRAV MAGA KIDS (IKMF)

Destinatários – Dos 6 anos aos 11 anos de idade

9h00 às 09h45 | DANÇA CLÁSSICA BALLET | 3 - 5 anos

10h05 às 10h50 | 11h10 às 11h55 | DANÇA CLÁSSICA BALLET | 6 - 10 anos

12h15 às 13h00 | DANÇA CLÁSSICA BALLET | 9 - 14 anos

Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades.
Inscrições obrigatórias nas secretarias das piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, com frequência limitada às vagas existentes.