



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

O nosso principal desafio para este último mês do ano é o seguinte: antecipe para dezembro a mudança que planeia realizar no seu estilo de vida a partir do início de 2015 e passe a incluir, de imediato, o EXERCÍCIO REGULAR na sua vida quotidiana para que tenha uma vida mais saudável!

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



REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 4 de novembro aprovou-se o seguinte:

a) A criação de Dança Clássica para crianças, a realizar no Centro de Exercício e Saúde, na Piscina de Pinhal Novo, a partir de janeiro de 2015.

ASSEMBLEIA GERAL REUNIU PELA SEXTA VEZ

A Assembleia Geral da Palmela Desporto reuniu, em 17 de novembro, pela sexta ocasião.

Aprovaram-se os Instrumentos de Gestão Previsional para 2015, na sequência das deliberações do Conselho de Gestão, de 7 de outubro, e da Câmara Municipal de Palmela, de 30 de outubro. Foram, também, discutidos outros assuntos relacionados com a atividade regular da empresa.

1.º FESTIVAL DECORREU NA PISCINA DE PINHAL NOVO

No dia 30 de novembro, a Piscina de Pinhal Novo acolheu o primeiro festival da época desportiva de 2014/2015 destinado, em especial, aos alunos da Escola de Natação que frequentam as piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

O evento destinou-se à demonstração das “técnicas alternadas” e contou com a participação de cerca de 160 nadadores, entre os quais alguns elementos da equipa federada de Cadetes (nadadores nascidos em 2004 e 2003 e nadadoras nascidas em 2005 e 2004) e da Pré Desportiva (nadadores nascidos em 2005 e mais novos e nadadoras nascidas em 2006 e mais novas).

Perante uma bancada repleta e entusiasta, os(as) nadadores(as) participaram nas seguintes provas:

- 100 m Estilos femininos e masculinos (apenas os cadetes);
- 25 m Costas femininos;
- 25 m Costas masculinos;
- 50 m Livres femininos;
- 50 m Livres masculinos;
- 25 m Livres femininos;
- 25 m Livres masculinos;
- 50 m Costas femininos;
- 50 m Costas masculinos.





SIMONE FRAGOSO NO “APRENDER A NADAR”

Mais uma vez a “Madrinha” do Programa Municipal de Natação para os alunos do primeiro ciclo do ensino básico “Aprender a Nadar”, Simone Fragoso, participou uma aula realizada na Piscina Municipal de Palmela no dia 7 de novembro.

A sua alegria e incentivos são contagiantes!



LUIS SILVA DESVINCULOU-SE DA EMPRESA

Em 5 de novembro o técnico profissional de desporto Luis Silva desvinculou-se da Palmela Desporto, mediante a assinatura de um Acordo de Cessação do Contrato de Trabalho que resultou de negociações realizadas durante o mês de outubro. Terminou, deste modo, um vínculo com mais de 14 anos, visto que este técnico trabalhou na Escola de Natação e na Desportiva nas nossas piscinas desde abril de 2000.

Em nome da Palmela Desporto agradece-se ao Luis Silva o contributo dado à empresa e à comunidade, particularmente às muitas crianças, jovens e adultos que ensinou a nadar e a competir e deseja-lhe as maiores felicidades pessoais e profissionais.

SECUNDÁRIA DE PALMELA NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Mais uma vez, o Campo de Jogos de Palmela foi palco para a realização de várias aulas de Educação Física, para cinco turmas do sétimo ano da Escola Secundária de Palmela, que ali realizam percursos de Orientação entre os dias 31 de outubro e 4 de novembro.

A utilização gratuita destas instalações é mais uma forma da Palmela Desporto contribuir para o desenvolvimento educativo e desportivo do concelho, ao proporcionar aos jovens a oportunidade de enriquecerem a sua formação pessoal com novos desafios que o Professor José Paulo Pinho e restantes colegas têm proporcionado nesta interessante modalidade desportiva, com elevado número de praticantes no concelho e relevantes resultados desportivos obtidos a nível nacional e internacional.

PISCINA DE PINHAL NOVO DE PARABÉNS

Em 20 de novembro a Piscina Municipal de Pinhal Novo cumpriu o seu 15.º aniversário. Muitos parabéns!

Agradece-se a todos os trabalhadores, colaboradores, clientes e entidades utilizadoras que, ao longo deste período de tempo, contribuíram para a boa utilização e rentabilização deste equipamento desportivo justificando, assim, o investimento público efetuado pela Câmara Municipal de Palmela e os fundos comunitários envolvidos.



KRAV MAGA NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Neste mês de novembro realizaram-se algumas ações de demonstração e promoção do Krav Maga, numa das Salas de Exercício da Piscina de Pinhal Novo, com vista à captação de mais praticantes.



ASSINADO PROTOCOLO COM A ONDA SAÚDE

Estendeu-se por mais uma época desportiva a parceria com a Onda Saúde, que continua a realizar as suas atividades regulares com grávidas na Piscina de Palmela.



PRESIDENTE DA AUTARQUIA FALOU SOBRE A PALMELA DESPORTO



Em entrevista concedida ao “Jornal do Pinhal Novo” de 28 de outubro, o Presidente da Câmara Municipal de Palmela, Álvaro Amaro pronunciou-se assim sobre a Palmela Desporto:

JPN: Relativamente à Palmela Desporto, que muitas vezes cria discussões com a oposição, continua a valer a pena a sua existência?

Álvaro Amaro: “A Palmela Desporto é uma empresa municipal, com uma gestão autónoma, mas que tem de atingir objetivos e respeitar as orientações estratégicas do município para o desporto, saúde e tempos livres. Tem contribuído decisivamente para uma oferta desportiva e de instalações com impacto relevante no desenvolvimento social e desportivo do concelho, com regras claras de apoio às associações, no sentido de rentabilizar as horas de cedência dos campos, pavilhões, piscinas ao movimento associativo e instituições.

A generalidade das empresas municipais tem desaparecido ou estão em enormes dificuldades, porque não cumprem os requisitos e apertados indicadores de gestão definidos em lei. A Palmela Desporto, pelo contrário, continua a demonstrar que está no bom caminho e a oposição já terá percebido isso, na aprovação do novo contrato-programa.”

FORMAÇÃO EM “NATAÇÃO PARA BEBÉS” EM PINHAL NOVO

A “Cidade Social”, com o apoio da Palmela Desporto, vai realizar uma ação de formação em “Natação para bebés”, ministrada por Pedro Mortágua Soares, na Piscina Municipal de Pinhal Novo, em 5 de dezembro, sexta-feira, das 15h00 às 19h00.

Mais informações em:

<http://www.palmeladesporto.pt/noticias/94-piscina-de-pinhal-novo/470-formacao-em-natacao-para-bebes-em-pinhal-novo>.



SUSPENSÃO DE AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO POR REDUZIDA PARTICIPAÇÃO

Foi decidido suspender quatro aulas de exercício em grupo a partir de 17 de novembro, temporariamente, devido a reduzida participação.

Assim, durante um período de dois meses, deixam de se realizar as seguintes aulas:

- terça-feira, às 20h00 – AERO-STEP;
- quinta-feira, às 11h30 – IOGA;
- quinta-feira, às 20h00 – CIRCUITO ABS;
- sábado, às 10h10 – STEP.

Em meados de janeiro, após monitorização e análise desta situação, decidir-se-á pela continuidade da suspensão ou pela retoma de alguma ou da totalidade destas aulas.



TIAGO VENÂNCIO EM BOM PLANO NO MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE



O nosso nadador Tiago Venâncio, igualmente treinador de Cadetes da Palmela Desporto, participou no I Meeting Internacional do Algarve de natação, realizado em Vila Real de Santo António, nos dias 8 e 9 de novembro. O atleta, que regressou recentemente aos treinos, competiu individualmente em representação da Palmela Desporto e nas provas de estafetas em representação da Seleção de Portugal - para a qual foi convocado - tendo obtido os seguintes resultados, de que se destaca o contributo dado para a obtenção do record nacional sénior e absoluto nos 4 x 100 Estilos:

4 x 100 metros Estilos (Eliminatória) – Portugal: 3:44.68

Record Nacional Seleção, Sénior e Absoluto

Mario Alexandre Pereira: 57.37; Tiago André Venâncio (Mariposa): 54.95;

Diogo Filipe Carvalho: 1:02.13; e Luis Emanuel Vaz: 50.23.

50 metros Mariposa – 2.º: 24.71;

100 metros Mariposa – Só participou na eliminatória (3.º melhor tempo): 56.74;

4 x 100 metros Livres – 1.º Portugal: 3:19.63

Mario Alexandre Pereira: 49.33; Diogo Filipe Carvalho: 49.29; Tiago André Venâncio: 51.40; e Luis Emanuel Vaz: 49.61.

A Federação Portuguesa de Natação, pelo seu Comunicado n.º 32/2014, de 14 de novembro,

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/comunicados/1415987748-comunicado-no-32-14-14-novembro> homologou o seguinte record nacional da estafeta em que participou TIAGO VENÂNCIO:

“4. RECORDES HOMOLOGADOS – RECORDES NACIONAIS – Piscina de 25 metros de Vila Real de Santo António, 9 de novembro de 2014 – 4x100 E – S SEN/ABS: 03:44.68;

Mário Alexandre Pereira, Diogo Filipe Carvalho, Tiago André Venâncio e Luis Emanuel Vaz – equipa em representação da Federação Portuguesa de Natação”.

Parabéns Tiago!





NADADORES DA NOSSA EQUIPA PARTIÇIPARAM EM 4 COMPETIÇÕES EM NOVEMBRO



1. Decorreu nos dias 1 e 2 de novembro, o Festival de Abertura de Cadetes 2014/2015 organizado pela Associação de Natação de Lisboa na Piscina da Reboleira, Amadora. O evento contou com a participa o de 275 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 17 nadadores, sendo o 5.º clube mais representado entre os 24 presentes:

Alexandre Morais, Bernardo Coelho, Bruna Borges, Daniel Correia, Daniela Marques, Dinis Milho, Gonçalo Raposo, João Angelino, Manuel Martins, Maria Angelino, Miguel Franco, Miguel Miranda, Pedro Miranda, Rodrigo Lopes, Rodrigo Silva, Tomás Luiz e Tomás Neto.

As classifica es mais relevantes foram:

Estafeta 4 x 50 Livres Cadetes A: 6.º (2:37.73)

(Gonçalo Raposo, Miguel Miranda, Pedro Miranda, Rodrigo Lopes).

Estafeta 4 x 50 Livres Cadetes A: 7.º (2:46.42)

(Rodrigo Silva, Tomás Luiz, Miguel Franco, Bernardo Coelho).

Estafetas 4 x 50 Livres Cadetes B: 8.º (2:47.34)

(João Angelino, Alexandre Morais, Daniel Correia, Manuel Martins).

Daniel Correia – Cadete B – 50 m Bruços: 6.º (49.91)

Manuel Martins – Cadete B – 100 m Livres: 20.º (1:28.79)

Tomás Neto – Cadete B – 50 m Mariposa: 17.º (57.04)

Daniela Marques – Cadete A – 100 m Costas: 18.º (1:42.40)

Gonçalo Raposo – Cadete A – 100 m Costas: 16.º (1:32.50)

Maria Angelino – Cadete A – 100 m Bruços: 18.º (1:55.00)

Pedro Miranda – Cadete A – 100 m Mariposa: 7.º (1:38.70)

De salientar que para 13 destes(as) nadadores(as), esta foi a primeira experiência competitiva num evento desportivo oficial. Todos estavam, até ao passado mês de setembro, enquadrados na Escola de Nata o da Palmela Desporto, o que evidencia o trabalho meritório que tem sido desenvolvido nas nossas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

2. Decorreu no dia 16 novembro, o Torneio do 125.º aniversário da Sociedade Filarm nica União Artística Piedense (SFUAP), clube de relevo no panorama desportivo nacional e com grande tradi o na nata o desportiva. O evento contou com a participa o de 197 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 12 nadadores, sendo o 4.º clube mais representado entre os 13 presentes: Carlos Pinto, Carolina Ribeiro, Catarina Correia, David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro, Gonçalo Lopes, Lara Silva, Vitor Paulino, Mariana Ant nio, Nuno Martins e Tomás Coxixo.

Foi uma competi o disputada por clubes, em que cada equipa pontuava pelo desempenho de um nadador inscrito por prova individual a somar ao desempenho da equipa nas estafetas. Decorreu no modelo "absoluto", em que   considerado o desempenho do(a) nadador(a) independentemente da idade. A Palmela Desporto fez-se representar pela equipa mais jovem presente no evento, apenas com 2 nadadores seniores, a que se somaram uma nadadora infantil, 4 juvenis e 5 juniores.

Coletivamente foi alcançado o 9.º lugar, sendo de realçar que das 10 provas individuais disputadas, em apenas um caso o registo não foi o melhor de sempre do(a) nadador(a). A destacar o facto de Tomás Coxixo ter obtido um tempo de acesso a competi o (TAC) nacional nos 100 m costas e Filipa Raposeiro ter ficado a uma décima de segundo do TAC, igualmente nos 100 m costas para o Torneio Zonal de Juvenis. Catarina Correia aproximou-se, também, do TAC para este evento.





Carlos Pinto obteve mínimo de participação no Campeonato Regional nos 100 m bruços, ao passo que David Lopes e Nuno Martins confirmaram os mínimos de acesso a esta competição. Nuno Martins aproximou-se do TAC para o Campeonato Nacional nos 50 m livres (na estafeta) e nos 100 m estilos.

Carolina Ribeiro, Eduardo Guia, Gonçalo Lopes, Vitor Paulino e Mariana António realizaram os seus melhores registos nas provas realizadas e aproximaram-se de TAC's para Campeonatos Regionais. Lara Silva deu boas indicações para a obtenção de futuros resultados de realce.

3. Decorreu nos dias 22 e 23 de novembro, na Piscina da Alapraia – Estoril, o Torneio Regional de Fundo destinado a nadadores infantis e juvenis. O evento contou com a participação de 225 nadadores em representação de 21 clubes e a Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores juvenis A, Filipa Raposeiro e Tomás Coxixo.

Ambos realizaram os seus melhores registos cronométricos nas provas efetuadas, sendo de realçar o facto de ambos os registos obtidos por Tomás Coxixo constituírem tempos de acesso para o Torneio Zonal de Juvenis, a decorrer em Leiria nos dias 12, 13 e 14 de dezembro.

Os resultados obtidos foram os seguintes:

- Filipa Raposeiro

800 m Livres: 11.16:78

400 m Estilos: 6.01:46

- Tomás Coxixo

1500 m Livres: 18.22:54

400 m Estilos: 5.06:96

4. Tomás Coxixo é campeão regional nos 100 m Costas

Decorreram nos dias 28, 29 e 30 de novembro os Campeonatos Absolutos de Lisboa, em Natação na piscina do Sport Algés e Dafundo. O evento contou com a participação de 439 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 9 nadadores, sendo o 18.º clube mais representado entre os 27 presentes: Carlos Pinto, Catarina Correia, David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro,



Gonçalo Lopes, Nuno Martins, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.

Num total de 22 provas em que os nossos nadadores participaram registaram-se progressos relativamente aos melhores registos anteriores em, praticamente, todas as provas, destacando-se a obtenção do título de campeão regional pelo Tomas Coxixo.

Em termos individuais, as classificações mais relevantes foram:

Filipa Raposeiro – Juvenil A

100 m Costas: 4.ª (1:13.52);

200 m Costas: 8.ª (2:43.81).

Tomás Coxixo – Juvenil A

100 m Costas: 1.º (1:03.99) – Campeão Regional;

100 m Mariposa: 3.º (1:03.52);

200 m Costas: 4.º (2:19.64);

200 m Mariposa: 5.º (2:25.42).

Carlos Pinto – Júnior

100 m Bruços: 6.º (1:11.67).

David Lopes – Sénior

50 m Livres: 4.º (24:21);

100 m Livres: 4.º (53:53).

Nuno Martins – Sénior

50 m Mariposa: 4.º (26:32);

50 m Livres: 9.º (24:98).

Destaque para a obtenção de mínimos de participação no Torneio Zonal de Juvenis que se realizará em Leiria, nos dias 12, 13 e 14 de dezembro, por parte de Filipa Raposeiro e Tomás Coxixo. Também Nuno Martins obteve mínimo de participação no Campeonato Nacional de juniores e seniores, a decorrer nos dias 19, 20 e 21 de dezembro, no Porto.

HIDRONATAL no âmbito do “Mexa-se em Palmela” – aula aberta de **HIDROGINÁSTICA**
PISCINA DE PALMELA

13 dezembro | 16h00 às 17h00

Grau de dificuldade – Fácil (acessível a todos)

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita

Inscrição prévia, obrigatória, na secretaria da piscina até dia 12

AULAS ABERTAS – Step e GAP (glúteos, abdominais e pernas)

PISCINA DE PINHAL NOVO – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Sala de Exercício em Grupo

17,18,19 e 20 dezembro | Horários de funcionamento das aulas de Exercício em Grupo
(sala n.º 1)

Destinatários – a partir dos 14 anos

Uma entrada gratuita por pessoa

FÉRIAS DESPORTIVAS – NATAL 2014

Atividades desportivas, lúdicas e recreativas diversas; Natação à noite e Discoteca
PISCINA DE PINHAL NOVO

22 e 23 dezembro | das 9h30 (dia 22) às 18h30 (dia 23)

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 13 anos

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo | Preço: 30,00 €

Nota 1: Atividade com a duração consecutiva de 33 horas.

Nota 2: O preço inclui o seguro desportivo, o custo da participação na atividade, o almoço e o lanche do dia 23 e o IVA.

OFERTAS

As pessoas que frequentam aulas regularmente ficarão impedidas de utilizar as piscinas nos dias 8, 24, 25 e 31 de dezembro de 2014 e 1 de janeiro de 2015, por estarem encerradas (feriados e vésperas de feriados nacionais).

Por este motivo a Palmela Desporto oferece a estes clientes, a possibilidade de frequentarem gratuitamente a “**Natação Livre**” entre 9 de dezembro de 2014 e 31 de janeiro de 2015. Cada cliente inscrito às quartas e quintas tem a oferta de **4 entradas gratuitas**. E os clientes inscritos às segundas têm a oferta de **2 entradas gratuitas**. No caso das crianças (com menos de 12 anos de idade) podem fazer-se acompanhar gratuitamente por um adulto. Para aceder à piscina é necessário informar na portaria o número do respetivo Cartão de Cliente.



FÉRIAS DE NATAL ATIVAS – PROMOÇÕES

(Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos)

PISCINA DE PALMELA

Aulas de Natação (45 minutos) – 2,00 €/aula; 8,00 €/5 aulas

Dias 15, 17, 19, 22 e 26 dezembro | 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 16, 18 e 23 dezembro | 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 18h45, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 13, 14, 20, 21, 27 e 28 dezembro | 9h00 e 11h15

Aulas de Hidroginástica (45 minutos) – 2,00 €/aula; 8,00 €/5 aulas

Dias 16, 18 e 23 dezembro | 8h15, 10h30, 12h30 e 20h15

Dias 15, 17, 19, 22 e 26 dezembro | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30

Dias 13, 14, 20, 21, 27 e 28 dezembro | 9h45 e 10h30

PISCINA DE PINHAL NOVO

Aulas de Natação (45 minutos) – 2,00 €/aula; 8,00 €/5 aulas

Dias 15, 17, 19, 22 e 26 dezembro | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00 e 20h15

Dias 16, 18, e 23 dezembro | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15 e 21h00

Dias 13, 14, 20, 21, 27 e 28 dezembro | 9h15 e 11h30

Aulas de Hidroginástica (45 minutos) – 2,00 €/aula; 8,00 €/5 aulas

Dias 15, 17, 19, 22 e 26 dezembro | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

Dias 16, 18 e 23 dezembro | 12h15, 13h00 e 18h00

Dias 13, 14, 20, 21, 27 e 28 dezembro | 10h45 e 11h30



Neste **Natal** volte a oferecer
desporto, saúde e bem-estar



PARA OFERTA
A NOVOS
CLIENTES

OFEREÇA UM CHEQUE - PRENDA COM O VALOR DA MENSALIDADE **OFERTA DA INSCRIÇÃO**

ADQUIRA UM CHEQUE-PRENDA COM O VALOR DE UMA MENSALIDADE DE QUALQUER VERTENTE REGULAR DE EXERCÍCIO (aulas de exercício em grupo ou ginásio de musculação e cardiofitness) OU NATACÃO (escola de natação, natação livre, hidroginástica, hidroterapia ou natação para bebés), E A PALMELA DESPORTO OFERECE A ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA RESPECTIVA INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO/RENOVAÇÃO (32/34/12/13/19 €)

Nota 1: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €).

Nota 2: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro e metade da mensalidade de dezembro (para entradas a partir de dia 15 de dezembro, inclusive).



PARA OFERTA
A NOVOS
CLIENTES

OFEREÇA UM CHEQUE - PRENDA COM O VALOR DA INSCRIÇÃO **OFERTA DA MENSALIDADE**

ADQUIRA UM CHEQUE-PRENDA COM O VALOR DE UMA INSCRIÇÃO (32/34 €) DE QUALQUER VERTENTE REGULAR DE EXERCÍCIO (aulas de exercício em grupo e ginásio de musculação e cardiofitness) OU NATACÃO (escola de natação, hidroginástica, hidroterapia, natação para bebés), E A PALMELA DESPORTO OFERECE A ISENÇÃO DO PAGAMENTO DA PRIMEIRA MENSALIDADE (ou equivalente em CARTÃO)

Nota: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €).



PARA OFERTA
A CLIENTES
DA PALMELA
DESPORTO

OFEREÇA UM CHEQUE - PRENDA COM O VALOR QUE DESEJAR **OFERTA DE 2 ENTRADAS**

ADQUIRA UM CHEQUE-PRENDA NO MONTANTE QUE DESEJAR (NO VALOR MÍNIMO DE 10 €) E A PALMELA DESPORTO OFERECE-LHE DUAS ENTRADAS NA NATACÃO LIVRE OU NO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS OU EM AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO

Nota: no ato da aquisição deve ser apresentado o cartão de cliente.

Feliz Natal e um excelente 2015!

Neste **Natal** volte a oferecer
desporto, saúde e bem-estar



PARA OFERTA
A NOVOS
CLIENTES

PAGUE 3 MESES OFERTA DA INSCRIÇÃO E 5 ENTRADAS GRATUITAS

INSCREVA-SE EM QUALQUER VERTENTE REGULAR DE EXERCÍCIO (aulas de exercício em grupo e ginásio de musculação e cardiofitness) OU NATAÇÃO (escola de natação, hidroginástica, hidroterapia, natação para bebés), PAGUE TRÊS MESES E A PALMELA DESPORTO OFERECE A ISENÇÃO DA RESPECTIVA INSCRIÇÃO (32/34 €) E 5 ENTRADAS GRATUITAS NO MÊS DE AGOSTO EM QUALQUER ATIVIDADE.

Nota 1: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €) e as mensalidades de dezembro, janeiro e fevereiro ou janeiro, fevereiro e março.

Nota 2: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €), metade da mensalidade de dezembro (para entradas a partir de dia 15, inclusive) e as mensalidades de janeiro e fevereiro.



PARA OFERTA
A NOVOS
CLIENTES

COM A INSCRIÇÃO OFERTA DO GINÁSIO DURANTE 1 MÊS

A INSCRIÇÃO DE UM ADULTO (A PARTIR DE 14 ANOS) NA ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO LIVRE, CONFERE O DIREITO À POSSIBILIDADE DE FREQUÊNCIA GRATUITA DO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS DURANTE O PRIMEIRO MÊS.

Nota 1: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €) e a mensalidade de dezembro.

Nota 2: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €) e metade da mensalidade de dezembro (para entradas a partir de dia 15, inclusive).



PARA OFERTA
A CLIENTES
DA PALMELA
DESPORTO

APADRINHE UMA INSCRIÇÃO DESCONTO 50% NA MENSALIDADE ou 5 ENTRADAS E AO NOVO CLIENTE OFERTA DA INSCRIÇÃO

APADRINHE A INSCRIÇÃO DE UM NOVO CLIENTE DE QUALQUER VERTENTE REGULAR DE EXERCÍCIO OU NATAÇÃO E A PALMELA DESPORTO OFERECE AO CLIENTE UM DESCONTO DE 50 % NA MENSALIDADE (ou equivalente em CARTÃO) DE JANEIRO OU 5 ENTRADAS NA NATAÇÃO LIVRE E AO NOVO CLIENTE A OFERTA DA INSCRIÇÃO.

Nota 1: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €) e as mensalidades de dezembro e janeiro.

Nota 2: o novo cliente deve, obrigatoriamente, pagar o seguro (9,00 €), metade da mensalidade de dezembro (para entradas a partir de dia 15, inclusive) e a mensalidade de janeiro.

Feliz Natal e um excelente 2015!