PALMELA DESPORTO Newsletter
N.º 106 | 10 de SETEMBRO de 2020

EDITORIAL

José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Nova época desportiva arrancou no dia 1 de setembro

O dia 1 de setembro marcou o início de mais uma época desportiva nas instalações geridas pela Palmela Desporto.

Desde a passada terça-feira, nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, é possível voltar a praticar um vasto conjunto de atividades nos planos aquáticos, mas também nas salas e ginásio em particular da Piscina de Pinhal Novo.

Os treinos da área de competição da natação e da escola de triatlo estão igualmente de volta. Em breve serão retomadas as atividades da escola de xadrez, do ballet e dos desportos de combate.

O Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e o Campo de Jogos de Palmela, abriram portas às atividades promovidas pelos clubes desportivos locais, nas modalidades de futebol, basquetebol e ginástica.

Em breve, com o inico do ano letivo, o Pavilhão acolherá as atividades letivas da Escola José Maria dos Santos e do Desporto Escolar.

As inscrições para a nova época estão abertas desde o passado dia 20 de agosto e são já inúmeras as classes e atividades que estão lotadas.

É, pois, num ambiente de franco otimismo, respeitando integralmente todas as orientações e recomendações, que estamos a acolher todos quantos querem retomar ou iniciar uma atividade que contribua para a melhoria da saúde, do bem-estar ou da realização pessoal.

Ao longo do mês de setembro serão ainda apresentados novos projetos e atividades que iremos desenvolver para a comunidade e com a comunidade de forma a ampliar ofertas em diversas áreas.

No início desta nova época desportiva continuamos a conquistar desporto!

Conselho de Gestão

INICIÁMOS NOVA ÉPOCA DESPORTIVA NAS PISCINAS MUNICIPAIS

Iniciou-se, na passada terça-feira, dia 1 de setembro, a época desportiva 2020/2021, nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

Face ao contexto pandémico que atravessamos, a Palmela Desporto reestruturou as atividades, horários e procedimentos a adotar nas instalações, de forma a garantir o cumprimento das orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde e para que a segurança dos utentes se encontre salvaguardada.

A partir do mês de setembro a Palmela Desporto disponibiliza as seguintes atividades e modalidades desportivas, nas piscinas municipais:

- Escola de Natação – Adaptação ao Meio Aquático bebés (6 aos 36 meses); Adaptação ao Meio Aquático 3-4 anos; Adaptação ao Meio Aquático 4-6 anos e 7-13anos; Aprendizagem 5-13 anos; Aprendizagem +14 anos; Aperfeiçoamento 6-13 anos; Aperfeiçoamento +14 anos; Hidroginástica; Natação Adaptada de grupo e individuais e Aulas de Natação Individualizada (crianças e adultos);
- Natação Pura Desportiva: Pré-competição, competição (cadetes, infantis, juvenis, juniores, seniores, masters e competição adaptada);
- Escola de Triatlo: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Triatlo para Todos;
- Unidade Fisiodesportiva: sessões de Hidroterapia em grupo, criança e individual; Natação Terapêutica; Massagem Terapêutica e Fisioterapia;
- Ginásio de Musculação e Cardiofitness;
- Exercício em Grupo: Krav Maga; Dança Clássica Ballet;
- Xadrez;
- Escola de Mergulho.

Para mais informações contate a Palmela Desporto através do telefone 212389900 ou aceda a www.palmeladesporto.pt.

NATAÇÃO DE COMPETIÇÃO EM PLENA ATIVIDADE

A época desportiva de 2020/2021, nas Piscinas de Pinhal Novo e Palmela, nos escalões de pré-competição, cadetes, infantis, absolutos, pré-masters, masters e competição adaptada, incluindo a vertente de águas abertas arrancou no dia 1 de setembro com uma reunião de início de época que teve lugar na Biblioteca Municipal de Pinhal Novo, para atletas, pais e encarregados de educação.

No dia 2 de setembro todas as equipas retomaram os treinos neste novo arranque.

A Federação Portuguesa de Natação já divulgou o calendário nacional, sendo que as provas com maior destaque onde a Palmela Desporto vai marcar presença são as seguintes:

- Torneio Zonal de Juniores e Seniores de piscina curta, entre 14 e 15 de novembro em Leiria;
- Campeonatos Nacionais de Clubes da 3ª Divisão em Bragança, a 28 de novembro, onde teremos a participação dos masculinos e femininos, com o objetivo de subida de divisão;
- Torneio Zonal de Juvenis, de 4 a 6 de dezembro em Leiria;
- Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada, 23 e 24 de janeiro na piscina de Vila Franca de Xira;
- Campeonato Nacional Masters/Open de Inverno, 30 a 31 de janeiro na Guarda;
- Torneio Zonal de Infantis de 20 a 21 de março na piscina de Ponte de Sor;
- Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores de 26 a 28 de março na piscina do Complexo de Coimbra;
- Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada, entre 26 e 27 junho na piscina da Campanhã;
- Campeonato Nacional Master e Open de Verão de 9 a 11 de julho em Vila Nova de Famalicão;
- Campeonatos Nacionais de Infantis de 16 a 18 de julho em local por definir;
- Open de Portugal, Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos de 23 a 25 de julho na piscina do Jamor;
- Jogos paraolímpicos de Tóquio 2021 onde esperamos que a atleta Simone Fragoso na competição adaptada possa marcar presença.

A Palmela Desporto irá acolher na época 2020/2021, na Piscina Municipal de Pinhal Novo, eventos em colaboração com a Associação de Natação de Lisboa e outros eventos em parceria com diversas associações locais.

Um ano que se espera vir a ser pleno de atividade e presença competitiva, com a probabilidade de presença na Olimpíadas de Tóquio do emblema da Palmela Desporto.

PROCEDIMENTOS A ADOTAR EM AMBAS AS PISCINAS NA ÉPOCA DESPORTIVA DE 2020/2021

A Palmela Desporto informa, que devido à atual pandemia (COVID-19), a empresa necessitou de definir um conjunto de procedimentos que contemplam regras e normas de acesso, permanência e circulação nas instalações, pensados na segurança de todos os trabalhadores, utentes e visitantes.

Os procedimentos definidos têm como base as orientações emanadas das Resoluções de Conselho de Ministros e da Direção Geral de Saúde (DGS) à data atual, carecendo os mesmos de alterações sempre que existam novas diretrizes.

Procedimentos a adotar nas instalações da Piscina Municipal de Palmela:

Utentes e visitantes que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, não podem aceder ás instalações. Deverão ligar para a SNS24 (808 24 24 24) e seguirem as recomendações que lhe forem dadas;

- A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados;
- No interior das instalações, é obrigatório o uso de máscara por parte dos trabalhadores, utentes, visitantes, à exceção do momento da realização do exercício (uso de máscara obrigatório a partir dos 10 anos de idade inclusive);
- Todas as pessoas devem manter uma distância mínima de 2 metros das outras pessoas;
- Evitar ações de socialização nas instalações desportivas;
- O acesso e a saída da secretaria são feitos pela mesma porta, desejavelmente de forma alternada;
- Todos os utentes/visitantes, após entrarem nas instalações, deverão desinfetar as mãos, dispensador de álcool gel disponível à entrada;
- No interior das instalações, para atendimento na secretaria, só é permitida a permanência simultânea de dois utentes/visitantes;
- No atendimento, todos os utentes/visitantes deverão aguardar pela sua vez nas marcas de segurança existentes no pavimento, salvaguardando o necessário distanciamento social;
- O acesso às bancadas estará interdito;
- O acesso às aulas está condicionado ao número de vagas existentes, estando estas reduzidas para metade;
- Utentes da vertente Natação Livre necessitam de proceder antecipadamente à marcação das aulas;
- Os utentes têm acesso a cacifos devidamente identificados, que se encontram dentro dos balneários, onde deverão colocar todos os seus pertences, incluindo o calçado da rua;
- Apenas crianças com idade até 7 anos, inclusive, podem ser acompanhadas ao balneário por um adulto;
- A permanência no balneário está limitada a um período máximo de 10 minutos antes e após o término da aula;
- Recomenda-se aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina, dispensador de gel disponível junto aos chuveiros de acesso ao cais;
- O material de apoio (pranchas, pool buoys e rolos de espuma) a utilizar nas aulas deverá ser recolhido pelo utente numa tina com desinfetante. Após uso dos mesmos, deverá deixá-los na tina identificada para o efeito, (as crianças serão apoiadas pelo técnico em cais);
- Todas as aulas serão lecionadas com o professor fora de água à exceção das aulas de adaptação ao meio aquático e Hidroterapias Individuais, onde os técnicos utilizarão viseira;
- Para técnicos e treinadores, é dispensada a utilização da máscara durante a lecionação de aulas que impliquem a realização de exercício físico;
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros;
- Os utentes terão que cumprir o distanciamento físico de pelo menos dois metros nos chuveiros;
- Os utentes deverão utilizar apenas os chuveiros assinalados;
- Não será disponibilizado nem permitido o uso de secadores de cabelo;
- Não serão disponibilizados os aparelhos de secagem de mãos;
- Higienização e limpeza de cais é realizado em quatro momentos (meio da manhã, hora de almoço, meio da tarde e final do dia). Os balneários (cacifos, bancos e duches) após cada utilização;

Procedimentos adotar nas instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo:

o Utentes e visitantes que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, não podem aceder ás instalações. Deverão ligar para a SNS24 (808 24 24 24) e seguirem as recomendações que lhe forem dadas;

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados;

- No interior das instalações, é obrigatório o uso de máscara por parte dos trabalhadores, utentes, visitantes, à exceção do momento da realização do exercício (uso de máscara obrigatório a partir dos 10 anos de idade inclusive);
- Todas as pessoas devem manter uma distância mínima de 2 metros das outras pessoas;
- Evitar ações de socialização nas instalações desportivas;
- O acesso à Secretaria é feito pela porta da entrada principal das instalações e a saída é feita pela porta ao lado do elevador;
- Todos os utentes/visitantes, após entrarem nas instalações, deverão desinfetar as mãos, dispensador de álcool gel disponível à entrada;
- o No interior das instalações, para atendimento na secretaria, só é permitida a permanência simultânea de quatro utentes/visitantes;
- No atendimento, todos os utentes/visitantes deverão aguardar pela sua vez nas marcas de segurança existentes no pavimento, salvaguardando o necessário distanciamento social;
- O acesso ás bancadas estará interdito.

Procedimentos a adotar pelos utentes das Atividades Aquáticas:

- O acesso ás aulas está condicionado ao número de vagas existentes, estando estas reduzidas para metade;
- Utentes da vertente Natação Livre necessitam de proceder, antecipadamente à marcação das aulas;
- Os utentes têm acesso a cacifos devidamente identificados, que se encontram dentro dos balneários, onde deverão colocar todos os seus pertences, incluindo o calçado da rua;
- Crianças com idade até 7 anos inclusive podem ser acompanhadas ao balneário apenas por um adulto;
- A permanência no balneário está limitada a um período máximo de 10 minutos antes e após o término da aula;
- Recomenda-se aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina, dispensador de gel disponível junto aos chuveiros de acesso ao cais;
- O material de apoio (pranchas, pool buoys e rolos de espuma) a utilizar nas aulas deverá ser recolhido pelo utente numa tina com desinfetante. Após uso dos mesmos, deverá deixá-los na tina identificada para o efeito, (as crianças serão apoiadas pelo técnico em cais);
- Todas as aulas serão lecionadas com o professor fora de água à exceção das aulas de adaptação ao meio aquático e Hidroterapias Individuais, onde os técnicos utilizarão viseira;
- Para técnicos e treinadores, é dispensada a utilização da máscara durante a lecionação de aulas que impliquem a realização de exercício físico;
- Higienização e limpeza de cais é realizado em quatro momentos (meio da manhã, hora de almoço, meio da tarde e final do dia). Os balneários (cacifos, bancos e duches) após cada utilização;

Procedimentos a adotar pelos utentes do Ginásio de Musculação e Cardiofitness e Aulas de Grupo:

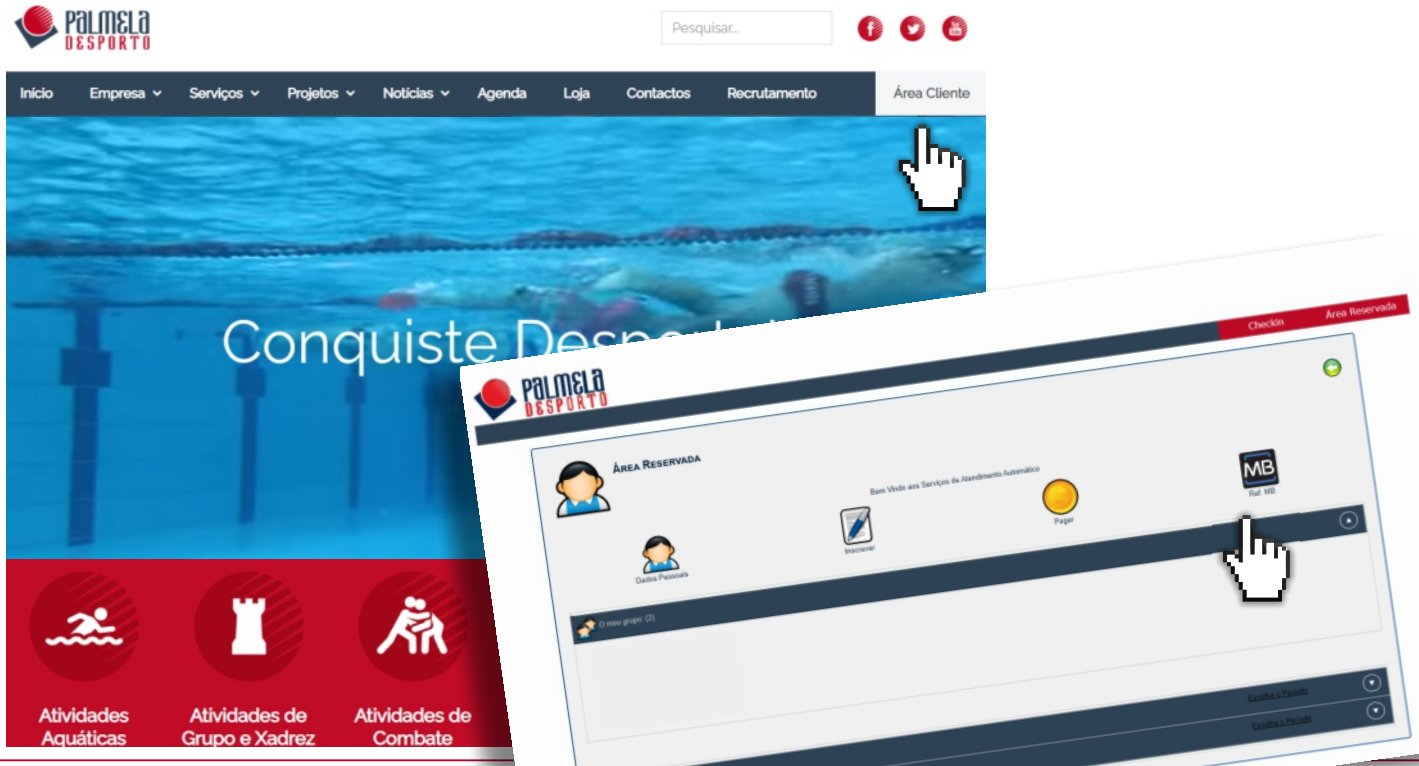
- O utente ginásio/aula de grupo necessita de proceder, antecipadamente, à marcação das aulas;
- O Ginásio está limitado a um número máximo de 10 praticantes em simultâneo;
- Garantir durante a prática de exercício físico, uma distância mínima de 3 metros entre utentes;
- O utente deverá desinfetar as mãos à entrada e saída do ginásio/salas de exercício, (dispensador de gel disponível junto aos acessos);
- Cada utente só poderá permanecer no ginásio pelo período máximo de 1 hora;
- Obrigatoriedade de deixar todos os pertences nos cacifos que se encontram no 1º piso e balneário, incluindo o calçado da rua;

- Obrigatoriedade de usar, no ginásio, calçado limpo que não venha da rua;
- Proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas);
- É proibida a prática de exercício físico a dois;
- Proibido o contacto físico entre o técnico e o utente e entre utentes;
- É obrigatório o uso de toalha por parte do utente;
- Obrigatoriedade do utente realizar a higienização do seu equipamento de treino logo após a sua utilização (produto de desinfeção disponibilizado pela empresa);
- É da responsabilidade do Técnico Profissional de Desporto, zelar pelo cumprimento das regras, por parte do utente;
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros;
- Os utentes terão que cumprir o distanciamento físico de pelo menos dois metros nos chuveiros;
- Os utentes deverão utilizar apenas os chuveiros assinalados;
- Não será disponibilizado nem permitido o uso de secadores de cabelo;
- Não será disponibilizado os aparelhos de secagem de mãos;
- Higienização e limpeza do ginásio em quatro momentos (meio da manhã, hora de almoço, meio da tarde e final do dia). Os balneários (cacifos, bancos e duches) após cada utilização;
- Higienização e limpeza das salas de exercício em grupo e dos materiais realizar-se-á após cada utilização.

PAGAMENTOS POR REFERÊNCIA MB

A Palmela Desporto implementou uma nova forma de pagamento dos serviços prestados pela empresa municipal, nomeadamente através de pagamento de serviços com referência Multibanco. Mensalmente os utentes das piscinas municipais recebem via e-mail e/ou SMS uma mensagem com as referências para pagamento, ou em alternativa poderá consultar o portal **www.palmeladesporto.pt** e aceder à área de cliente onde também poderá obter as referencias para proceder ao pagamento.

Trata-se de mais um passo para garantir aos utentes uma maior comodidade e segurança na sua ligação à Palmela Desporto, apostada em implementar valências que se integram nos objetivos estratégicos da empresa de melhor servir quem a procura, perspetivando a melhoria da sua qualidade de vida e valorização das suas capacidades.



FESTIVAL NATAÇÃO VIRTUAL **FESTAS DAS VINDIMAS 2020**

Disputa-se no dia 26 de setembro o "Festival Natação Virtual Festas das Vindimas 2020", que decorrerá na Piscina Municipal de Palmela, entre as 15h00 e as 19h00, num conjunto de cinco distâncias, aberto a todos os atletas, federados ou não, a partir dos 10 anos.

Este festival será organizado pela Associação das Festas de Palmela – Festas das Vindimas e pela Palmela Desporto, E. M..

As inscrições serão gratuitas e limitadas a 96 participantes, decorrem até dia 21 de setembro 2020, podem ser efetuadas enviando um email para o endereço **geral@palmeladesporto.pt** ou através da Área de Cliente da Palmela Desporto em **http://areacliente.palmeladesporto.pt/esportportal/** efetuando, primeiro, o seu registo.

A organização deste evento respeitará todas as regras e orientações de segurança em vigor, pelo que os participantes deverão circular exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica. Os participantes devem vir já equipados de casa e dirigir-se à Piscina de Palmela 10 minutos antes do início da prova. As bancadas estão interditas.

Para mais informações aceder a http://www.palmeladesporto.pt/noticias/95-piscina-de-palmela/1563-festival-natacao-virtual-festas-das-vindimas-2020

REFORÇO DA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DA PISCINA DE PINHAL NOVO EM CONCURSO

Foi lançado, pelo município de Palmela, por 517.320,10 €, o concurso para a empreitada de reforço da eficiência energética da Piscina Municipal de Pinhal Novo.

Esta obra visa melhorar a eficiência energética daquele equipamento municipal, incluindo a instalação de painéis fotovoltaicos para autoconsumo, a instalação de cobertura térmica motorizada sobre os dois planos de água, para reduzir as perdas de calor, a renovação do equipamento de climatização e de qualidade do ar e o ensombramento da fachada poente.

Com estas medidas, pretende-se atingir uma redução anual de 37,6% no consumo de energia primária e de 31% no consumo de energia final, já a partir de 2021. Espera-se ainda uma redução de 37% nas emissões de dióxido de carbono.

Esta redução nas emissões de gases com efeito de estufa e a opção por fontes de energia renováveis representam um contributo energético e ambiental muito relevante, pelo que a obra será cofinanciada pelo Portugal 2020.

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA COM **MAIS EFICIÊNCIA ENERGÉTICA**

A Câmara Municipal adjudicou a empreitada de reforço da eficiência energética da Piscina Municipal de Palmela, no valor de 390.000 euros.

Os trabalhos contemplam a instalação de novos painéis fotovoltaicos para a produção de energia elétrica para autoconsumo, a substituição de equipamentos de produção de águas sanitárias e iluminação existente por LED.

A empreitada integra, ainda, a substituição integral das coberturas, dotando-as de maior proteção térmica e a instalação de uma cobertura motorizada no plano de água, para reduzir as perdas relacionadas com o aquecimento da água do tanque, no período noturno.

Esta intervenção deverá permitir uma redução do consumo de energia de 43,1% e uma redução das emissões de CO2 de 46%, resultados que permitirão elevar a classificação energética da Piscina Municipal de Palmela de B para A.

Excelente prestação da Palmela Desporto
IV TRAVESSIA DA ALBUFEIRA DE MONTARGIL

Disputou-se no dia 5 de setembro de 2020, a "IV Travessia da Albufeira de Montargil", em Ponte de Sôr, competição de Águas Abertas em que a Palmela Desporto participou com 2 atletas Masters, 1 Sénior e 1 da Competição Adaptada, nas distâncias de 3000 e 1500 metros, num total de 230 nadadores, em representação de 22 clubes, entre os quais o Sport Algés e Dafundo, o Sporting Clube de Portugal e o Alhandra.

Os atletas da Palmela Desporto alcançaram excelentes resultados quer na classificação geral quer nos respetivos escalões.

Nos 3000m

- José Pereira, escalão E, 2.º lugar na categoria e 19.º lugar na geral;
- Helder Magalhães, escalão D, 1º lugar na categoria e 11º lugar na geral;
- Iolanda Clérigo, escalão AA + 18/19, 3º lugar na categoria e 40º lugar na geral.

Nos 1500m

- Duarte Gaspar, escalão AA + 20/24, 3.º lugar na categoria e 55.º lugar na geral.

Os Triatletas da Palmela Desporto, também participaram neste evento, disputando as distâncias de 1500 e 3000 metros.

Neste evento, para além dos nadadores possuidores de licença da Federação Portuguesa de Natação de Águas Abertas ou Masters de Águas Abertas, puderam também participar nadadores com licença da Federação de Triatlo de Portugal. Foi ainda possível a participação de nadadores filiados junto de federações de outros países, reconhecidas pela Federação Internacional de Natação (FINA).

Estiveram presentes 6 triatletas da Palmela Desporto, alcançando os seguintes resultados:

1500m

- Malvina Gomes – 1.º Escalão Master D - Posição 21.º - Tempo 31:18;
- Jorge Cochicho – 6.º Escalão Master E - Posição 12.º - Tempo 27:11;
- Nuno Correia – 7.º Escalão Master - Posição 19.º - Tempo 30:18.

3000m

- Rodrigo Lopes – 10.º Escalão AA1617, Posição 19.º - Tempo 42:24;
- Gonçalo Raposo – 15.º Escalão AA1617, Posição 37.º - Tempo 48:15;
- Andreia Almeida – 2.º Escalão AA2024, Posição 41.º - Tempo 1:24:25.

Dado continuidade ao programa competitivo, a Escola de Triatlo da Palmela Desporto participará, nas próximas semanas, nas seguintes provas do calendário da modalidade:

- Encontro Nacional Jovem de Triatlo (inclui o Campeonato Nacional de Juvenis), dia 13 de setembro na Amora;
- I Aquatlo Santiago do Cacém, dia 3 de outubro;
- III Duatlo Cross de Vila Nova de Santo André, dia 17 de outubro;
- Duatlo Jovem do Pinhal Novo a 24 de outubro.

A Palmela Desporto felicita todos os atletas e equipas técnicas pelos resultados alcançados desejando os maiores êxitos para as próximas competições.

FÉRIAS DESPORTIVAS – VERÃO 2020, DIFERENTES!

Durante 20 dias, entre 6 e 31 de julho, realizaram-se as Férias desportivas – Verão 2020.

Este ano os participantes puderam praticar as modalidades de, Atletismo, Andebol, Badminton, Basquetebol, Caminhadas, Dança, Futebol, Natação, Orientação e Ténis, na localidade de Pinhal Novo: Piscina, Escola Secundária e Ciclovia.

Participaram no projeto, no total, 52 crianças/jovens, com idades entre os 6 e os 13 anos, cumprindo sempre as normas de segurança indicadas pela Direção Geral de Saúde.

O jardim exterior foi aproveitado, não só para a realização das atividades, mas também para os almoços diários dos participantes e para a realização de um convívio e lanche no dia 31 de julho, último dia em que o projeto se realizou.

HORÁRIOS E ATIVIDADE ÉPOCA 2020/21

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

1 DE SETEMBRO DE 2020

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

A.M.A. (ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO) 2 - 4 ANOS

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
	09.00 - 09.30h	09.00 - 09.30h			09.00 - 09.30h	

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

A.M.A. (ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO) 4 - 6 ANOS

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

A.M.A. (ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO) 7 - 13 ANOS

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

APRENDIZAGEM 5 - 13 ANOS

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

APERFEIÇOAMENTO 6 - 13 ANOS

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

APRENDIZAGEM ADULTOS 14 ANOS +

1) aula de 30 minutos

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

APERFEIÇOAMENTO ADULTOS 14 ANOS +

1) aula de 30 minutos

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h[1] 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h **13.15 - 14.00h** **14.00 - 14.45h** **16.30 - 17.15h** 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

HIDROGINÁSTICA + 14 ANOS

* intensidade elevada

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h*	10.30 - 11.15h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h*	08.15 - 09.00h 10.30 - 11.15h 11.15h - 12.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h*

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

+ 14 ANOS

	2 X SEMANA 3ª e 5ª Feira	3 X SEMANA 2ª, 4ª e 6ª Feira
HIDROTERAPIA A		16.30 - 17.15h
HIDROTERAPIA B		15.45 - 16.30h
HIDROTERAPIA C		17.15 - 18.00h
HIDROTERAPIA D	16.30 - 17.15h	
HIDROTERAPIA E	09.00 - 09.45h	
HIDROTERAPIA F	15.45 - 16.30h	
HIDROTERAPIA NATAÇÃO TERAPÊUTICA		16.30 - 17.15h
HIDROTERAPIA INDIVIDUAL	DIAS E HORÁRIO A COMBINAR	

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

NATAÇÃO LIVRE*

* (MARCAÇÃO PRÉVIA)

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 15.45 - 16.30h 20.15 - 21.00h	7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 15.45 - 16.30h 16.30 - 17.15h 20.15 - 21.00h	12.00 - 12.45h 16.00 - 16.45h 16.45 - 17.30h 17.30 - 18.15h	12.00 - 12.45h

Os horários e espaços aquáticos disponíveis em cada horário podem estar sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.

Menores de 18 anos a sua inscrição está condicionada à assinatura da forma de responsabilidade pelo encarregado de educação. Utentes com menos de 12 anos têm que ser acompanhados por um adulto.

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO	HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES
CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO	3.ª FEIRAS 9.45H (ÁGUA) | 5.ª FEIRAS 9.45H (TERRA)

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

FISIOTERAPIA	DIAS E HORÁRIO A COMBINAR

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

XADREZ	2.ª FEIRA	18.45 - 19.45h

WWW.PALMELADESPORTO.PT

Telf - 21 233 71 40 SECRETARIA.PALMELA@PALMELADESPORTO.PT

HORÁRIOS E ATIVIDADE ÉPOCA 2020/21

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

1 DE SETEMBRO DE 2020

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

SÁBADO

	6 - 12 meses	12 - 18 meses	18 - 24 meses	24 - 36 meses
BEBÉS 6 - 36 MESES	09.00 - 09.30h	09.00 - 09.30h	09.00 - 09.30h	09.00 - 09.30h
	09.30 - 10.00h	09.30 - 10.00h	09.30 - 10.00h	09.30 - 10.00h
	10.00 - 10.30h	10.00 - 10.30h	10.00 - 10.30h	10.00 - 10.30h
	10.45 - 11.15h	10.45 - 11.15h	10.45 - 11.15h	10.45 - 11.15h
	11.15 - 11.45h	11.15 - 11.45h	11.15 - 11.45h	11.15 - 11.45h
	15.15 - 15.45h	15.15 - 15.45h	15.15 - 15.45h	15.15 - 15.45h
	15.45 - 16.15h	15.45 - 16.15h	15.45 - 16.15h	15.45 - 16.15h
	16.30 - 17.00h	16.30 - 17.00h	16.30 - 17.00h	16.30 - 17.00h
	17.00 - 17.30h	17.00 - 17.30h	17.00 - 17.30h	17.00 - 17.30h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

A.M.A. (ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO) 3 - 4 ANOS

1 X SEMANA				2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	6.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
18.45 - 19.15h		08.30 - 09.00h 09.00 - 09.30h 09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h 10.45 - 11.15h 15.15 - 15.45h 15.45 - 16.15h 16.30 - 17.00h			18.15 - 18.45h		

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

A.M.A. (ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO) 4 - 6 ANOS, 7 - 13 ANOS

1 X SEMANA				2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

APRENDIZAGEM 5 - 13 ANOS

1 X SEMANA				2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

APERFEIÇOAMENTO 6 - 13 ANOS

1 X SEMANA				2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

APRENDIZAGEM ADULTOS 14 ANOS +

1) aula de 30 minutos

Aulas sublinhadas decorrem no tanque mais pequeno

Aulas sublinhadas e a negrito decorrem nos dois tanques

1 X SEMANA				2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
07.45 - 08.15h[1] **08.15 - 09.00h** **09.00 - 09.45h** **12.15 - 13.00h** **13.00 - 13.45h** **17.15 - 18.00h** 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	**07.45 - 08.15h**[1] **08.15 - 09.00h** **09.00 - 09.45h** **12.15 - 13.00h** **13.00 - 13.45h** **17.15 - 18.00h** 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**	**07.45 - 08.15h**[1] **08.15 - 09.00h** **12.15 - 13.00h** **13.00 - 13.45h** **16.30 - 17.15h** **17.15 - 18.00h** 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h **20.15 - 21.00h**	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	**07.45 - 08.15h**[1] **08.15 - 09.00h** **09.00 - 09.45h** **12.15 - 13.00h** **13.00 - 13.45h** **17.15 - 18.00h** 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h **20.15 - 21.00h**

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

APERFEIÇOAMENTO ADULTOS 14 ANOS +

1) aula de 30 minutos

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
07.45 - 08.15h[1] 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.45 - 08.15h[1] 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	07.45 - 08.15h[1] 08.15 - 09.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.45 - 08.15h[1] 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico – Horários a combinar

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

NATAÇÃO ADAPTADA — SÁBADO 12.30 - 13h15

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

PRÉ-COMPETIÇÃO * + 6 ANOS — DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h

* 3 VEZES POR SEMANA EM DIAS E HORÁRIOS DEFINIDOS COM O(A) TREINADOR(A).

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

COMPETIÇÃO * — DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA 18.00 - 21.00h

* EM FUNÇÃO DO ESCALÃO E NÍVEL MAIOR NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO.

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

PRÉ-MASTERS 15 AOS 24 ANOS — DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h

---

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

MASTERS + 24 ANOS — DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA 20.00 - 21.00h

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

HIDROGINÁSTICA + 14 ANOS

* - intensidade elevada

Aulas sublinhadas decorrem no tanque mais pequeno

1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
4.ª feira	Sábado	Domingo	2.ª e 6.ª feira	3.ª e 5.ª feira	Sábado e Domingo	2ª, 4.ª e 6.ª feira
08.15 - 9.00h 11.30 - 12.15h **12.15 - 13.00h** 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h **19.30 - 20.15h** 20.15 - 21.00h*	10.45 - 11.30h		08.15 - 9.00h 11.30 - 12.15h **12.15 - 13.00h** 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h **19.30 - 20.15h** 20.15 - 21.00h*	12.15 - 13.00h 18.00 - 18.45h		08.15 - 9.00h 11.30 - 12.15h **12.15 - 13.00h** 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h **19.30 - 20.15h** 20.15 - 21.00h*

DESCONTO DE 10% NO HORÁRIO ASSINALADO

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

NATAÇÃO LIVRE*

* (MARCAÇÃO PRÉVIA)

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 14.40 - 15.25h 15.45 - 16.30h	7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 14.40 - 15.25h 15.25 - 16.10h 15.45 - 16.30h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 20.15 - 21.00h	8.30 - 9.15h 9.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h	9.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h

Os horários e espaços aquáticos disponíveis em cada horário podem estar sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.

Menores de 18 anos a sua entrada está condicionada à assinatura do termo de responsabilidade pelo encarregado de educação. Utentes com menos de 12 anos têm que ser acompanhados por um adulto.

HORÁRIOS E ATIVIDADE ÉPOCA 2020/21

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

1 DE SETEMBRO DE 2020

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

MUSCULAÇÃO E *CARDIOFITNESS*

2ª a 6ª feira	Sábado
7.15 - 8.15h	9.00 - 10.00h
8.15 - 09.15h	10.00 - 11.00h
9.45 - 10.45h	11.00 - 12.00h
10.45 - 11.45h	12.00 - 13.00h
13.00 - 14.00h	
14.00 - 15.00h	
15.00 - 16.00h	
16.00 - 17.00h	
18.00 - 19.00h	
19.00 - 20.00h	
20.00 - 21.00h	

TREINO PERSONALIZADO - HORÁRIO A COMBINAR

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

EXERCÍCIO EM GRUPO*

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
				13.00 - 13.45h JUMP
17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL		17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL		17.15 - 18.00h MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL
	18.00 - 18.45h PILATES BOLA		18.00 - 18.45h PILATES MAT	

* Os horários destas aulas podem ser sujeitos a alterações ao longo da época desportiva

SALA 1

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

AIKIDO ADULTOS		AIKIDO CRIANÇAS	
4.ª FEIRA	19.30 - 21.00h	4.ª FEIRA	18.30 - 19.30h
6.ª FEIRA	19.30 - 21.00h	6.ª FEIRA	18.30 - 19.30h

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

KRAV MAGA ADULTOS		KRAV MAGA KIDS	
3.ª FEIRA	19.45 - 21.15h	SÁBADO	09.30 - 10.15h
5.ª FEIRA	19.45 - 21.15h		

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

XADREZ	5.ª FEIRA	18.45 - 19.45h

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

ACADEMIA

DANÇA CLÁSSICA *"BALLET"*	CLASSE 1 3 - 5 anos	CLASSE 2 6 - 10 anos	CLASSE 3 6 - 10 anos	CLASSE 4* 6 - 12 anos
SÁBADO	09.00 - 09.45h	10.05 - 10.50h	11.10 - 11.55h	12.15 - 13.00h

*Inscrição mediante avaliação da professora

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

	2 X SEMANA 3ª e 5ª Feira	3 X SEMANA 2ª, 4ª e 6ª Feira
+ 14 ANOS		
HIDROTERAPIA A		08.15 - 09.00h
HIDROTERAPIA B		09.00 - 09.45h
HIDROTERAPIA G	08.15 - 09.00h	
HIDROTERAPIA H	09.00 - 09.45h	
HIDROTERAPIA J	09.45 - 10.30h	
HIDROTERAPIA K		15.45 - 16.30h
HIDROTERAPIA C	16.30 - 17.15h	
HIDROTERAPIA I		16.30 - 17.15h
HIDROTERAPIA D	17.15 - 18.00h	
HIDROTERAPIA F		17.15 - 18.00h
HIDROTERAPIA E		18.00 - 18.45h
HIDROTERAPIA NATAÇÃO TERAPÊUTICA		09.45 - 10.30h
		16.30 - 17.15h

HIDROT. PARA CRIANÇAS ATÉ 7 ANOS	1 X SEMANA Sábado	11.45 - 12.30h

HIDROTERAPIA INDIVIDUAL	DIAS E HORÁRIO A COMBINAR

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO	CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO
HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES	HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES

AULAS DE GINÁSTICA PRÉ E PÓS PARTO	HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

MASSAGEM TERAPÊUTICA POR FISIOTERAPEUTA	20 minutos CARECE DE MARCAÇÃO PRÉVIA

PALMELA DESPORTO

2020 / 2021

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

FISIOTERAPIA	DIAS E HORÁRIO A COMBINAR

WWW.PALMELADESPORTO.PT

Telf - 21 238 99 00 GERAL@PALMELADESPORTO.PT