



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

Os dias já estão maiores e o inverno está quase a terminar. Para quem não conseguiu (re)iniciar a prática de exercício no princípio do ano, tem agora uma renovada oportunidade até porque os descontos nas inscrições (50 %) vão continuar ao longo deste mês de março. Aproveite!

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



REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 24 de fevereiro aprovou-se o seguinte:

a) Logótipo da Dança Clássica – Ballet;



b) Criar vários fundos fixos de caixa para 4 auxiliares da Piscina de Pinhal Novo e 3 administrativas da Piscina de Palmela;

c) Proceder à abertura de procedimento de ajuste direto para conservação do relvado do Campo de Jogos de Palmela, pelo período de dois anos;

d) Escolha da proposta de serviço bancário apresentada pelo Novo Banco;

e) Conceder um dia de férias a todas as pessoas, independentemente do vínculo, por cada 10 anos de serviço, a partir de 2015;

f) Alterar o critério de atribuição de suplementos para falhas;

g) Corrigir os erros ocorridos nos anos de 2009, 2012, 2013 e 2014 na atribuição dos suplementos para falhas, nos meses de férias;

h) Adjudicar o fornecimento da plataforma informática para aquisição de bens e serviços;

i) Iniciar o processo administrativo com vista à aquisição de uma viatura nova por troca com a viatura Peugeot Partner, com 10 anos.

EXCELENTE EXEMPLO!

Decorrente da disponibilidade da Cátia Carvalho e da Mara Gamito para trocarem de horário de trabalho num dia da semana, cada uma, foi possível proporcionar à Sara São Simão a frequência da atividade Pilates, no Centro de Exercício e Saúde, duas vezes por semana.

Esta situação merece um adequado destaque porquanto é de se elogiar quando colegas de trabalho contribuem, ativamente, para o bem-estar e melhoria da saúde de uma outra colega de trabalho.

Bem hajam CÁTIA E MARA!





COMEMORÁMOS O 15.º ANIVERSÁRIO

Na tarde do dia 3 de fevereiro a comunidade Palmela Desporto, representada pelos seus trabalhadores, colaboradores, gestores, clientes, parceiros, autarquias e amigos, reuniu-se na Piscina de Pinhal Novo para comemorar os 15 anos da nossa empresa.

Foram assinados dois novos protocolos, com o Grupo FarmáciasGAP e o Destacamento Territorial de Setúbal da Guarda Nacional Republicana; distinguimos Magda Albino – coordenadora da Piscina de Palmela – como a “Trabalhadora do ano de 2014” eleita pelos seus pares; premiámos e destacámos a cliente Carolina Barambão que, com os seus 87 anos de idade, continua a praticar natação três vezes por semana e é cliente assídua desde 1998; e ouvimos as mensagens e os incentivos dos presidentes da Palmela Desporto e da Câmara Municipal de Palmela.

Em nome da empresa agradecemos a todos os trabalhadores e colaboradores o contributo que têm dado para o sucesso da Palmela Desporto!

Na tarde do dia 8 de fevereiro decorreu na Piscina de Pinhal Novo o “Torneio de Natação – 15.º Aniversário da Palmela Desporto”. O evento realizou-se pela primeira vez e contou com a participação de 168 nadadores em representação de quatro clubes: Palmela Desporto (81), Clube Naval Setubalense (41), Sociedade Filarmónica União Artística Piedense (33) e Associação Naval Amorense (13).

Realizaram-se vinte provas envolvendo três escalões: Pré Desportiva, Cadetes e Infantis e mais velhos. A atividade proporcionou uma primeira experiência competitiva a diversos nadadores mais jovens dos clubes e um momento de avaliação para os nadadores mais velhos.

A Palmela Desporto agradece a colaboração de todos os envolvidos na organização, dos clubes convidados, dos nadadores e respetivas famílias que quase encheram a bancada da Piscina de Pinhal Novo, no que se traduziu numa tarde promotora da prática desportiva e do convívio social.



UNIDADE FISIODESPORTIVA AO DISPOR DA COMUNIDADE

A Unidade FisioDesportiva (UFD) da Palmela Desporto funciona nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo, no âmbito do Centro de Exercício e Saúde (CES) e os seus fisioterapeutas centram a sua intervenção na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo. Para tal utilizam modalidades educativas e terapêuticas específicas com base, essencialmente, no movimento, nas terapias manipulativas e em meios físicos e naturais, com o objetivo de ajudar cada indivíduo a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida e a finalidade de:

- Promover a saúde e prevenir a doença;
- Prevenir/tratar a deficiência, incapacidade e inadaptação;

• Tratar, habilitar ou reabilitar pacientes com disfunções de natureza física, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor.

As principais áreas de intervenção são lesões desportivas, dor aguda ou subaguda, pré e pós operatórios ortopédicos ou cardiopulmonares, casos neurológicos, infeções respiratórias, lesões laborais e outras, fortalecimento do pavimento pélvico e edema linfático.

Para realização de marcações contacte:

geral@palmeladesporto.pt,

21 233 71 40 (Palmela) ou

21 238 99 00 (Pinhal Novo).





PÁSCOA 2015 FÉRIAS DESPORTIVAS

23 A 27 MARÇO E 30 MARÇO A 1 ABRIL

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS "FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2015"

O programa "Férias desportivas - Páscoa 2015" é dirigido a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos de idade e decorrerá em Pinhal Novo, no período compreendido entre 23 e 27 de março e 30 de março e 1 de abril (8 dias). Não é obrigatória a inscrição em todos os dias; é possível a inscrição por meios dias.

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

A PISCINA DE PALMELA JÁ TEM INTERNET LIVRE DISPONÍVEL

Já se encontra disponível a rede wireless para acesso livre à internet na Piscina de Palmela, a exemplo do que já sucedia na Piscina de Pinhal Novo há algum tempo.

Foi, assim, criado mais um serviço gratuito para os clientes deste equipamento desportivo.

ALUNOS DE FISIOTERAPIA REALIZARAM AULAS NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Ao abrigo do protocolo existente entre a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal e a Palmela Desporto, 27 alunos do 4.º ano do Curso Superior de Fisioterapia realizaram uma aula da disciplina de Hidroterapia – Fisioterapia Aquática, no mês de fevereiro, na Piscina de Pinhal Novo, sob a responsabilidade da Docente Helena Murta e seis atividades práticas sem enquadramento.

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS COM 4 PASSADEIRAS

Com o intuito de melhorar o funcionamento interno e aumentar o número de máquinas de cardiofitness ao dispor dos clientes, o Ginásio de Musculação e Cardiofitness do Centro de Exercício e Saúde da Palmela Desporto, na Piscina de Pinhal Novo tem, desde 11 de fevereiro, uma nova passadeira de utilização profissional da marca BH (linha LK6600). Esta passadeira incorpora o sistema de medição da frequência cardíaca tátil ou por telemetria, tem 28 programas predefinidos com diferentes níveis de dificuldade e intensidade, possui ligação para mp3 e colunas integradas e um sistema inteligente de absorção de impactos para prevenir dores nas articulações e nos músculos dos joelhos e pés. No dia 27 foi recolocada uma quarta passadeira (estava avariada há alguns meses por falta de peças). Façam bom uso!



CARNAVAL COM MUITO BASQUETEBOL EM PINHAL NOVO

O Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo acolheu, entre os dias 14 e 17 de fevereiro, a 10.ª edição do Torneio de Carnaval Inter-Seleções em basquetebol, uma prova que já se tornou uma mostra dos escalões de formação tendo, este ano, sido preenchido pelas equipas do S. L. e Benfica e G. D. E. S. de Santo André, que competiram com as seleções regionais de Lisboa e Setúbal nos escalões de Sub 14 e Sub 16 femininos, enquanto que a competição masculina teve a participação do Scalipus C. de Setúbal, S. L. Benfica e F. C. Barreirense que, igualmente, defrontaram as seleções de Lisboa e Setúbal nos mesmos escalões etários.





DESPORTIVA COM TREINOS E ANIMAÇÃO NO CARNAVAL!

Houve mais uma novidade a caracterizar o Carnaval este ano na Palmela Desporto: a Desportiva realizou um programa específico de treinos nos dias 16, 17 e 18 de fevereiro, na Piscina de Pinhal Novo que, para além dos treinos nas três manhãs e nas tardes de segunda e quarta-feira integrou, também, um jantar e uma festa de Carnaval nas nossas instalações na noite do dia 16.

JUDO EM GRANDE NO PINHAL NOVO

Realizaram-se no dia 21 de fevereiro, no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, os eventos "Torneio do Concelho de Palmela de Juvenis em Judo" e "Encontro Distrital de Jovens de Palmela em Judo", numa organização conjunta da Câmara Municipal de Palmela e da Associação Distrital de Judo de Setúbal, no âmbito do Programa de Desenvolvimento do Judo no Concelho de Palmela.

Estas provas tiveram a participação combinada de 37 equipas e de um total de 359 judocas. Em representação do concelho de Palmela competiram atletas da Sociedade Filarmónica União Artística (SFUA), de Pinhal Novo, St. Peter's School, Anjinhos Divertidos de Quinta do Anjo e Sociedade Recreativa e Cultural do Povo, do Bairro Alentejano.



DAVID LOPES DESTACOU-SE NO MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Decorreu nos dias 7 e 8 de fevereiro a VII edição do Meeting Internacional de Lisboa na Piscina Olímpica do Estádio Universitário de Lisboa. O evento contou com um recorde de participação de 513 nadadores pertencentes a 77 clubes e contou com a presença da maioria dos nadadores portugueses de maior destaque e, ainda, de equipas do Brasil, Egipto, Espanha, Ilhas Maurícias, Reino Unido e a seleção nacional jovem de França.

Num evento que contou com a participação, entre outros, de Benjamin Proud medalha de bronze nos Campeonatos da Europa de Berlim 2014, Daiene Dias e Alan Vittoria, respetivamente, finalista e semi-finalista nos Campeonatos do Mundo de Doha 2014, a Palmela Desporto esteve representada por David Lopes, Nuno Martins (ambos seniores) Tomás Coxixo e Filipa Raposeiro (ambos juvenis), no evento disputado em modelo absoluto (sem consideração de idades).

Em termos individuais o destaque vai para David Lopes nos 50 m mariposa onde foi o 3.º melhor português e 7.º na final A, com 26.22 (26.17 na eliminatória - melhor registo pessoal da carreira). Também nos 100 m livres o nadador marcou presença na final B com o registo de 54.99 (na final 55.08). O nadador participou, ainda, nos 50 m livres (25.32) e 100 m mariposa (1:00.81). Nuno Martins esteve próximo do apuramento para finais nos 50 m mariposa (26.66 - 20.º

classificado) e 50 m livres (25.22 - 19.º classificado). Participou, também, nos 100 m mariposa (1:02.81), 100 m livres (57.29) e 50 m costas (30.65), tendo obtido recordes pessoais nestas últimas duas provas.

Os nadadores juvenis estabeleceram novos recordes pessoais nas provas realizadas, Filipa Raposeiro nos 100 e 200 m costas (respetivamente 1.14:81 e 2:41.09) e Tomás Coxixo nos 200 m costas e 100 m mariposa (respetivamente 2:22.86 e 1:03.12).



DURANTE TODO O MÊS

DESCONTO DE 50 % NO PREÇO DA INSCRIÇÃO EM QUALQUER ATIVIDADE/VERTENTE.

SEMANA DA LOCALIZADA (PESOS E BARRAS)

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

3 e 5 março | 13h00 às 13h50 e das 19h00 às 19h50

7 março | 11h00 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

KRAV MAGA – AULA DE DEFESA PESSOAL

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

5 março | 18h45 às 19h45

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

8 março | horários em funcionamento nesse dia consoante a vertente

PISCINA DE PALMELA | **Aulas de Hidroginástica, Aulas de Natação e Natação Livre**

PISCINA DE PINHAL NOVO | **Aulas de Natação para adultos e Natação Livre**

Destinatários – mulheres a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

HIDROGINÁSTICA EM CIRCUITO - NO ÂMBITO DO “MARCO A PARTIR” (60 MINUTOS)

PISCINA DE PINHAL NOVO

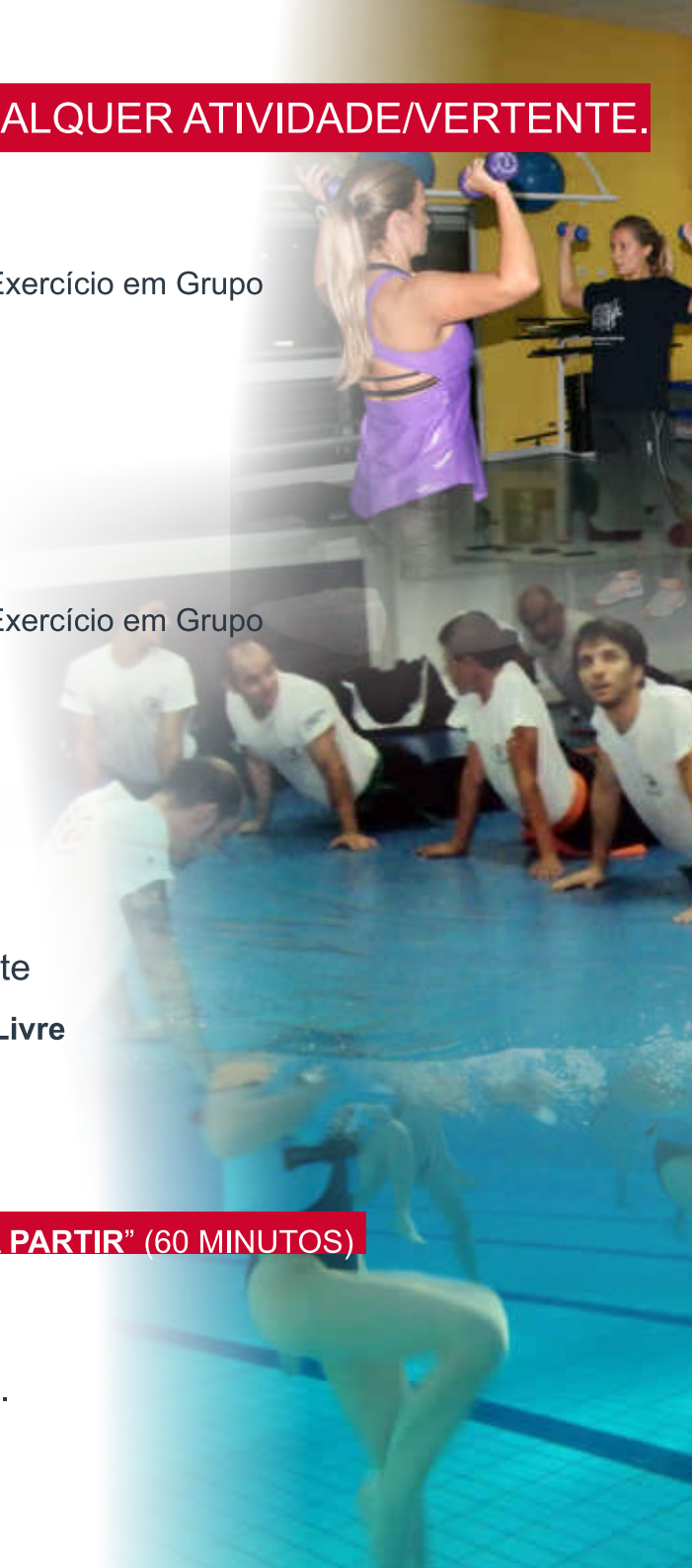
14 março | 17h30 às 18h30

Os interessados devem inscrever-se até dia 12 na secretaria da piscina.

Número mínimo de participantes: 10

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita



DIA DO PAI

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

19 março

PISCINA DE PALMELA

Horários em funcionamento nesse dia das aulas de Adaptação ao Meio Aquático A, B e C | consoante a vertente
Destinatários – Pais de alunos que frequentam as aulas de AMA A, B e C

PISCINA DE PINHAL NOVO

Natação Livre | 7h45 às 17h45 e 20h15 às 21h45

Destinatários – entrada gratuita apenas para o pai na Natação Livre acompanhado pelo seu filho

PÓLO AQUÁTICO NO ÂMBITO DO “MARÇO A PARTIR”

PISCINA DE PALMELA

21 março | 16h00 às 17h30

Os interessados devem inscrever-se até dia 19 na secretaria da piscina.

Destinatários – a partir dos 14 anos

Inscrições gratuitas

FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS - Março e Abril

PROMOÇÕES - 2,00 €/aula - jovens dos 14 aos 29 anos (*)

PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO

23 março a 2 abril e os dias 4 e 6 abril

PISCINA DE PALMELA

Aulas de Natação | 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} feiras | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15 e 21h00
3.^{as} e 5.^{as} feiras | 7h45, 8h15, 12h30, 13h15, 14h15, 17h15, 19h30, 20h15 e 21h00
sábados e domingos | 9h00 e 11h15

Aulas de Hidroginástica | 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} feiras | 8h15, 12h30, 13h15 e 19h30
3.^{as} e 5.^{as} feiras | 8h15, 10h30, 12h30 e 20h15
sábados e domingos | 9h45 e 10h30

PISCINA DE PINHAL NOVO

Aulas de Natação | 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} feiras | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30 e 20h15
3.^{as} e 5.^{as} feiras | 7h45, 8h15, 12h15, 13h00, 18h00, 19h30, 20h15 e 21h00
sábados e domingos | 9h15, 10h00 e 11h30

Aulas de Hidroginástica | 2.^{as}, 4.^{as} e 6.^{as} feiras | 8h15, 12h15, 13h00, 18h45, 19h30 e 20h15
3.^{as} e 5.^{as} feiras | 12h15, 13h00 e 18h00
sábados e domingos | 10h45 e 11h30

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



FÉRIAS DESPORTIVAS – PÁSCOA 2015

PISCINA DE PINHAL NOVO E PAVILHÃO DESPORTIVO DE PINHAL NOVO

23 A 27 MARÇO E 30 MARÇO A 1 ABRIL

9h30 às 12h30 e 14h30 às 17h30

Andebol, Atividades rítmicas e expressivas, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Futebol/Futsal, Ginástica, Jogos, Jogos tradicionais, Natação, Orientação, Ténis de Mesa e Voleibol.

Destinatários – crianças e jovens dos 6 aos 13 anos

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Preços:

8 dias: 60 €;

7 dias: 57 €;

6 dias: 54 €;

5 dias: 45 €;

4 dias: 36 €;

3 dias: 30 €;

2 dias: 20 €;

1 dia: 10 €;

Meios dias: 5 €/manhã ou tarde.

Nota 1: Qualquer situação de vários meios dias, a partir de 4 dias, implica o pagamento de 50 % do preço estipulado para cada conjunto de dias.

Exemplo: 6 manhãs = 27 €

Nota 2: Os preços incluem o seguro desportivo, o custo da participação na atividade e o IVA.

