



EDITORIAL



José Barreto Presidente do Conselho de Gestão

A celebração do desporto e da saúde está de regresso no próximo dia 19 de junho. Ainda num formato adaptado às restrições que vivemos, a Praça da Independência em Pinhal Novo, acolherá ao longo do dia diversas atividades dinamizadas por entidades e associações locais que tem como principal objetivo dar a conhecer as atividades e modalidades que podemos encontrar nos espaços e instalações que gerem.

Pretende-se ainda com esta iniciativa estimular a inclusão do desporto e da atividade física nas rotinas diárias, de forma a contribuir para a melhoria de qualidade de vida individual e coletiva.

A partir das 9h00 será possível desfrutar de batismos de mergulho, atividades de grupo, xadrez, desportos de combate, jogos para crianças, realização de rastreios e medição da tensão arterial, ténis de mesa, futebol em vertente lúdica, ténis, atletismo, bem como experiência de passeios a cavalo, destinado a crianças e demonstrações cinotécnicas.

De forma a respeitar as regras de segurança e as orientações das autoridades de saúde, o espaço onde decorrerá este evento terá número limitado de participantes e não haverá publico.

Conquistamos desporto em segurança!

Conselho de Gestão







FÉRIAS DESPORTIVAS - VERÃO 2021 decorrem em julho e início de agosto!

Decorrerão, entre 12 de julho e 6 de agosto, em Pinhal Novo, as "Férias Desportivas – Verão 2021" destinadas a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos de idade.

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



Fazem parte do programa diversas atividades desportivas, tais como: Atletismo, Andebol, Basquetebol, Caminhadas, Dança, Futebol, Natação, Orientação e Ténis, entre outras.

RENOVAÇÕES PARA A ÉPOCA DE 2021/2022 abertas desde o dia 7 de junho

Estão abertas, desde o dia 7 de junho, as renovações para as atividades desportivas nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, para a época desportiva de 2021/2022.

O número de vagas para as respetivas classes continua a ser limitado, devido as orientações da Direção Geral de Saúde, fruto da situação pandémica que ainda se vive, pelo que recomendamos que realize o processo de renovação no período compreendido entre 7 e 25 de junho (para o horário que tem atualmente) e assim garantir vaga para a próxima época desportiva.

Recomenda-se ainda, para maior segurança, a utilização dos meios digitais colocados à vossa disposição na área de cliente do portal em www.palmeladesporto.pt.

Assim, todos os interessados em frequentar as piscinas em setembro devem proceder à renovação dentro dos prazos indicados de forma a evitar a perda de vaga ou iniciar um processo de nova inscrição. A partir do dia 3 de julho, inicia-se o processo relativo às novas inscrições para o próximo ano desportivo.

Para mais informações aceda aqui ou poderá contactar-nos através dos números 212 337 140 ou 212 389 900.







ALUNOS DO 4.º ANO DO CURSO DE LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA

da Escola Superior de Saúde de Setúbal, realizam estágio na Piscina Municipal de Pinhal Novo

A Piscina Municipal de Pinhal Novo acolhe desde o dia 6 de maio um grupo de 18 jovens, alunos do 4.º ano de curso de licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde de Setúbal, para a realização de estágio, ao abrigo do protocolo de cooperação vigente assinado entre esta empresa municipal e o Instituto Politécnico de Setúbal.

O estágio decorre, praticamente, sempre nas instalações da Piscina de Pinhal Novo, à exceção do dia 4 de junho em o estágio decorreu na Piscina Municipal de Palmela, entre segunda-feira e sábado, onde é utilizado o tanque de atividades (tanque pequeno), para a realização dos exercícios/treinos.



PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

encerrada para obra de melhoria de eficiência energética

A Piscina Municipal de Palmela estará encerrada no período compreendido entre 5 de julho e 22 de agosto de 2021, para substituição de diversos equipamentos, de forma a tornar-se este equipamento desportivo mais eficiente, energeticamente.

Está prevista a reabertura para o dia 23 de agosto, com Natação Livre, sendo que a nova época desportiva terá início a 1 de setembro de 2021, com as atividades regulares.

Durante o mês de julho a Piscina Municipal de Pinhal Novo manter-seá aberta, pelo que os utentes que assim o desejarem poderão utilizar este equipamento desportivo dentro dos horários disponíveis, sendo necessário para isso contactar a secretaria da Piscina de Palmela.



CURSO DE NADADOR SALVADOR

a decorrer nas instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo



Encontra-se a decorrer, desde o dia 19 de abril e termina a 21 de junho de 2021, o primeiro Curso de Nadador Salvador, ao abrigo do protocolo de cooperação assinado entre a Palmela Desporto, E. M. e a 4EMES — Consultores Associados, LDA., no dia 12 de janeiro de 2021.

Este curso tem a duração de 150h, decorre no período da tarde de segunda a sexta-feira, nas instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo, a vertente teórica numa das salas de exercício e a vertente prática no tanque de competição da piscina e é participado por 17 formandos.

Ainda durante o ano de 2021, prevê-se a realização de mais um curso para Nadadores Salvadores, neste equipamento desportivo, também, ao abrigo do protoloco de cooperação.





"DIA MUNDIAL DA CRIANÇA FAMÍLIA ATIVA, CRIANÇA SAUDÁVEL"

no Campo de Jogos Municipal de Palmela

No dia 1 de junho de 2021, voltou a celebrar-se o "Dia Mundial da Criança" no Campo de Jogos Municipal de Palmela.

Este ano, com algumas limitações, foi possível permitir a algumas centenas de crianças acompanhadas pelas famílias que realizassem diversas atividades lúdico-desportivas, entre as 10h00 e as 12h00, tais como: Circuito de Atletismo, Ginástica, Ginástica Rítmica, Jogos de Madeira/Tradicionais, Xadrez Gigante, Jogos Tradicionais, Futebol e Basquetebol.

Esta foi uma iniciativa da Câmara Municipal de Palmela, com o apoio da Palmela Desporto e a parceria das seguintes entidades: AEP - Grupo 40 de Palmela, Associação Inspira Atitude, Casa do Benfica em Palmela, Centro Social de Palmela, Palmelense Futebol Clube, Sociedade Filarmónica Palmelense "Loureiros" e UNIK - GIM - Palmelense Futebol Clube.





"DIA DA MÃE"

Mães e filhos participaram, ativamente, nas atividades promovidas

As Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo receberam, no passado dia 2 e 3 de maio, diversas mães acompanhadas pelos seus filhos, que participaram ativamente nas atividades promovidas, gratuitamente, pela Palmela Desporto.

Na Piscina de Palmela, cerca de 10 mães acompanhadas pelos seus filhos frequentaram a Natação Livre durante o dia 2 de maio e, na Piscina de Pinhal Novo, durante o dia 3 de maio, as mães puderam experimentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e as aulas de Hidroginástica.

PUB



CABAZ FAMÍLIA 10€

0,500Kg Bifanas 0,500Kg Costeletas 0,500Kg Entremeada 0,500Kg Rojões 0,500Kg Fígado Porco



CABAZ FAMÍLIA 20 €

0,750Kq Costeletas 0,750Kq Entrecosto 0,750Kq Entremeada 0,750Kq Bife Perú 0,750Kq Bife Novilho 2 Pernas de Frango



CABAZ FAMÍLIA 50€

1 Kg Bifanas 1 Kg Bife de Novilho
1 Kg Costeletas 1 Kg Pernas Frango
1 Kg Entrecosto 1 Kg Bife de Frango
1 Kg Rojões 1 Kg Bife de Peru
1 Kg Jardineira 1 Cx de Hambúrguer

CABAZ FAMÍLIA 15€ CAB

0,750Kg Bifanas 0,750Kg Costeletas 0,750Kg Rojões 0,750Kg Bife Novilho



CABAZ FAMÍLIA 25€

1 Kg Bifanas 1 Kg Costeletas 1 Kg Carne Picada 1 Kg Rojões 1 Kg Jardineira 1 Kg Fígado



15 HAMBÚRGUERES







TRIATLOPalmela Desporto presente em Soure



A 10 de junho, decorreu o "II Triatlo Nacional Jovem de Soure", uma organização a cargo da Câmara Municipal de Soure, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal.

As equipas dos clubes das regiões Centro Norte e Douro Norte disputaram, em simultâneo, o Campeonato Nacional Jovem de Triatlo de Clubes de Estafetas – 3.ª etapa e o Troféu Norte Jovem de Triatlo de Clubes de Estafetas.

Esta prova, pontuou para o Campeonato Nacional Jovem de Triatlo de Clubes, nos formatos de estafetas, tendo tido a participação de 18 clubes, entre eles o Sport Lisboa e Benfica, o Alhandra Sporting Club, o Sporting Clube de Portugal e o Outsystems Olímpico de Oeiras.

A Escola de Triatlo Palmela Desporto alcançou o 8.º lugar na classificação geral com duas equipas de Benjamins/Infantis



Masculinos e Iniciados/Juvenis Masculinos, contribuíndo para esta classificação geral, mas de igual forma com uma equipa mista (masculino e feminino,) não pontuável para esta prova.

A equipa de triatletas está de parabéns pela sua excelente prestação, contribuindo assim para a pontuação do clube.

Classificação final:

Benjamins / Infantis Masculinos

(50m natação / 1000m ciclismo / 400m corrida) 4.º lugar em 15 equipas

Iniciados / Juvenis Masculinos

(200m natação/4000m ciclismo/1000m corrida) 13.º lugar em 23 equipas

Classificação Absoluta por Clube

8.º lugar em 18 equipas

CLUBE DE TRIATLO PALMELA DESPORTO no Tâmega SWIMRUN

O clube de Triatlo Palmela Desporto, fez-se representar no Tâmega Swimrun, prova realizada entre os Concelhos de Penafiel e Marco de Canaveses, a 6 de junho.

Esta prova que integrou a etapa do Circuito Nacional de Swimrun, organizada entre a Paredes Aventura e a Associação de Swimrun Portugal, com o apoio técnico da Federação Triatlo de Portugal, contou com a participação de 62 atletas, 1 em representação do clube de Triatlo Palmela Desporto.

Emanuel Freitas, triatleta do clube completou a prova Standard (Individual) de 30.4km, entre natação em águas abertas e corrida, tendo alcançado o 5.º lugar na geral.







Palmela Desporto no CAMPEONATO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS

com excelentes resultados

Disputou-se nos dias 5 e 6 de junho de 2021 o Campeonato Nacional de Águas Abertas 1.5km e 3km Masters — Open na Aldeia do Mato, em Tomar, competição em que a Palmela Desporto participou com 2 nadadores, num total de 217, em representação de 42 clubes, entre os quais o Sporting Clube de Portugal, o Leixões Sport Club, o Sport Algés Dafundo, o Futebol Clube do Porto, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar por dois atletas, tendo Luis Piteira, no escalão F, alcançado o 2.º lugar, sagrando-se vice-campeão nacional e obtido o 18.º lugar na geral, na distância de 3 km;



Na mesma distância e no mesmo escalão, José Manuel Pereira obteve o 4.º lugar e o 25.º lugar no Open.

PALMELA DESPORTO CONQUISTA 7 MEDALHAS no Torneio Zonal de Juvenis, Juniores e Absolutos

Teve lugar nos dias 29 e 30 de maio de 2021, em Rio Maior, o "Torneio Zonal de Juvenis, Juniores e Absolutos", competição em que a Palmela Desporto participou com 2 nadadoras, num total de 463, em representação de 67 clubes, entre os quais o clube da casa, o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal, a Gesloures, A Onda de Azeitão, entre muitos outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores, que obtiveram os resultados:

- Letícia Magalhães, Juvenil B dois 1.º lugares nos 200 metros Costas e nos 400 metros Estilos, 2.º lugar nos 200 metros Estilos, 5.º lugar nos 200 metros bruços e 8.º lugar nos 100 metros bruços;
- Leonor Parente, Juvenil B $-1.^{\circ}$ lugar nos 200 metros Estilos, 2.° lugar nos 200 metros Costas, dois 3.° lugares nos 100 metros costas e nos 200 metros livres e 5.° lugar nos 400 metros Estilos.



A Palmela Desporto, na classificação por equipas conquistou o 3.º lugar, com três medalhas de ouro, duas de prata e duas de bronze.









PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS EM PALMELA E PINHAL NOVO

Para mais informações: geral@palmeladesporto.pt







ESCOLA TRIATLO PALMELA DESPORTO

vence em Vendas Novas

Realizou-se no dia 29 de maio o "V Triatlo Jovem de Vendas Novas", campeonato de Triatlo do Médio Sul, que integrou a 2.ª etapa para a prova de estafetas e a 3.ª etapa para a prova de individuais, estando presentes 5 escolas de triatlo, com aproximadamente 70 atletas.

A Escola de Triatlo Palmela Desporto, fez-se representar com 21 atletas, tendo alcançado o 1.º lugar em estafetas e o 1.º lugar por equipas, obtendo as seguintes classificações individuais:

G16-7 anos - Pré Benjamin

Beatriz Castro Jesus Atleta, (participação)

G 8-9 anos - Benjamins Femininos

Áurea Augusto – 2.º lugar

GI 10-11 anos - Infantis Masculinos

Dinis Cabral – 1.º lugar Gonçalo José – 4.º lugar Arnaldo Camões – 5.º lugar David Castor – 10.º lugar

GI 12-13 anos - Iniciados Masculinos

Rodrigo Narigueta – 1.º lugar António Borges – 4.º lugar Miguel Medronheira – 5.º lugar Dário Cabral – 7.º lugar Rodrigo Silva – 10.º lugar



GI 12-13 anos - Iniciados Femininos

Alice Barreto – 1.º lugar Raquel Costa – 3.º lugar

GI 16-17 anos - Cadetes Masculinos

António Salvador – 3.º lugar Gonçalo Neves – 4.º lugar

GI 16-17 anos - Cadetes Femininos

Leonor Medronheira – 2.º lugar Matilde Pinto – 3.º lugar

CLASSIFICAÇÃO POR CLUBES

Escola Triatlo Palmela Desporto – 1.º lugar – 1551 pontos; Associação Naval Amorense – 2.º lugar – 1066 pontos; Escola Triatlo Santo António Évora – 3.º lugar – 988 pontos; Lusitano - Setúbal – 4.º lugar – 965 pontos; TRIATLO - Santo André Sport Club – 5.º lugar – 280 pontos.

TORNEIO ZONAL DE INFANTIS Palmela Desporto com resultados de relevo

Disputou-se nos dias 22 e 23 de maio de 2021 o "Torneio Zonal de Infantis", na Guarda, competição em que a Palmela Desporto participou com 3 nadadores, num total de 277, em representação de 46 clubes, entre os quais o Sporting Clube de Portugal, o Clube Natação de Alcobaça, o Sport Algés e Dafundo, o Clube Natação de Rio Maior, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores, que obtiveram os seguintes resultados:

Matilde Fialho, Infantil $B-1.^{\circ}$ lugar nos 200 metros estilos, e três $2.^{\circ}$ lugares nos 200 metros costas, nos 100 metros Bruços e nos 400 metros livres;

Margarida Miranda, Infantil B – dois 2.º lugares nos 200 metros livres e nos 100 metros mariposa, 5.º lugar nos 200 metros estilos e 6.º lugar nos 400 metros livres;

Rafael Quaresma, Infantil A – 14.° lugar nos 200 metros costas, 18.° lugar nos 100 metros livres, 42.° lugar nos 200 metros estilos e 54.° lugar nos 400 metros livres.



A Palmela Desporto, na classificação por equipas conquistou o 9.º lugar, entre os 46 clubes, com uma medalha de ouro e cinco de prata.

Na classificação geral, Matilde Fialho ficou em 2.º lugar e a Margarida Miranda em 6.º lugar, nos Infantis B, entre 60 atletas. Rafael Quaresma, nos Infantis A, classificou-se em 43.º lugar, entre 88 atletas.





I TRIATLO JOVEM DE PINHAL NOVO Palmela Desporto vence por equipas

Realizou-se a 15 de maio o "I Triatlo Jovem do Pinhal Novo – Palmela", prova que integrou o Campeonato Regional Jovem do Médio Sul, um evento desportivo que contou com a presença de quatro escolas de triatlo da região, entre elas, Escola de Triatlo Palmela Desporto, Escola Triatlo de Santo António de Évora, Triatlo Santo André Sport Club e a Associação Naval Amorense.

Este evento desportivo, contou com 55 atletas inscritos para uma prova de natação-ciclismo e corrida, com percursos definidos para cada escalão de formação, tendo decorrido na piscina municipal de Pinhal Novo para o segmento da natação, mercado mensal e ruas adjacentes a piscina municipal e escola secundaria, para os percursos de ciclismo e de corrida.

A organização deste evento ficou a cargo da Associação Tripla Rotação em conjunto com a Palmela Desporto, E. M. e com a Federação de Triatlo de Portugal, e contou com o apoio Câmara Municipal de Palmela e Junta de Freguesia de Pinhal Novo. Envolvidos ainda nesta iniciativa estiveram ainda a GNR do Pinhal Novo, Bombeiros, Escola Secundária do Pinhal Novo, Pais e Encarregados de Educação dos Triatletas do Clube Triatlo Palmela Desporto (Triatlo para Todos). A locução esteve a cargo de Márcia Romão e Duarte Gaspar. Patrocinaram este evento a BRISA, a Horta Caramela e CocaCola Portugal.

Desportivamente alcançaram-se os seguintes resultados por parte dos Triatletas da Escola de Formação Desportiva de Triatlo Palmela Desporto:

GI 8-9 Benjamins Femininos Áurea Augusto – 2.º lugar.

GI 10-11 Infantis Masculinos Dinis Cabral – 1.º lugar; Gonçalo José – 3.º lugar; Arnaldo Camões – 5.º lugar; Francisco Borges – 7.º lugar.

GI 12-13 Iniciados Masculinos António Borges – 2.º lugar; Rodrigo Narigueta – 3.º lugar; Miguel Medronheira – 4.º lugar; Dário Cabral – 5.º lugar; Rodrigo Silva – 7.º lugar.

GI 12-13 Iniciados Femininos Alice Barreto – 2.º lugar.





GI 14-15 Juvenis Femininos Irís Augusto – 2.º lugar.

GI 16-17 Cadetes Masculinos António Salvador – 2.º lugar; Gonçalo Neves – 3.º lugar.

GI 16-17 Cadetes Femininos Leonor Medronheira – 2.º lugar; Matilde Pinto – 3.º lugar.

CLASSIFICAÇÃO POR CLUBES

Escola Triatlo Palmela Desporto – 1.º lugar – 1563 pontos; Escola Triatlo Santo António Évora – 2.º lugar – 1470 pontos; Associação Naval Amorense – 3.º lugar – 973 pontos; TRIATLO - Santo André Sport Club – 4.º lugar – 188 pontos.





Palmela Desporto participou no "TORNEIO DOS 200" com excelentes resultados

Disputou-se no dia 9 de maio de 2021 o "Torneio dos 200", em Alcobaça, competição em que a Palmela Desporto participou com 9 nadadores, num total de 252, em representação de 20 clubes, entre os quais o Sporting Clube de Portugal, Clube Natação de Alcobaça, o Sport Algés Dafundo, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

Letícia Magalhães, Juvenil B – 1.º lugar nos 400 metros livres, 2.º lugar nos 200 metros bruços e 4.º lugar nos 200 metros livres;

Leonor Parente, Juvenil B $-1.^{\circ}$ lugar nos 200 metros livres e nos 200 metros mariposa, $3.^{\circ}$ lugar nos 200 metros bruços;

Maria Marçalo, Juvenil B $-5.^{\circ}$ lugar nos 200 metros costas e 6.° lugar nos 200 metros livres;



Margarida Miranda, Infantil B $-1.^{\circ}$ lugar nos 200 metros livres e dois $2.^{\circ}$ lugares nos 200 metros costas e nos 400 metros livres;

Matilde Fialho, Infantil B-1.° ugar nos 200 metros costas, nos 200 metros bruços e nos 400 metros livres;

Alice Barreto, Infantil A – 5.° lugar nos 200 metros bruços, 7.° lugar nos 400 metros livres e 9.° lugar nos 200 metros livres;

HIDROTERAPIA (FISIOTERAPIA AQUÁTICA) Bebés e Crianças



Um meio líquido é, cada vez mais, descrito como um ambiente onde há a possibilidade de exploração do movimento e de diversas sensações. A água é um meio que oferece às crianças espaço para explorar as suas emoções, conseguirem relacionar-se com eles próprios e onde é possível criar uma maior interação com os pais, o fisioterapeuta ou outros cuidadores.



A Fisioterapia aquática Bebés e Crianças (individual ou em grupo) utiliza técnicas de fisioterapia na água e exercícios terapêuticos aquáticos específicos baseados no desenvolvimento sensóriomotor, para melhorar/ atenuar determinado tipo de problema de saúde, minimizar lesões/ incapacidades e adaptar a criança à água. Desenvolvendo-se nas vertentes educativa, terapêutica e lúdico-recreativa, com incentivo à participação dos pais, família ou de outros cuidadores.





As sessões de grupo de Hidroterapia, facilitam a socialização da criança, a estimulação das suas capacidades motoras e comportamentais. As sessões individuais estão indicadas quando a criança apresenta uma maior incapacidade, está a recuperar dum pós-operatório ou apresenta outra situação aguda/ subaguda, necessitando por isso de uma maior atenção e especial cuidado.

Principais benefícios:

Promove:

- O aumento das amplitudes articulares;
- A resistência cardiorrespiratória;
- A coordenação motora;
- A reeducação da postura e do movimento ativo/ funcional
- A função e qualidade de vida da criança e da família
- Atenua a hipertonia/espasticidade e a dor;
- Facilitando a aquisição/ melhoria de novas competências (exp: o padrão da marcha).



A criança em meio aquático, encontra-se em constante situação de estímulo e aprendizagem. A atividade terapêutica aquática facilita a sua socialização, confiança, motivação e interesse, assim a criança terá maiores probabilidades de desenvolver ou melhorar as suas competências neuro motoras.

PILATES CLÍNICO

Sessões em pequenos grupos ou individuais, orientadas por Fisioterapeutas, através do método de Pilates, concebido para, através da reeducação do movimento, restabelecer e aumentar a flexibilidade, força muscular, melhorar a respiração, reeducar a postura e prevenir a lesão.

O Pilates Clínico é um método de treino que utiliza uma diversidade de exercícios terapêuticos para fortalecimento global, alongamento e promoção da melhoria da estabilidade do tronco e "pélvis".

Destina-se a pessoas de todas as idades, com ou sem dor, que procurem reeducar e reforçar a sua postura, de forma segura e eficaz.

Principais benefícios:

- Fortalecimento muscular;
- Aumento da flexibilidade;
- Alinhamento Corporal;
- Melhoria da respiração;
- Alívio da dor;
- Melhoria da consciência corporal;
- Melhoria da coordenação motora;







JULHO 2021

ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2020/2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIAS 1 a 31 | **FÉRIAS DE VERÃO ATIVAS** NATAÇÃO LIVRE E GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

I Nos horários disponíveis, limitado ao número de vagas existentes. Marcação prévia obrigatória

PROMOÇÕES - 2,03 €/utilização; 8,12 €/5 utilizações Destinatários: jovens dos 14 aos 29 anos

DIA 12 de JULHO a 6 de AGOSTO FÉRIAS DESPORTIVAS - VERÃO 2021

ANDEBOL, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, ATLETISMO, BADMINTON, BASQUETEBOL, CAMINHADA, FUTEBOL/FUTSAL, **JOGOS, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, VOLEIBOL E TÉNIS, DUATLO E BAPTISMOS DE MERGULHO.**

I das 9h00 às 17h30

Dirigido a crianças dos 6 aos 14 anos de idade..

DIA 26 | DIA DOS AVÓS

NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Natação Livre.

Destinatários: No dia, a todos os avós, acompanhados dos netos, em que os mesmo estejam inscritos numa das atividades promovidas pela Palmela Desporto, nos horários disponíveis para a Natação Livre, mediante marcação prévia obrigatória. Entradas livres e gratuitas.



WWW.**Palmeladesporto**.Pt

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