



Eduardo Borges Pereira  
Presidente do Conselho de Gestão

## EDITORIAL

Parabéns a você, nesta data querida, muitas felicidades, muitos anos de vida para a PALMELA DESPORTO! No mês do nosso 15.º aniversário aproveite os descontos e atividades gratuitas que lhe oferecemos.

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



## REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 6 de janeiro aprovou-se o seguinte:

- a) Efetuar um pagamento extraordinário aos técnicos colaboradores da Natação Desportiva pela intervenção nas atividades realizadas na quadra do Natal;
- b) Novo protocolo com o Grupo FarmáciasGAP.

## 15.º ANIVERSÁRIO DA PALMELA DESPORTO

A equipa da Palmela Desporto festejou o seu 15.º aniversário nos dias 3 e 8 de fevereiro. Os seus trabalhadores, colaboradores e gestores estão de parabéns por se assinalar e comemorar mais um ano de atividade. Este ano a novidade foi a introdução de uma competição de natação no domingo seguinte ao dia do aniversário, envolvendo a nossa equipa e três outros clubes do distrito.

O programa do aniversário foi o seguinte:

3 de fevereiro (terça-feira)

8h00 – Içar de bandeiras nos equipamentos desportivos municipais.

17h00 – Cerimónia formal na Piscina de Pinhal Novo

- Assinatura de Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto e o Grupo FarmáciasGap Unipessoal Lda.;
- Assinatura de Acordo Local de Cooperação entre a Palmela Desporto e o Destacamento Territorial de Setúbal da Guarda Nacional Republicana;
- Distinção ao trabalhador do ano de 2014;
- Distinção à cliente mais velha – Carolina Barambão;
- Discurso pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto;
- Discurso pelo Presidente da Câmara Municipal de Palmela;
- Moscatel de Honra e Parabéns à Palmela Desporto com bolo de aniversário.

8 de fevereiro (domingo)

15h30 – Torneio de Natação 15.º aniversário da Palmela Desporto – Piscina de Pinhal Novo.





## MAGDA ALBINO ELEITA TRABALHADORA DO ANO DE 2014

A Coordenadora da Piscina de Palmela e técnica de natação e de hidroginástica Magda Patrícia Braga Albino foi eleita pelos seus pares como a "Trabalhadora do ano de 2014".

Nesta eleição foram considerados os 26 "Trabalhadores do mês" nomeados nos 12 meses do ano passado.



## APRENDER A NADAR NA SETÚBAL TV

O "Aprender a Nadar" e Simone Fragoso – madrinha do Programa – foram alvo de uma reportagem por parte da Setúbal TV na manhã de 16 de janeiro, na Piscina de Pinhal Novo, na presença de alunos dos 2.º e 3.º anos da Escola Básica José Saramago, de Poceirão.

Para além da entrevista a Simone Fragoso – atleta paralímpica de Palmela que treina natação regularmente nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo – a reportagem integrou, ainda, a realização de entrevistas ao Vereador dos Pelouros da Educação e Desporto da Câmara Municipal de Palmela, Adilo Costa, ao Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, Eduardo Pereira e a dois alunos da escola.

A reportagem pode ser vista em

<http://setubaltv.com/settv/aprender-a-nadar-com-simone-fragoso/>



## "OS REIS DO PÓLO AQUÁTICO" ESTIVERAM NA PISCINA DE PALMELA

Decorreu no dia 17 de janeiro, o IV Torneio "Os reis do Pólo Aquático" na Piscina de Palmela. O evento contou com a participação de 10 jogadores que se divertiram durante a tarde desportiva através da realização de vários jogos.





## DANÇA CLÁSSICA NA PISCINA DE PINHAL NOVO



A Palmela Desporto tem disponível, desde o início de 2015, uma modalidade para crianças com idades entre os 3 e os 10 anos. Trata-se da Dança Clássica ou (também designada por) "BALLET" que se traduz num estilo de dança que serve de base para outras formas de dança.

Existem vários benefícios quando se pratica esta atividade abrangendo os domínios motor, socioafetivo e cognitivo.

### Os principais objetivos desta atividade são:

- Facilitar o relacionamento nas tarefas de grupo em momentos de alegria e de interação com os outros;
- Proporcionar tarefas que levem à imaginação e à criatividade de forma orientada;
- Despertar para o raciocínio lógico;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas;
- Aplicar técnicas específicas;
- Melhorar a prestação em alguns comportamentos motores.

As aulas têm a duração de 45 minutos, realizam-se aos sábados e decorrem entre as 11h15 e as 12h00, na sala de exercício em grupo 2 da Piscina de Pinhal Novo, sob a orientação da Professora Célia Pacheco.

## PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO E PARENTALIDADE NA PISCINA DE PINHAL NOVO

A Palmela Desporto iniciou mais um curso de Preparação para o Nascimento e Parentalidade, no dia 26 de janeiro. O curso tem a duração de 8 sessões com uma hora e meia cada e é destinado a grávidas a partir da 28.ª semana de gestação.

As sessões são realizadas na piscina de Pinhal Novo, em meio seco (sala de exercício) e em meio aquático (piscina), sob a orientação da fisioterapeuta Joana Oliveira.

O curso de Preparação para o Nascimento tem como principal objetivo educar a gestante/casal, preparando-a(os) para experienciar, em pleno, esta nova fase da sua vida, de uma forma saudável e equilibrada, física e emocionalmente.

Os temas a abordar envolvem as alterações físicas que ocorrem durante a gravidez, o desenvolvimento embrionário do bebé, os cuidados maternos, a "Mala" para a maternidade, o parto, as técnicas de alívio da dor, a amamentação, os cuidados e higiene do Bebé, o puerpério, o papel do Pai, os exercícios pré-Natais (terra e água) e a gestão das atividades.



## PALMELA DESPORTO COMPETIU NO ESTÁDIO DA LUZ

Decorreu nos dias 24 e 25 de janeiro, o Festival de janeiro de Infantis e Juvenis, evento organizado pela Associação de Natação de Lisboa no Complexo de Piscinas EDP – Sport Lisboa e Benfica.

O evento contou com a participação de 389 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 17 nadadores, sendo o 8.º clube mais representado entre os 28 presentes: Ana Lemos, António Ferreira, Bernardo Félix, Carolina Baião, Diogo Lampreia, Filipa Raposeiro, Frederico Marques, Gonçalo Paquete, Henrique Paquete, João Silva, Lara Silva, Mariana Fernandes, Marta Dâmaso, Nuno Cardoso, Renato Gamito, Rodrigo Gamito e Tiago Lampreia.

Registaram-se 9 melhores registos históricos internos e apenas num caso não foi obtido novo melhor registo pessoal.

Em termos individuais, Lara Silva (infantil) somou, ao mínimo de participação no Campeonato Regional nos 200 m Livres obtido em outubro 2014, a obtenção de mínimo regional nos 200 m Bruços, 200 m Estilos e 200 m Costas. Filipa Raposeiro (juvenil) confirmou o mínimo de participação no Campeonato Regional nos 200 m Costas e 200 m Estilos. Vários outros(as) nadadores(as) aproximaram-se de mínimos de participação nos Campeonatos Regionais para Infantis e Juvenis.



# 15.º ANIVERSÁRIO DA PALMELA DESPORTO

**3 fevereiro** | 17h00 às 18h00

Durante todo o mês:

- Isenção do preço da inscrição** em qualquer atividade/vertente frequentada, no mínimo, duas vezes por semana;
- Desconto de 50 %** no preço da inscrição em qualquer das restantes atividades/vertentes (todas as aulas da escola de natação, hidroginástica, bebés e dança clássica - *ballet*, com uma frequência semanal de uma vez; todos os cartões n.ºs 2, 3, 5, 6, 8, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25 e 26; todos os carregamentos de cartões para a Natação Livre e os pacotes de utilizações individuais para o Ginásio de Musculação e *Cardiofitness* e aulas de Exercício em Grupo).

## SEMANA DO PILATES

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

**10 e 12 fevereiro** | 18h15 às 19h00

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

## DIA DOS NAMORADOS

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

**14 fevereiro**

### NATAÇÃO LIVRE

Piscina de Palmela | 9h45 às 11h15 e das 15h30 às 19h00

Piscina de Pinhal Novo | 9h15 às 14h00 e das 15h15 às 19h00

### AULAS DE NATAÇÃO PARA ADULTOS (aulas de 45 minutos)

Piscina de Palmela | 9h00 e 11h15

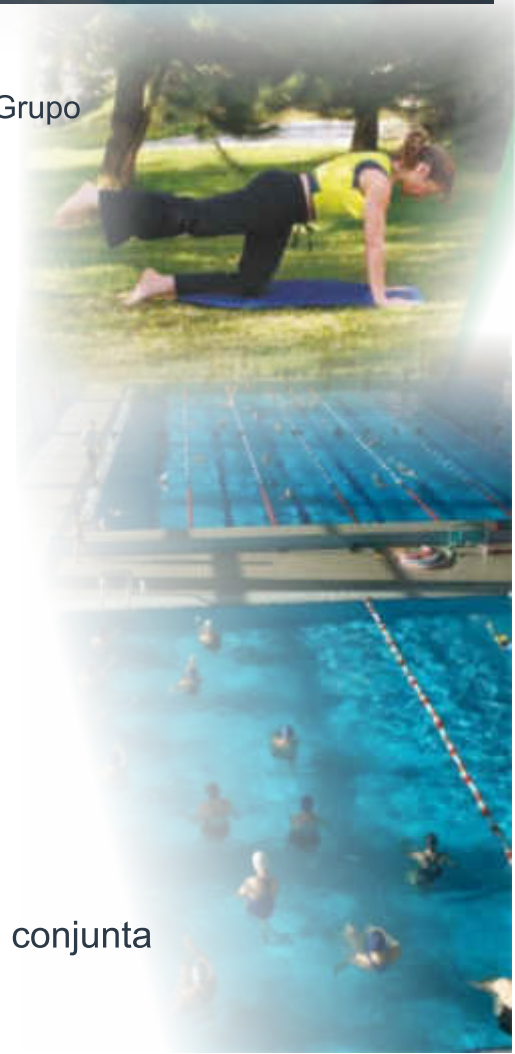
Piscina de Pinhal Novo | 9h15, 10h00, 11h30 e 12h15

### GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E *CARDIOFITNESS*

Piscina de Pinhal Novo | 8h30 às 13h00 e das 16h00 às 18h30

Destinatários – oferta de uma entrada livre para a(o) namorada(o), para frequência conjunta

Entradas livres e gratuitas



# FÉRIAS DE CARNAVAL 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 16 e 18 fevereiro | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 19h30, 20h15 e 21h00

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

Dias 16 e 18 fevereiro | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30

## PISCINA DE PINHAL NOVO

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

Dias 16 e 18 fevereiro | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30 e 20h15

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

Dias 16 e 18 fevereiro | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15

## CIRCUITO DE EXERCÍCIO

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

– Ginásio de Musculação e *Cardiofitness* e Sala de Exercício

**21 fevereiro** | 11h00 às 12h00

Inscrições até ao dia 19, junto dos técnicos do Ginásio de Musculação e *Cardiofitness*

Destinatários – a partir dos 14 anos

Limite máximo de inscritos - 12

**Entradas livres e gratuitas**

