



José Barreto  
Presidente do Conselho de Gestão

## Férias Desportivas da Páscoa 2019

Tendo como destinatários crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 14 anos de idade, realizam-se entre 8 e 18 de abril as Férias Desportivas da Páscoa.

Esta atividade que tem como objetivos ocupar os tempos de lazer dos jovens e crianças em período de interrupção letiva contribui ainda para estimular o gosto pela atividade e exercício físico e desportivo.

Esta edição é composta por diversas atividades como por exemplo o andebol, atletismo,

badminton, basquetebol, ginástica, jogos tradicionais, voleibol, xadrez, natação, entre outros.

As atividades terão lugar na Piscina e Pavilhão de Pinhal Novo, na Escola Secundária de Pinhal Novo e em diversos espaços públicos.

As inscrições podem realizar-se nas secretarias das Piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo ou pelos meios eletrónicos habituais.



 **PALMELA  
DESPORTO**

# FÉRIAS DESPORTIVAS PÁSCOA

**8 A 18 DE ABRIL 2019**  
PARA CRIANÇAS E JOVENS DOS 5 AOS 14 ANOS DE IDADE

**WWW.PALMELADESPORTO.PT**  
[www.facebook.com/palmeladesporto](http://www.facebook.com/palmeladesporto)

## PROTOCOLO CELEBRADO COM A CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL

Foi assinado um Protocolo de Cooperação entre a Palmela Desporto, E. M. e a Câmara Municipal de Setúbal, que estabelece as condições de utilização recíproca de meios e instalações, no sentido da prossecução dos respetivos objetivos e planos de atividade.

O protocolo tem como objetivo definir as condições do apoio da Palmela Desporto:

- na divulgação e promoção, junto dos seus atletas e utentes, da “FINA HOSA MARATHON SWIM WORLD SERIES 2019” e do “FINA MARATHON SWIM WORLD SERIES OPEN CHALLENGE 2019”, assim como os eventos desportivos de Águas Abertas, nomeadamente a Clássica da Arrábida em Natação e a Travessia do Sado a Nado;
- promover, em colaboração com a Câmara Municipal de Setúbal, a realização de Torneios de Natação conjuntos, nos termos e condições a acordar.

Por outro lado, a Câmara Municipal de Setúbal disponibiliza gratuitamente espaços/pistas na Piscina Olímpica Municipal das



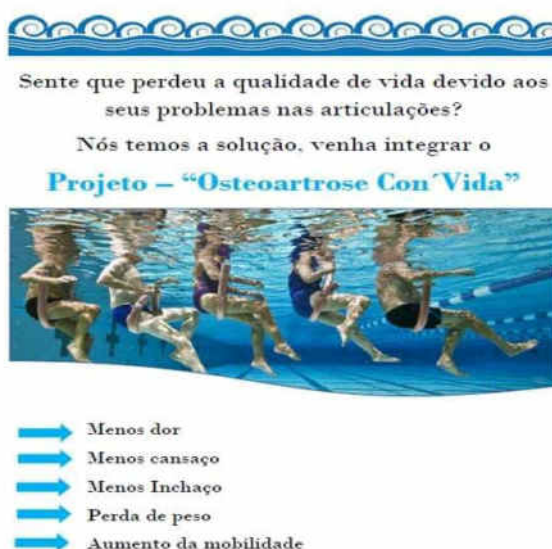
Manteigadas, para a realização de treinos de competição dos atletas da Palmela Desporto no período do verão, assim como colabora na realização de Torneios de Natação conjuntos.

## PROJETO – “OSTEOARTROSE CON VIDA”

O “Projeto Osteoartrose CON VIDA”, que teve início dia 11 de março, é um projeto gratuito, que resulta da parceria entre a Escola Superior de Saúde de Setúbal do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS-IPS) e a Palmela Desporto, E. M. (PD) e pretende estudar o efeito que a hidroterapia tem na função e qualidade de vida dos indivíduos com artroses.

O programa de exercícios é efetuado por alunos do 4.º ano da ESS-IPS, e consiste na realização de 12 semanas de exercícios terapêuticos aquáticos “Aqua Lusa”, que decorre duas vezes por semana na Piscina Municipal de Palmela.

No início e, também, no final das 12 semanas os participantes são avaliados gratuitamente. Estas avaliações pretendem medir, utilizando escalas de avaliação internacionais validadas, o estado de saúde de cada indivíduo, antes e depois da aplicação do programa de exercícios.



Sente que perdeu a qualidade de vida devido aos seus problemas nas articulações?

Nós temos a solução, venha integrar o

**Projeto – “Osteoartrose Con Vida”**

- ➔ Menos dor
- ➔ Menos cansaço
- ➔ Menos Inchaço
- ➔ Perda de peso
- ➔ Aumento da mobilidade

Isto... e muito mais, ao participar num Programa de Exercícios em Meio Aquático

## ESPETÁCULO DE BALLET INFANTIL “UM ENCONTRO DE PRINCESAS”

Como meio de mostrar à comunidade o trabalho desenvolvido pelas classes de Ballet Infantil da Palmela Desporto, teve lugar no dia 24 de fevereiro de 2019, no Cine Teatro São João, em Palmela, o V Espetáculo de Ballet Infantil “Um Encontro de Princesas”.

Cerca de 34 bailarinas e 1 bailarino, das três classes de Dança Clássica - Ballet Infantil, com idades compreendidas entre os 3 e os 12 anos, deliciaram as mais de 400 pessoas presentes que encheram a sala, entre familiares e população em geral.



## PALMELA DESPORTO NOS CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS

Disputou-se nos dias 8, 9 e 10 de março de 2019, os Campeonatos Regionais de Infantis, nas Piscinas das Palmeiras, em Setúbal, competição em que a Palmela Desporto participou com 10 nadadores num total de 242, em representação de 30 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:

- Infantis B: Leticia Magalhães, Leonor Parente, Maria Marçalo, Diogo Venceslau, Lourenço Soares e Sofia Raposo;
- Infantis A: Mariana Roseiro, Manuel Oliveira, Tiago Lourenço e Francisco Motta.

A nível individual, é de destacar o seguinte (resultados no top 10):

- Leticia Magalhães – 3.º lugar aos 100 e 200 metros Costas, 4.º lugar aos 200 metros Estilos, 6.º lugar aos 200 metros Livres e 7.º lugar aos 100 metros Livres;
- Manuel Oliveira – 7.º lugar aos 100 metros Livres e 100 metros Costas e 8.º lugar aos 200 metros Estilos;
- Mariana Roseiro – 7.º lugar aos 100 metros Bruços;
- Leonor Parente – 9.º lugar aos 100 metros Bruços.

Nas estafetas:

- 4 x 100 metros livres, 4.º lugar com Leonor Parente, Maria Marçalo, Sofia Raposo e Leticia Magalhães;
- 4 x 100 metros estilos, 5.º lugar com Sofia Raposo, Leonor Parente, Leticia Magalhães e Maria Marçalo.

Obtenção/confirmação de tempos mínimos de participação no Torneio Zonal, a realizar na nossa Piscina, no Pinhal Novo, já no final deste mês de março, pelas atletas Leonor Parente, Leticia Magalhães, Mariana Roseiro e pelo nadador Manuel Oliveira.

A nível coletivo, a equipa conseguiu também obter os mínimos de participação no Torneio Zonal nas Estafetas dos 4x100 metros Livres e 4x100 metros Estilos, constituídas pelas nadadoras Leonor Parente, Leticia Magalhães, Maria Marçalo e Sofia Raposo.

## NADADORES CADETES A DA PALMELA DESPORTO NO TORREGRI 2

Disputou-se nos dias 2 e 3 de março de 2019, o TORREGRI 2 de Cadetes A, competição em que a Palmela Desporto participou com 3 nadadores, num total de 143, em representação de 26 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:

- Cadetes A: Catarina Patricio, Rafael Quaresma e Alice Barreto.



## CADETES B, TAMBÉM MARCARAM PRESENÇA NO TORREGRI 2

Participaram no TORREGRI 2 de Cadetes B, que teve lugar na Piscina de São Bento, em Lisboa, 164 nadadores, em representação de 24 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:

- Cadetes B: Margarida Miranda, Matilde Fialho, Rita Silva, Joana Venceslau, Maria Alberto, Martim Dinis, Henrique Gaspar, Tiago Manuel, Rodrigo Narigueta, Tiago Iria, Ivan Ribeiro, Gabriel Marçalo, Rafael Moniz e Duarte Santos.

Sem destacar individualmente, mas sim coletivamente, registaram-se 6 primeiros lugares, 1 segundo lugar, 3 terceiros



lugares, 2 quintos lugares e 2 oitavos lugares, obtidos pelos nadadores da Palmela Desporto.

## MASTERS DA PALMELA DESPORTO NO 7.º TORNEIO DO LITORAL ALENTEJANO

Teve lugar no dia 2 de março de 2019, o 7.º Torneio de Masters do Litoral Alentejano, em Sines, competição em que a Palmela Desporto participou com 4 nadadores, num total de 133 atletas, em representação de 23 clubes, entre os quais: Portinado, Aminata – Evora Clube de Natação, Geslours, Clube Natação de Masters de Almada, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- José Manuel Pereira, escalão E, no grupo E/F, obteve o 4.º lugar nos 400 metros livres e o 5.º nos 100 metros estilos;
- José Manuel Tavares, escalão H, no grupo G/H, obteve o 2.º lugar nos 50 metros livres e o 3.º nos 50 metros mariposa, com record do torneio no escalão H;
- Felipe Figueiredo, escalão C, no grupo C/D, obteve o 4.º lugar nos 100 metros costas e o 5.º nos 50 metros mariposa;



- Andreia Almeida, escalão B, no grupo A/B, obteve o 2.º lugar nos 400 metros livres, nos 100 metros mariposa e nos 50 metros livres.

## PALMELA DESPORTO PARTICIPOU NO TORNEIO DE FUNDO DE MASTERS

O Torneio de Fundo de Masters, que decorreu no dia 23 de fevereiro de 2019, na Póvoa do Varzim, contou com a participação de 2 nadadores da Palmela Desporto, num total de 218 atletas, em representação de 33 clubes, Clube Natação de Masters de Almada, o Sporting Clube de Portugal, Futebol Clube do Porto, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes nadadores:

- José Manuel Pereira, escalão E, 5.º lugar nos 1500 metros livres;
- José Manuel Tavares, escalão H, 3.º lugar nos 1500 metros livres.



## PALMELA DESPORTO EM 10.º LUGAR NO TORNEIO REGIONAL DE CLUBES DE INFANTIS

Disputou-se no dia 24 de fevereiro de 2019, o Torneio Regional de Clubes de Infantis, nas Piscinas da Geslours, em Loures, competição em que a Palmela Desporto participou com 10 nadadores, num total de 180, em representação de 20 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:

- Infantis B: Leticia Magalhães, Leonor Parente, Maria Marçalo, Diogo Venceslau e Lourenço Soares;
- Infantis A: Mariana Roseiro, Leonor Santos, Manuel Oliveira, Tiago Lourenço e Francisco Motta.

Os resultados até ao 10.º lugar obtidos pelos nadadores da Palmela Desporto, nos seus escalões, foram os seguintes:

- Manuel Oliveira, 5.º nos 400 metros livres, 7.º nos 100 metros livres e 9.º nos 100 metros costas;
- Tiago Lourenço, 10.º nos 100 metros mariposa;
- Lourenço Soares, 8.º nos 100 metros costas;
- Leticia Magalhães, 2.º nos 100 metros costas e 3.º nos 200 metros estilos;
- Mariana Roseiro, 7.º nos 100 metros bruços;
- Leonor Parente, 8.º nos 100 metros bruços e 9.º nos 200 metros estilos.

Nas estafetas:

- 4 x 100 metros livres, 8.º lugar com Leticia Magalhães, Leonor Parente, Mariana Roseiro e Maria Marçalo;
- 4 x 100 metros estilos, 8.º lugar com Leonor Parente, Mariana Roseiro, Leonor Santos e Leticia Magalhães;
- 4 x 100 metros livres, 9.º lugar com Manuel Oliveira, Francisco Motta, Tiago Lourenço e Diogo Venceslau.

A Palmela Desporto obteve assim o 10.º lugar na classificação geral de clubes.

## 5 TÍTULOS E RECORDES NACIONAIS NO NACIONAL DE INVERNO DE NATAÇÃO ADAPTADA

Realizou-se nos dias 16 e 17 de fevereiro de 2019, o Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada, na Guarda, competição em que a Palmela Desporto participou com 3 nadadores, num total de 132 atletas, em representação de 33 clubes, o Alhandra, o Sporting Clube de Portugal, Clube dos Galitos, Clube de Natação de Faro, entre outros.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores abaixo, tendo obtido os seguintes resultados:

João Cruz:

- 1.º lugar e recorde nacional nos 100 metros mariposa, na categoria S12 e 3.º lugar nas classes S8 a S14 Absolutos;
- 1.º lugar e recorde nacional nos 200 metros estilos, na categoria S12 e 10.º lugar nas classes SM5 a SM14 Absolutos;
- 1.º lugar e recorde nacional nos 50 metros livres na categoria S12 e 16.º lugar nas classes S1 a S14 Absolutos.

Duarte Gaspar:

- 4.º lugar nos 50 metros livres, na categoria S8 e 22.º lugar nas classes S1 a S14 Absolutos.



Simone Frago:

- 1.º lugar e recorde nacional nos 100 metros bruços, na categoria S5 e 3.º lugar nas classes SB4 a SB14 Absolutos;
- 1.º lugar e recorde nacional nos 50 metros mariposa, na categoria S12 e 1.º lugar nas classes S1 a S14 Absolutos.

**SÃO GONÇALO, CABANAS**

De 5 a 7 de abril

**25.º FESTIVAL QUEIJO PÃO E VINHO**

**Demonstrações de atividades desportivas**

Destinatários – Participantes inscritos nas atividades

**PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA**

De 6 a 18 de abril e dias 20 e 22 de abril

**FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS**

PROMOÇÕES – 2,01 €/aula (45 minutos); 8,04 €/5 aulas

**NATAÇÃO LIVRE** | NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS PARA NATAÇÃO LIVRE

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (\*)

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

Dia 6 abril

**DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA**

no âmbito do 25.º aniversário da Piscina de Palmela



**NATAÇÃO LIVRE** | NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS PARA NATAÇÃO LIVRE

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, limitado ao número de vagas existentes.

**AULA DE DANÇA** | DAS 11H00 ÀS 12H00 | LARGO SÃO JOÃO, EM PALMELA

Destinatários – População em Geral

Atividade organizada pela Palmela Desporto E, M. e a Farmácia Coelho Marques

Dia 7 abril

**DIA MUNDIAL DA SAÚDE**

no âmbito do 25.º aniversário da Piscina de Palmela

**HIDROGINÁSTICA** | DAS 10H30 ÀS 11H15

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, limitado ao número de vagas existentes.



**PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO**

Dia 6 abril

**DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA**

**GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS** | DAS 08H30 ÀS 13H00 E DAS 16H00 ÀS 18H30

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, limitado ao número de vagas existentes.

**HIDROSAÚDE** | AULA DE HIDROGINÁSTICA | DAS 17H30 ÀS 18H30

Inserido no Programa Municipal “Mexa-se em Palmela”

Org.: Câmara Municipal de Palmela “Mexa-se em Palmela” e Palmela Desporto, E. M.

Entradas livres e gratuitas Inscrição prévia, obrigatória, na secretaria das piscinas até dia 6 às 12h30.

**HIDROTERAPIA CRIANÇA** | DAS 12H00 ÀS 12H45

Sessão de grupo dentro de água orientada por um Fisioterapeuta de forma individualizada.

Destinatários – Crianças dos 6 meses aos 6 anos acompanhadas por um adulto.

Os interessados devem inscrever-se na secretaria da piscina.

Entradas livres e gratuitas a um máximo de 3 crianças por aula/sessão.



Dia 7 abril

**DIA MUNDIAL DA SAÚDE**

**UTILIZAÇÃO LIVRE** | NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas, limitado ao número de vagas existentes

De 6 a 18 de abril e dias 20 e 22 de abril

**FÉRIAS DA PÁSCOA ATIVAS**

PROMOÇÕES – 2,01 €/aula (45 minutos); 8,04 €/5 aulas

**NATAÇÃO LIVRE** | NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS PARA NATAÇÃO LIVRE

**EXERCÍCIO EM GRUPO E GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS** |

NOS HORÁRIOS DISPONÍVEIS, LIMITADO AO NÚMERO DE VAGAS EXISTENTES

Destinatários – jovens dos 14 aos 29 anos (\*)

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

De 8 a 12 e de 15 a 18 de abril | 9h00 às 17h30

**FÉRIAS DESPORTIVAS | PÁSCOA 2018**

Piscina Municipal de Pinhal Novo, Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e Escola Secundária de Pinhal Novo.

**ANDEBOL, ATLETISMO, BADMINTON, BASQUETEBOL, CAMINHADA, DANÇA, FUTEBOL/FUTSAL, GINÁSTICA, JOGOS, JOGOS TRADICIONAIS, NATAÇÃO, ORIENTAÇÃO, TÊNIS DE MESA, VOLEIBOL E XADREZ**

Destinatários – crianças e jovens dos 5 aos 14 anos.



**FÉRIAS**  
**DESPORTIVAS**  
**8 A 18 DE ABRIL 2019**  
**PÁSCOA**

PARA CRIANÇAS E JOVENS DOS 5 AOS 14 ANOS DE IDADE



# FÉRIAS DESPORTIVAS 8 A 18 DE ABRIL 2019 PARA CRIANÇAS E JOVENS DOS 5 AOS 14 ANOS DE IDADE PÁSCOA

## CALENDÁRIO E HORÁRIO:

De 8 a 12 e de 15 a 18 de abril | 9h00 – 17h30.

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

## LOCAIS E ESPAÇOS DE PRÁTICA:

Piscina Municipal de Pinhal Novo, Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e Escola Secundária de Pinhal Novo.

## ATIVIDADES:

Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Caminhada, Dança, Futebol /Futsal, Ginástica, Jogos, Jogos tradicionais, Natação, Ténis de Mesa, Voleibol e Xadrez.

**PREÇOS:** Os preços por criança são os seguintes:

1.º semana: **45,23€**; 2.º semana: **36,20€**;  
2 semanas **80€**

**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)

## ENQUADRAMENTO TÉCNICO - PEDAGÓGICO:

A equipa técnica multidisciplinar é dirigida por um Coordenador – Cátia Rodrigues – um monitor de campo – Sérgio Horta e integra especialistas das seguintes áreas profissionais: Educação Física e Desportiva e Treino Desportivo.

## INSCRIÇÕES:

As inscrições realizam-se nas secretarias das piscinas de Palmela e Pinhal Novo ou através de [geral@palmeladesporto.pt](mailto:geral@palmeladesporto.pt), sendo validadas com a realização do pagamento respetivo em qualquer das secretarias; **Inscrição obrigatoriamente para semana completa.**



PALMELA - 212337140 | PINHAL NOVO - 212389900

**WWW.PALMELADESORTO.PT**  
[www.facebook.com/palmeladesporto](http://www.facebook.com/palmeladesporto)