



EDITORIAL



José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Aqui há Natal Ativo

Em dezembro e janeiro, os utentes das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo poderão usufruir de 3 semanas de atividades completamente gratuitas.

A Palmela Desporto associa-se desta forma à época festiva de Natal e Ano Novo oferecendo 21 vouchers a todos os utentes que tenham a mensalidade de dezembro devidamente regularizada.

Estes vouchers poderão ser utilizados pelos próprios, amigos ou familiares, para que possam

usufruir quer do espaço aquático, do ginásio ou das diversas atividades de grupo.

Numa época onde tradicionalmente se cometem excessos gastronómicos a Palmela Desporto dá um contributo para que possa manter-se ativo e "queimar" calorias em excesso.

Não perca esta oportunidade e levante já a sua oferta nas secretarias das Piscinas de Palmela e Pinhal Novo e tenha um Natal Ativo.

Neste Natal Conquiste Desporto!



PRESENTE DE NATAL ATIVO

A Palmela Desporto associa-se à quadra festiva que se aproxima oferecendo a todos os utentes três semanas de atividades completamente gratuitas.

Os utentes inscritos no mês de dezembro (com mensalidade de dezembro regularizada) em qualquer vertente, modalidade ou atividade nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, podem usufruir desta oferta e/ou partilha-la com familiares e amigos, nos meses de dezembro e janeiro, nas seguintes datas:

Dezembro 2018
– 9 a 15 - Semana Natação Livre;
– 16 a 22 – Semana Aulas de Grupo;
– 23 a 29 – Semana Ginásio.

Janeiro 2019
– 6 a 12 – Semana Ginásio;
– 13 a 19 – Semana Aulas de Grupo;
– 20 a 26 – Semana Natação Livre

A Palmela Desporto contribui assim para que continue em forma neste Natal e Ano Novo.

Usufua desta oferta e partilhe com quem mais aprecia.



ESTE NATAL, OFEREÇA EXPERIÊNCIAS ORIGINAIS!

Neste Natal poderá voltar a oferecer experiências originais e divertidas para presentear quem mais gosta.

Numa das secretarias das Piscinas de Palmela ou Pinhal Novo, adquira um voucher de Natal "Conquiste Experiências", que contempla diversas experiências e aventuras, que podem ser utilizadas até 30 de março de 2019.

Tem ao seu dispor três tipos de vouchers diferentes, a preços muito acessíveis, que contém inúmeras experiências e aventuras para oferecer à família e/ou amigos, tais como, Massagens, Avaliações de Nutrição, um dia nas Férias Desportivas, desconto numa Festa Desportiva, uma Aula de Spinning ou de Zumba Kids, uma Aula de Krav Maga, uma entrada no Museu da Música Mecânica, uma entrada dupla para um espetáculo no Teatro o Bando, uma aula de iniciação ao Hipismo, uma experiência de Kart, entre muitas outras. Este Natal, com a Palmela Desporto, volte a oferecer desporto, atividade física, cultura e diversão, ofereça algo diferente, "Conquiste Experiências"!



PRESENTES QUE SÃO EXPERIÊNCIAS

**COM OFERTA DA INSCRIÇÃO
NAS PISCINAS MUNICIPAIS
DE PALMELA E PINHAL NOVO**

desde
7€



PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO FEZ 19 ANOS

Comemorou-se no dia 20 de novembro o 19.º aniversário da Piscina Municipal de Pinhal Novo, com a presença de várias entidades ligadas à comunidade local e autarquia, assim como da Palmela Desporto, E. M., que gere este espaço.

Do programa constou um período protocolar com a intervenção do Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e do Presidente da Câmara Municipal de Palmela, Álvaro Amaro, que antecedeu os parabéns com um moscatel de honra e bolo de aniversário.

Nesta cerimónia foi assinado o Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e a Escola Secundária com 3.º ciclo do Ensino Básico de Pinhal Novo, que desde há alguns anos mantém esta parceria.



PISCINA DE PINHAL NOVO ACOLHE ESPAÇO DE RESTAURAÇÃO

A Piscina de Pinhal Novo acolhe, desde de 28 de novembro, um novo espaço de restauração.

O Sea Sushi é um espaço que renasce de uma mistura do já existente SUSHI NA VILA (em Palmela) com um novo conceito de entrega em casa.

No Sea Sushi estão presentes três conceitos, que tornam este espaço singular.

O conceito “DELIVERY” permite-lhe ter o prazer de degustar sushi, confortavelmente, sem sair de casa.

“EAT IN”, pode efetuar o seu pedido e apreciá-lo neste espaço.

“TAKE AWAY”, efetua o seu pedido e pode deliciar-se com sushi num almoço ou jantar de amigos onde entender.



MALVINA GOMES E RUI NARIGUETA BRILHAM NO TRIATLO NACIONAL

Intervindo ao nível de disponibilizar condições de treino nas suas instalações no Pinhal Novo, a Palmela Desporto surge como um parceiro decisivo na preparação dos atletas Malvina Gomes e Rui Narigueta, que no Triatlo nacional têm vindo a somar êxitos nos últimos anos e com os quais estão estabelecidos protocolos de cooperação.

Durante o ano de 2018, Malvina Gomes participou em várias provas nacionais e internacionais, destacando-se o Campeonato do Mundo XTerra no Hawaii (com um 25º lugar na Age Group (40-44)), depois de se ter tornado campeã nacional na Golegã. Recentemente foi reconhecida pela Federação Portuguesa de Triatlo como campeã nacional de Triatlo Cross.



Já Rui Narigueta somou 4 títulos de campeão nacional em várias disciplinas do Triatlo (Duatlo Cross, Triatlo Cross, etc.) e esteve em Ibiza no ITU Europe onde se classificou no 9.º lugar de Elite.

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO II MEETING INTERNACIONAL LUSO-ANDALUZ DE NATAÇÃO MASTER

Disputou-se nos dias 1 e 2 de dezembro de 2018, o II Meeting Internacional Luso-Andaluz de Natação Master, nas Caldas da Rainha, competição em que a Palmela Desporto participou com 2 nadadores, num total de 359 atletas, em representação de 40 clubes, entre os quais, um clube brasileiro, um clube espanhol, um clube francês, o Clube Natação da Amadora, a Gesloures, o Clube Natação de Masters de Almada, o Sporting Clube de Portugal, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- José Manuel Pereira, escalão E, nadou os 200 metros livres, ficou em 6.º lugar, nadou os 100 metros mariposa e ficou em 7.º lugar;
- José Manuel Tavares, escalão G, obteve o 1.º lugar nos 50 metros costas e o 3.º lugar nos 50 metros livres.



NADADORAS DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NOS CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 3.ª DIVISÃO

Disputaram-se no dia 1 de dezembro de 2018, os Campeonatos Nacionais de Clubes da 3.ª Divisão, em Abrantes, competição em que a Palmela Desporto participou com 4 nadadoras, num total de 425, em representação de 46 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, o Clube Natação do Montijo, o Portinado, o Buzios - Coruche, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelas seguintes nadadoras:

- Júniores: Margarida Silva e Iolanda Clérigo;
- Seniores: Mafalda Dias e Mafalda Monteiro.



As nadadoras da Palmela Desporto obtiveram 228 pontos, ficando em 13.º lugar e, com este resultado, mantiveram-se na 3.ª divisão para a próxima época.

NADADORES DA COMPETIÇÃO ADAPTADA DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO FESTIVAL DA ESCOLA DE NATAÇÃO ADAPTADA DO JAMOR

Disputou-se no dia 25 de novembro de 2018, o Festival da Escola de Natação Adaptada do Jamor, competição em que a Palmela Desporto participou com 2 nadadores, num total de 40, em representação de 10 clubes, entre os quais o Alhandra, Escola do Jamor, Associação Salvador e o Sport Lisboa e Benfica.



A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores João Cruz e Duarte Gaspar, cujos resultados obtidos foram os seguintes:

- João Cruz na categoria S12, ficou em 1.º lugar nos 25 metros livres e nos 25 metros mariposa;
- Duarte Gaspar na categoria S9, ficou em 1.º lugar nos 25 metros livres e 2.º lugar nos 25 metros mariposa.

Estão todos de parabéns pelos tempos obtidos e prestações em prova.

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NOS CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE LISBOA E TORNEIO DE FUNDO DE JUVENIS

Disputou-se nos dias 23, 24 e 25 de novembro de 2018, os Campeonatos Absolutos de Lisboa e o Torneio de Fundo de Juvenis, na Piscina do Sport Algés e Dafundo, competição em que a Palmela Desporto participou com 15 nadadores, num total de 472, em representação de 26 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Geslourses, a SFUAP e o Sport Lisboa e Benfica.



A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- Juvenis: Daniela Futre, Inês Serra, Lara Teixeira, João Angelino, Daniel Correia, Alexandre Morais e Tomás Neto;
- Juniores: Margarida Silva, Iolanda Clérigo e Bernardo Félix;
- Seniores: Mafalda Dias, Mafalda Monteiro, Tomás Coxixo, António Ferreira e Simão Ricardo.

Os resultados com maior destaque obtidos pelos nadadores da Palmela Desporto, em Absolutos, foram os seguintes:

- Na estafeta feminina de 4 x 100 metros estilos ficaram em 2.º lugar com Mafalda Dias, Iolanda Clérigo, Mafalda Monteiro e Margarida Silva;
- Na estafeta masculina de 4 x 50 metros livres ficaram em 6.º lugar com Tomás Coxixo, António Ferreira, Bernardo Félix e Simão Ricardo.
- Na estafeta de 4 x 100 metros estilos masculinos ficaram em 7.º lugar com Tomás Coxixo, Simão Ricardo, António Ferreira e Bernardo Félix.
- Simão Ricardo ficou em 3.º lugar nos 100 metros bruços e 5.º lugar nos 50 metros bruços.
- Mafalda Dias ficou em 5.º lugar nos 50 metros costas, 6.º lugar nos 50 metros mariposa e 8.º lugar nos 100 metros costas.
- Iolanda Clérigo ficou em 9.º lugar nos 50 metros bruços.

No Torneio de Fundo de Juvenis: Alexandre Morais ficou em 15.º lugar, Tomás Neto ficou em 18.º lugar e João Angelino ficou em 22.º lugar.

NADADORES INFANTIS DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO TORNEIO NADADOR COMPLETO

Disputou-se nos dias 17 e 18 de novembro de 2018, o Torneio Nadador Completo de Infantis, nas Piscinas da Alapraia, Estoril, competição em que a Palmela Desporto participou com 6 nadadores, num total de 185, em representação de 27 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Geslours, a SFUAP e o Sport Lisboa e Benfica.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- Infantis B: Letícia Magalhães e Diogo Venceslau;
- Infantis A: Mariana Roseiro, Manuel Oliveira, Tiago Lourenço e Francisco Motta.



Os resultados obtidos pelos nadadores da Palmela Desporto na classificação geral, nos seus escalões, foram os seguintes:

- Manuel Oliveira, 18.º lugar com 1413 pontos;
- Letícia Magalhães, 5.º lugar com 1415 pontos;
- Mariana Roseiro, 28.º lugar com 1365 pontos;
- Diogo Venceslau, 33.º lugar com 866 pontos;

NADADORES DA PALMELA DESPORTO PARTICIPARAM NO TORNEIO DO 129.º ANIVERSÁRIO DA SFUAP

Disputou-se no dia 10 de novembro de 2018, o Torneio “129.º Aniversário da SFUAP”, na Piscina 25 de Abril, na Cova da Piedade, competição em que a Palmela Desporto participou com 9 nadadores num total de 153, em representação de 11 clubes, entre os quais o Clube Naval Setubalense, a Geslours, a SFUAP, o Sport Lisboa e Benfica, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- Juvenis: João Angelino, Alexandre Morais, Tomás Neto;
- Juniores: Margarida Silva, Iolanda Clérigo;
- Seniores: Mafalda Dias, Mafalda Monteiro, Tomás Coxixo, António Ferreira.

Os resultados com maior destaque obtidos pelos nadadores da Palmela Desporto, nos seus escalões, foram os seguintes:

- Na estafeta de 4 x 50 metros Livres e nos 4 x 50 metros estilos feminina ficaram em 2.º lugar com Mafalda Dias, Mafalda Monteiro, Iolanda Clérigo e Margarida Silva;
- Na estafeta de 4 x 50 metros estilos masculina ficaram em 8.º lugar com Tomás Coxixo, Tomás Neto, António Ferreira e João Angelino;



Na estafeta de 4 x 50 metros Livres masculina ficaram em 8.º lugar com Tomás Coxixo, António Ferreira, Alexandre Morais e João Angelino;

- Nos 100 metros estilos, 5.º lugar para a Mafalda Monteiro e 10.º lugar para o Alexandre Morais;
- Nos 100 metros costas, 3.º lugar para a Mafalda Dias e 6.º lugar para Tomás Coxixo;
- Nos 100 metros mariposa, 6.º lugar para a Iolanda Clérigo e 8.º lugar para o António Ferreira;
- Nos 100 metros bruços, 6.º lugar para a Iolanda Clérigo e 10.º lugar para o Tomás Neto;
- Nos 100 metros livres, 2.º lugar para a Margarida Silva e 9.º lugar para o João Angelino.

A Palmela Desporto obteve assim o 5.º lugar na classificação coletiva.

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA



Dia 8 dezembro | 15h00 às 16h30
FESTIVAL "APRENDER A NADAR"
JOGOS COM INSUFLÁVEIS AQUÁTICOS

Destinatários – Todos os participantes no 1.º curso do Programa Municipal de Natação "Aprender a Nadar".

Dia 8 dezembro | 16h30 às 18h30
INSUFLÁVEIS AQUÁTICOS



Destinatários: Crianças* dos 7 aos 17 anos, valor da atividade de 2,01€.
*Com domínio no meio aquático, crianças até 12 anos acompanhadas por um adulto.

Dia 8 dezembro | 16h30 às 17h30
HIDRONATAL | AULA ABERTA DE HIDROGINÁSTICA

Destinatários: a partir dos 14 anos uma entrada livre e gratuita
Inscrição prévia, obrigatória, nas secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, até às 19h30 do dia 7.
Organização: Câmara Municipal de Palmela e Palmela Desporto, E. M.



De 15 a 23 e 26 a 30 dezembro | Horários disponíveis para natação livre
FÉRIAS DE NATAL ATIVAS | NATAÇÃO LIVRE
PROMOÇÕES – 2,01 €/aula (45 minutos); 8,04 €/5 aulas

Destinatários: jovens dos 14 aos 29 anos (*)
(*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade.

Dia 19 dezembro | 10h00 às 14h00
CONVÍVIO 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO

Destinatários: Participantes inscritos em Palmela no 50+ Programa Exercício

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

De 3 a 7 dezembro
SEMANA DO EXERCÍCIO EM GRUPO E GINÁSIO
AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO E GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS
Entrada livre e gratuita nos horários de funcionamento das aulas de Exercício em Grupo e no Ginásio de Musculação e Cardiofitness
Destinatários: a partir dos 14 anos

De 15 a 22 e 26 a 29 dezembro | Horários das aulas de Exercício em Grupo e Ginásio de Musculação e Cardiofitness
FÉRIAS DE NATAL ATIVAS
PROMOÇÕES – 2,01 €/aula (45 minutos); 8,04 €/5 aulas

Destinatários: jovens dos 14 aos 29 anos (*)
(*) As idades indicadas devem ser respeitadas no dia da frequência da atividade.

Dijs 17 a 21 dezembro
FÉRIAS DESPORTIVAS – NATAL 2018
ATIVIDADES DESPORTIVAS, LÚDICAS E RECREATIVAS DIVERSAS

Destinatários – crianças e jovens dos 5 aos 14 anos

Dia 20 dezembro | 10h00 às 14h00
CONVÍVIO 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO

Destinatários: Participantes inscritos em Pinhal Novo no 50+ Programa Exercício





17 a 21 dezembro de 2018 | 9h00 – 17h30.

Existe a possibilidade das crianças serem acompanhadas entre as 8h30 e as 9h30, e entre as 17h30 e as 18h00 por Monitores.

Para crianças dos 5 aos 14 anos.

Os preços por criança são os seguintes: 1 semana: **45,23€**;

Nota 1: Os preços incluem o seguro desportivo, o custo da participação na atividade e o IVA.

Nota 2: A partir do 2.º membro do agregado familiar - **20 %** de desconto no(s) valores(s) mais baixo(s)

INSCRIÇÕES: As inscrições realizam-se nas secretarias das piscinas de Palmela e Pinhal Novo ou através de geral@palmeladesporto.pt.

Mais Informações em <http://www.palmeladesporto.pt/projetos/ferias-desportivas>

DIA 17/12 2.ª feira	9h00m – 12h00m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m GINÁSTICA FUTEBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
DIA 18/12 3.ª feira	9h00m – 12h00m ANDEBOL BASQUETEBOL	Escola Secundária de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m XADREZ NATAÇÃO	Piscina de Pinhal Novo
DIA 19/12 4.ª feira	9h00m – 12h00m NATAÇÃO JOGOS	Piscina de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m ZUMBA KIDS TÊNIS DE MESA	
DIA 20/12 5.ª feira	9h00m – 12h00m GINÁSTICA BADMINTON	Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo
	14h30m – 17h30m FUTEBOL JOGOS	
DIA 21/12 6.ª feira	9h30m – 12h30m CAMINHADA	Serra do Louro Palmela
	14h30m – 17h00m JOGOS	Castelo de Palmela

WWW.PALMELADESORTO.PT

PALMELA - 212337140 PINHAL NOVO - 212389900