



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

O verão terminou, as aulas começaram, as rotinas estão implantadas. A partir de outubro já não há desculpas para que não pense em si e se organize para recomeçar ou iniciar, pela primeira vez, a prática de exercício (no Ginásio, na Sala de Exercício em Grupo ou na Piscina).

Por isso está na hora de investir (mais) em si! Pratique exercício com regularidade! Procuraremos encontrar a solução que melhor se adequa às suas aspirações, motivações e necessidades.

“PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO”

DESTAQUES

PAVILHÃO DESPORTIVO DE PINHAL NOVO

ACOLHEU COMPETIÇÃO DE DANÇA DESPORTIVA (PAG. 2)

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

ABRIU O NOVO GABINETE DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO E PROMOÇÃO DA SAÚDE (PAG. 3)

DESPORTIVA EM AÇÃO! (PAG. 3)

ATIVIDADES DE OUTUBRO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS (PAG. 4)



O CONSELHO DE GESTÃO REUNIU EM SETEMBRO



Na reunião do Conselho de Gestão de 17 de setembro abordou-se, nomeadamente, o seguinte:

- O relatório e contas relativo ao primeiro semestre foi apreciado, conjuntamente, com o Fiscal Único da empresa – Lino Correia.
- Criar o “Regulamento Interno dos Técnicos e Vigilantes”.
- Aprovar as novas propostas de protocolos a estabelecer com a Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Pinhal Novo, o Centro Social de Palmela – Centro de Acolhimento “Porta Aberta”, a Onda Saúde, Lda., a Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos José Maria dos Santos e a Continental.
- Criar o novo “Cartão Natação Total”.

CARTÃO NATAÇÃO TOTAL – 45,00€

a) Na Piscina de Palmela:

- Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de **Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos**, todos os dias da semana, excluindo o período das 19h30 às 20h15 (às segundas, quartas e sextas-feiras) e das 18h45 às 19h30 (às terças e quintas-feiras).

b) Na Piscina de Pinhal Novo:

- Integra a possibilidade de frequentar as seguintes aulas de **Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos:**

- Segundas, terças, quartas, quintas e sextas-feiras – das 7h45 às 8h15; das 8h15 às 9h00; das 12h15 às 13h00; das 13h00 às 13h45; das 20h15 às 21h00 e das 21h00 às 21h45;

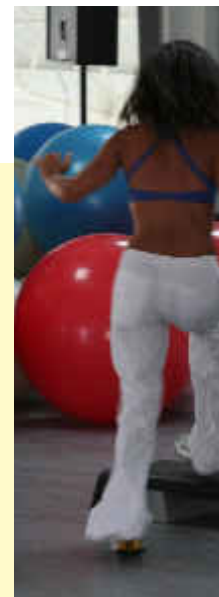
- Segundas, quartas e sextas-feiras – das 9h00 às 9h45;

- Sábados e domingos – das 9h15 às 10h00.

- Integra, também, a possibilidade de frequentar as seguintes aulas de **Aperfeiçoamento Adultos:**

- Sábados e domingos - das 12h15 às 13h00.

Esta nova possibilidade para os nossos clientes entrou em vigor em 17 de setembro.



e) Criar o novo logótipo do CES – Centro de Exercício e Saúde.



Esta unidade orgânica funciona nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo onde podem praticar-se, designadamente, as seguintes atividades e usufruir de vários serviços.

Avaliações – consultas de triagem para Fisioterapia/Hidroterapia

Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual (sessões individuais para crianças e adultos) (1)

Hidroterapia Bebés e Crianças (1)

Hidroterapia Adultos

Hidroterapia/Natação Terapêutica

Mobilidade e Reeducação Postural (1)

Sessões de Fisioterapia (1)

Massagens de relaxamento, desportiva e terapêutica (1)

Curso de preparação para o Nascimento e Parentalidade (1)

Aulas de Ginástica Pré Parto (1)

Curso de recuperação Pós Parto (1)

Aulas de Ginástica Pós Parto (1)

Motricidade Infantil (1)

Aikido Crianças (1)

Aikido Adultos (1)

Aero-Step (1)

Circuito ABS (treino abdominal) (1)

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas (1)

Localizada (1)

Localizada – ABS (1)

Localizada – Pesos e Barras (1)

Pilates (1)

Step (1)

StepLocal (1)

Ioga (1)

Cardiofitness (1)

Musculação (1)

(1) - Só na Piscina de Pinhal Novo.



O PAVILHÃO DESPORTIVO ACOLHEU COMPETIÇÃO DE DANÇA DESPORTIVA

Realizou-se no dia 7 de setembro a 5.ª prova do circuito nacional de danças de salão, nas modalidades de danças standard e latinas, com a presença de 126 pares em competição, representando 28 Escolas de Dança de todo o país.

Este evento foi organizado pelo Grupo Desportivo Estrelas de Algeruz, teve o apoio da Câmara Municipal de Palmela e contou ainda com a atuação do grupo "Bardoada, o grupo do Sarrafo", num evento pontuado pela cor e graciosidade dos diversos pares a concurso e pelo apoio demonstrado pelo elevado número de adeptos da modalidade, que encheram as bancadas do Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo.



NOVAS BICICLETAS AO DISPOR DOS VISITANTES E CLIENTES



Desde este mês passaram a estar disponíveis, também na bancada da Piscina de Pinhal Novo e no piso desportivo do Pavilhão Desportivo, duas bicicletas ergométricas para realização de exercício livre pelos nossos visitantes e clientes, respetivamente.

Desta forma continuamos a estimular a prática de exercício e a promover as nossas atividades, com o objetivo de contribuir para a melhoria da condição física e da saúde da nossa população.

DESPORTIVA EM AÇÃO!



Sob a orientação dos técnicos Luis Brito Rosa (Coordenador), José Tavares (em Palmela) e Luis Silva e Susana Ribeiro (em Pinhal Novo), o grupo de trabalho nas áreas da pré-desportiva e desportiva iniciou de uma forma regular, no princípio de setembro, a atividade para a época desportiva de 2013/2014.

Espera-se de todos a máxima dedicação e empenho para se alcançar mais e melhor.

ABRIU O NOVO GABINETE DE PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO E PROMOÇÃO DA SAÚDE



Mercê de uma parceria estabelecida entre a Câmara Municipal de Palmela, a Palmela Desporto e o ACES (Agrupamento dos Centros de Saúde de Setúbal, Palmela e Sesimbra) da Arrábida/Unidade de Saúde Familiar Santiago – Palmela, foi assinado em julho o protocolo que aprovou a criação do Gabinete de Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde (GPEPS).

Com este Gabinete, que entrou em funcionamento em 13 de setembro, pretende-se iniciar uma prática de prescrição individualizada de exercício, de acordo com uma avaliação prévia realizada sobre a história e condição clínicas, história e hábitos de atividade física, fatores motivacionais para a prática e objetivos de cada indivíduo.

Apesar dos benefícios da atividade física na saúde serem amplamente divulgados nos meios de comunicação social e pela classe médica, a maioria das pessoas não conhece as recomendações internacionais para a atividade física. De facto, para obter benefícios fisiológicos e psicológicos na saúde é necessário que o exercício realizado seja adaptado a quem se destina.

Por exemplo, nestas consultas dar-se-á resposta às seguintes questões:

- Qual o melhor exercício para mim?
- Como realizar exercício de forma a obter melhorias na minha saúde individual e no meu bem-estar?
- Como consigo ter tempo para integrar o exercício na minha rotina diária?

Numa fase inicial o GPEPS funciona somente na Piscina de Palmela e são, apenas, abrangidas as pessoas pertencentes à área coberta pela Unidade de Saúde Familiar Santiago – Palmela e os trabalhadores da Câmara Municipal de Palmela e da Palmela Desporto encaminhados, respetivamente, pelos médicos de família e pelos serviços de psicologia e medicina do trabalho. Posteriormente (em data a indicar) poderá, também, usufruir deste novo serviço o público em geral.

A responsabilidade técnica pelo Gabinete e as avaliações individuais são da responsabilidade de Susana Pereira, Coordenadora da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Palmela.



DIA

1

3.ª feira

A

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

Atividades que compõem o "50+ Programa de Exercício":

Dança, Ginástica e Natação

DIA

7

2.ª feira

Destinatários – toda a população com 50 anos de idade ou mais não inscritos no Programa

(frequência gratuita de qualquer atividade na semana de 1 a 7 de outubro de 2013)

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e Pinhal Novo

ou nos locais de realização da Dança e Ginástica.



DIA

7

2.ª feira

E

DIA

12

sábado

SEMANA DO IOGA

PISCINA DE PINHAL NOVO

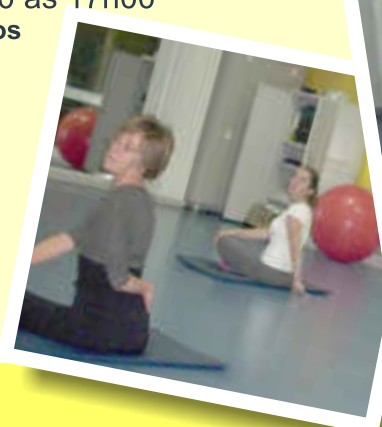
Centro de Exercício e Saúde (CES) - Sala de Exercício em Grupo

Dia 7 (2.ª feira), das 20h00 às 21h00

Dia 12 (sábado), das 15h00 às 17h00

Destinatários – maiores de 13 anos

Entrada livre e gratuita



DIA

16

4.ª feira

COMEMORAÇÃO DOS 20 ANOS DA PISCINA DE PALMELA

PISCINA DE PALMELA

Programa a definir

