

Dado que se aproxima o período de renovações e novas inscrições para a próxima época desportiva, a Palmela Desporto preparou uma Newsletter Especial de forma a divulgar as modalidades e atividades que coloca à disposição da população.

Para além das piscinas municipais de Palmela e Pinhal Novo, disponibiliza ainda, o usufruto dos pavilhões desportivos de Pinhal Novo e Poceirão e do Campo de Jogos de Palmela.

Garanta já a sua Vaga!

Conquiste Desporto!

MODALIDADES/ATIVIDADES DISPONÍVEIS: PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

Atividades destinadas a crianças em Meio Aquático

- Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 3 anos.
- Adaptação ao Meio Aquático (AMA 4/6) – dos 4 aos 6 anos.
- Adaptação ao Meio Aquático (AMA 7/13) – dos 7 aos 13 anos.
- Aprendizagem – dos 5 aos 13 anos.
- Aperfeiçoamento – dos 6 aos 13 anos.
- Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual.
- Hidroterapia Crianças.
- Natação Livre.
- Pré-competição.
- Competição.
- Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar”.
- Programa de Natação para Colégios e Infantários.

Atividades destinadas a jovens e adultos em Meio Aquático

- Aprendizagem Adultos – a partir dos 14 anos.
- Aperfeiçoamento Adultos – a partir dos 14 anos.
- Atividades Aquáticas – “50+ Programa de Exercício”.
- Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 14 anos.
- Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos
- Hidroginástica – a partir dos 14 anos.
- Natação Pré Master – dos 15 aos 24 anos.
- Natação Master – a partir dos 25 anos.
- Natação Livre.

Outras atividades destinadas a crianças

- Férias Desportivas – dos 5 aos 14 anos (nas férias de Natal, Páscoa e de verão).

Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos

- Festas Desportivas – todas as idades.
- Unidade Fisiodesportiva – todas as idades:
 - Sessões de Fisioterapia;
 - Massagem de Relaxamento;
 - Massagem Desportiva;
 - Massagem Terapêutica.
- Mergulho – a partir dos 6 anos.



PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

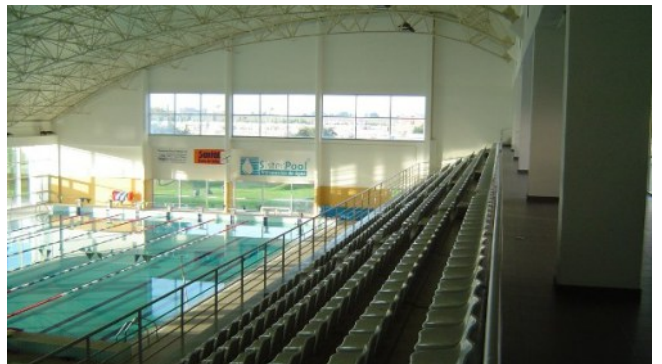
Atividades destinadas a crianças em Meio Aquático

- Adaptação ao Meio Aquático (AMA) Bebés – dos 6 aos 36 meses.
- Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 3 anos.
- Adaptação ao Meio Aquático A (AMAA) – dos 4 aos 6 anos.
- Adaptação ao Meio Aquático B (AMAB) – dos 7 aos 13 anos.
- Aprendizagem – dos 5 aos 13 anos.
- Aperfeiçoamento – dos 6 aos 13 anos.
- Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico.
- Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 6 meses.
- Hidroterapia Bebés e Crianças – dos 6 meses aos 7 anos.
- Pré-competição
- Competição
- Programa Municipal do Desporto Adaptado
- Natação Adaptada de Competição
- Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar” – destinado a crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico do Concelho de Palmela.
- Programa de Natação para Colégios e Infantários – a partir dos 3 anos.
- Natação Livre – menores de 13 anos necessitam ser acompanhadas por um adulto.



Atividades destinadas a jovens e adultos em Meio Aquático

- Aprendizagem Adultos – a partir dos 14 anos.
- Aperfeiçoamento Adultos – dos 13 aos 17 anos.
- Aperfeiçoamento Adultos – a partir dos 14 anos.
- Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico
- Atividades Aquáticas – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
- Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual.
- Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos.
- Hidroginástica – a partir dos 14 anos.
- Natação Adaptada – a partir dos 14 anos.
- Natação Adaptada de Competição
- Natação Pré Master – dos 15 aos 24 anos.
- Natação Master – a partir dos 25 anos.
- Natação Livre.

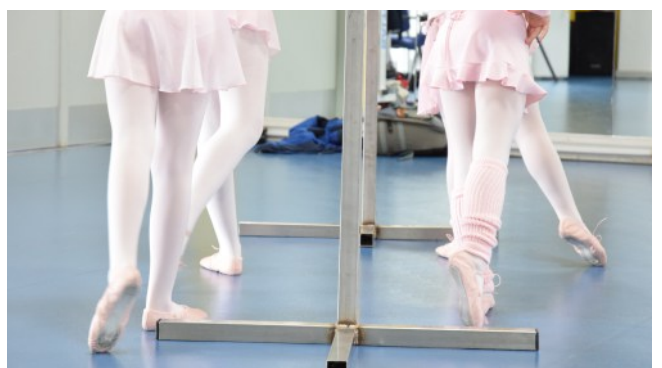


Outras atividades destinadas a crianças

- Aikido Crianças – dos 7 aos 12 anos.
- Dança clássica “Ballet” – dos 3 aos 12 anos.
- Férias Desportivas – dos 5 aos 14 anos (nas férias do Natal, Páscoa e de verão).

Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos

- Festas Desportivas – todas as idades.
- Unidade Fisiodesportiva – todas as idades:
Sessões de Fisioterapia;



- Massagem de Relaxamento;
- Massagem Desportiva;
- Massagem Terapêutica.
- Mergulho – a partir dos 6 anos.

Outras atividades destinadas a jovens e adultos

- Aikido Adultos – a partir dos 12 anos.
- Aulas de Ginástica Pré-Parto .
- Aulas de Ginástica Pós Parto.
- Atividades Gímnicas – “50+ - Programa de Exercício”.
- Ginásio de Musculação e Cardiofitness – a partir dos 14 anos.
- Curso de Preparação para o Nascimento e Parentalidade .
- Curso de Recuperação Pós Parto.
- Dança – “50+ - Programa de Exercício” .
- Mobilidade e Reeducação Postural – a partir dos 14 anos.
- Musculação – a partir dos 14 anos.
- Pilates Clínico – a partir dos 14 anos.
- Centro Municipal de Marcha e Corrida.
- Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado.



PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

- Futsal;
- Badminton;
- Voleibol;
- Basquetebol;
- Ténis;
- Ténis de mesa;
- Boccia;
- Andebol;
- Ginástica;



PAVILHÃO MUNICIPAL JOSÉ SILVÉRIO

- Futsal;
- Basquetebol;
- Volei;
- Badminton;
- Andebol;
- Aulas de Grupo;
- Fisioterapia/Massagem;
- Ginásio;
- Atividades Gímnicas – “50+ - Programa de Exercício”;
- Outras de caráter desportivo e/ou cultural.



CAMPO DE JOGOS MUNICIPAL DE PALMELA

- Futebol 11;
- Futebol 7;

OUTRAS ATIVIDADES:

- Ginástica Laboral.

DESCRIÇÃO DAS MODALIDADES E ATIVIDADES

→ Adaptação ao meio aquático (6 meses aos 4 anos)

As sessões de adaptação ao meio aquático para bebés dos 6 aos 36 meses têm uma duração de 30 minutos. Pais e crianças são convidados a realizar tarefas lúdicas dirigidas por um técnico. O principal objetivo destas sessões é proporcionar o desenvolvimento psicomotor da criança num ambiente seguro e divertido, sempre na presença de um adulto, preferencialmente a Mãe ou o Pai.

→ Adaptação ao meio aquático (4 aos 13 anos)

A criança beneficia de um enquadramento aquático propício e de materiais pedagógicos adequados ao seu desenvolvimento motor. As aulas são ministradas por um técnico, durante 45 minutos, que se encontra do meio aquático consoante a necessidade, sendo que todas as atividades indicadas pelo técnico têm em consideração os aspetos lúdicos da adaptação ao meio aquático.

→ Aprendizagem

Neste nível os objetivos estão direcionados para a aprendizagem das técnicas de Natação Pura e introdução de aspetos técnicos relativos as partidas e viragens. São aulas de 45 minutos, ministradas por um técnico de natação que acompanha o aluno na sua evolução.

→ Aperfeiçoamento

No Aperfeiçoamento pretende-se consolidar aprendizagens e aperfeiçoar técnicas de Natação Pura, das partidas e das viragens e ainda, a melhoria da condição física.

As aulas são ministradas por um técnico de natação, com a duração de 45 minutos.

→ Hidroginástica

Aula que visa a manutenção e a melhoria da condição física e da saúde associada ao exercício físico regular e destina-se a todas as pessoas com, pelo menos, 14 anos de idade.

As aulas decorrem através da utilização da água como redutor da acção da gravidade, diminuindo o risco de lesões e a reabilitação de pessoas com alguma restrição ao exercício de sobrecarga vertical, desenvolvendo-se com diferentes níveis de exigência e de intensidade consoante os objetivos individuais, o espaço aquático e os equipamentos de apoio utilizados.



→ **Natação Pura Desportiva - PRÉ-COMPETIÇÃO**

A pré competição destina-se a faixa etária entre os 6 aos 9 anos. Visa incrementar e estimular a prática da natação desportiva, no aperfeiçoamento das técnicas, viragens e partidas, com vista à participação em competições desportivas.

→ **Natação Pura Desportiva - COMPETIÇÃO**

A Natação Pura Desportiva tem como destinatários os escalões de Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e seniores abrangendo os atletas a partir dos 10 anos.

Tem como objetivos aumentar e melhorar a condição física dos nadadores de modo a garantir a participação nas competições regionais e nacionais de forma regular, bem como criar condições de presença nas seleções regionais e nacionais.

→ **Pré-Masters**

O escalão de Pré-Masters tem como destinatários os nadadores com idades compreendidas entre os 15 e os 25 anos.

Os atletas deste escalão podem transitar para a competição ou para o escalão de Masters.

→ **Masters**

A partir dos 25 anos, o nadador dará continuidade á prática competitiva da natação no escalão de Masters. Treinando regularmente nas Piscinas Municipais de Pinhal Novo ou Palmela, e desta forma participar em diversas provas desportivas integradas nos calendários regionais, nacionais ou internacionais.

→ **Competição Adaptada**

Consiste no treino desportivo para pessoas com deficiência ou incapacidade que pretendam seguir uma vertente competitiva.

A prática da natação para além dos benefícios físicos, proporciona a integração social, a independência e o aumento da auto estima nos nadadores.

→ **Natação Livre**

Consiste na prática da natação por parte do adulto que seja autónomo em meio aquático, podendo realizar treino ou relaxamento na piscina sem enquadramento técnico. No caso de crianças com idade igual ou inferior a 12 anos terão que, obrigatoriamente, serem acompanhados por um adulto.

→ **Avaliações**

Avaliação de carácter obrigatório para crianças e adultos antes de iniciar alguma prática no âmbito da Fisioterapia/Hidroterapia, com o propósito de avaliar a condição física e clínica do utente, definir os objetivos específicos de intervenção para a sessão ou para facilitar a integração num grupo.



→ **Fisioterapia Aquática / Hidroterapia Individual** (sessões individuais para crianças e adultos)

O tratamento personalizado de fisioterapia aquática visa dar resposta a todos os utentes que necessitem de realizar este tipo de intervenção, mas que não o possam fazer em grupo, quer pela sua condição física (situação aguda ou com dependência de terceiros), quer por indicação médica ou terapêutica ou mesmo por opção própria. Acarreta uma avaliação individual prévia.



→ **Hidroterapia Bebés e Crianças**

Utiliza técnicas de fisioterapia na água e exercícios terapêuticos aquáticos específicos baseados no desenvolvimento sensório-motor, para melhorar/atenuar determinado tipo de problemas de saúde, ultrapassar lesões e adaptar a criança à água.

Desenvolve-se nas vertentes educativa, terapêutica e lúdico-recreativa.



→ **Hidroterapia Adultos**

Utiliza técnicas de fisioterapia na água e exercícios terapêuticos aquáticos específicos para melhorar/atenuar determinado tipo de problemas de saúde, ultrapassar lesões e contribuir para a melhoria do bem-estar geral.

Desenvolve-se nas vertentes educativa, terapêutica e lúdico-recreativa.



→ **Hidroterapia – Natação Terapêutica**

Visa a adaptação ao meio aquático e ensino de natação de forma adaptada, de forma a compensar os desvios da coluna vertebral ou as alterações das curvaturas fisiológicas através do alongamento e fortalecimento dos grandes grupos musculares da coluna vertebral.

Utiliza técnicas da natação educativa com uma finalidade essencialmente terapêutica.

Destina-se a utentes com mais de 14 anos de idade.

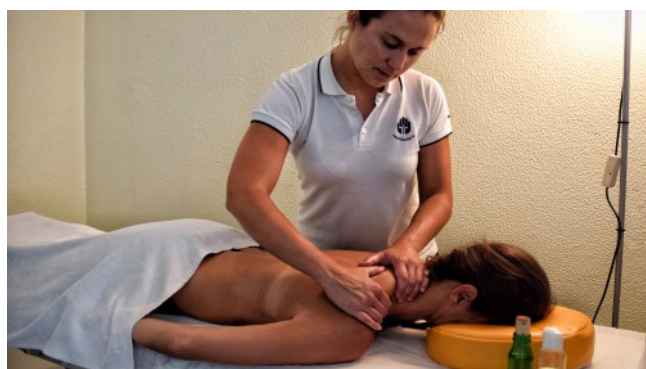


→ **Mobilidade e Reeducação Postural**

Conjunto de movimentos realizados em sala/ginásio que contribuem para uma melhor mobilidade e com maior facilidade, através do fortalecimento e flexibilidade dos músculos que suportam a coluna vertebral.

→ **Massagem de relaxamento**

Técnica de massagem utilizada no caso de dor ou tensão muscular. Proporciona uma sensação de alívio e bem-estar, diminui a dor, melhora a qualidade do movimento, promove a melhoria da circulação e normaliza o tônus muscular diminuindo o stress.



→ **Massagem desportiva**

Técnica de massagem para tratar lesões desportivas ou ocupacionais. Promove a recuperação da função muscular, melhoria da circulação, aumento da flexibilidade e relaxamento muscular, diminuição da acumulação de ácido láctico e a tonificação muscular.

→ Massagem terapêutica

Massagem personalizada adaptada a um determinado problema. Pode associar outras técnicas de fisioterapia (por exemplo: mobilização articular), de emagrecimento, estética ou de drenagem linfática (em casos de edema e/ou retenção de líquidos).

→ Pilates Clínico

Sessões em grupo ou individuais, orientadas por Fisioterapeutas, através do método de Pilates, concebido para, através da reeducação do movimento, restabelecer e aumentar a flexibilidade, força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.

→ Sessões de Fisioterapia

Utiliza técnicas individuais de fisioterapia e eletroterapia, em gabinete, para recuperação de lesões, alívio da dor, diminuição do edema, aumento da força e amplitudes articulares, reeducação do movimento, equilíbrio e marcha.

→ Curso de preparação para o Nascimento e Parentalidade

A preparação para o nascimento tem como principal objetivo educar o casal preparando-o para experienciar em pleno esta nova fase da sua vida, de uma forma saudável e equilibrada física e emocionalmente.

→ Sessões de Ginástica Pré-Parto

Através da realização de exercícios de mobilidade, flexibilidade, relaxamento, prevenção da incontinência urinária, caminhadas, Pilates, entre outros, proporciona-se a possibilidade de praticar regularmente uma atividade física dirigida à sua condição no momento, monitorizada por um profissional de saúde.

→ Curso de Recuperação Pós Parto

Na recuperação pós parto pretende-se promover a recuperação da mãe e o seu bem-estar físico e psíquico, bem como ajudá-la a adaptar-se ao seu novo papel e a gerir melhor o seu dia-a-dia.

→ Sessões de Ginástica Pós Parto

Estas aulas visam a recuperação da forma física após o parto e incluem exercícios para recuperação da forma física geral, recuperação dos grupos musculares perineal e abdominal e prevenção da incontinência urinária.

→ 50+ Programa de Exercício

O “50+” destina-se a todas as pessoas com 50 ou mais anos de idade. Integra a realização de Atividades Aquáticas, Atividades Gímnicas e Dança entre setembro e julho.

A Câmara Municipal de Palmela assegura, uma vez por semana, o transporte gratuito para as aulas de Atividades Aquáticas, realizadas nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo, dos participantes residentes nas seguintes localidades: Águas de Moura, Aldeia Nova da Aroeira, Bairro Alentejano, Cabanas, Lagoa do Calvo, Poceirão e Quinta do Anjo.



→ Colégios e Infantários

É um programa de adaptação ao meio aquático, aprendizagem e aperfeiçoamento da prática da natação para crianças pertencentes a colégios e infantários, independentemente do tipo de instituição e do local onde se situem (por regra abrange crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 10 anos). Realiza-se durante todo o ano letivo e é adaptado à procura existente.

→ Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar”

O principal objetivo deste programa é o de tentar que todas as crianças que frequentem as escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Palmela, adquiram as competências básicas que lhes permitam dominar as técnicas essenciais da adaptação ao meio aquático, de modo a que sejam autónomas neste meio.

→ Aikido

É uma arte marcial de origem japonesa, baseando-se o treino em exercícios com técnicas de autodefesa e os movimentos no princípio da “não-resistência”, ou seja, na aceitação do ataque do parceiro para integrá-lo no movimento, e poder neutralizá-lo com o menor esforço possível.

A modalidade pode ser praticada por adultos e crianças com idade a partir dos 12 anos.

→ Dança Clássica Ballet

As aulas de Ballet consistem no ensino das técnicas básicas de Ballet para crianças a partir dos 3 anos de idade e promovem a exploração da criatividade e expressão através do movimento.

As classes encontram-se divididas em escalões etários: dos 3 aos 5 anos, dos 6 aos 10 anos e a partir dos 10.

→ Férias desportivas

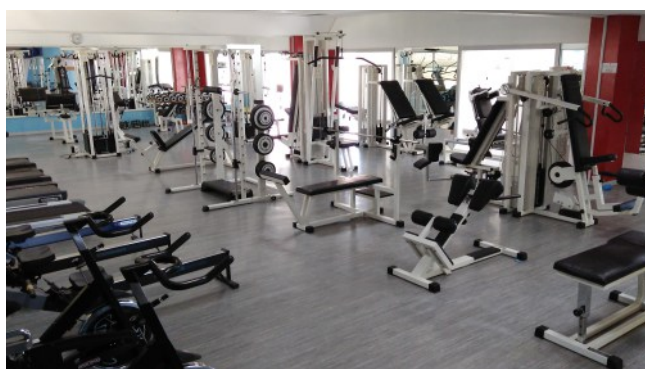
No âmbito da Academia de Motricidade e Educação Desportiva (AMED) da Palmela Desporto convidam-se as crianças e jovens com idades entre os 6 e os 14 anos a participarem na ação “Férias desportivas”. Atividades dinamizadas nas férias escolares da Páscoa, Verão e Natal, que permitem a prática das mais diversas modalidades desportivas sob enquadramento técnico.

→ Ginásio de Musculação e Cardiofitness

Destina-se à utilização das máquinas, aparelhos, materiais e equipamentos de musculação, cardiofitness e exercício e de todo o material de peso livre, no âmbito das atividades promovidas pela Palmela Desporto, das enquadradas por técnicos externos devidamente habilitados, autorizados a realizarem treino individualizado ou das realizadas livremente sem enquadramento técnico.

→ Personal Trainer

Treinador pessoal que acompanha, personaliza e individualiza o treino de uma pessoa. Após a realização de uma avaliação inicial, o treinador irá conceber um programa de treino, desafiante e não repetitivo, de acordo com o perfil individual, necessidades e objetivos e que será continuamente adaptado em função dos progressos.



→ Escola de Mergulho

A Palmela Desporto disponibiliza diversos níveis de formação na área do mergulho, de acordo com as necessidades e aspirações de cada um, desde o nível de entrada, Open Water Diver, ficando habilitado a mergulhar de forma autónoma, com reconhecimento internacional (SSI), até ao início de uma aliciante carreira profissional num Centro de Mergulho em Portugal, ou quem sabe, em qualquer parte do mundo num local paradisíaco.

→ Escola de triatlo

A escola de Triatlo tem como objetivo proporcionar aos seus alunos o contato, aprendizagem e desenvolvimento desta modalidade que apresenta grande crescimento de praticantes. As provas de Triatlo combinam a prática de natação, corrida e ciclismo.

→ Centro Municipal de Marcha e Corrida

O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo é um projeto promovido pela Câmara Municipal de Palmela dinamizado pela Palmela Desporto. Este projeto, está integrado no Programa Nacional de Marcha e Corrida, que resulta de uma parceria entre o Instituto do Desporto e Juventude de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo que pretende promover e incentivar a prática regular da marcha (caminhada) e corrida, dinamizando a prática desportiva da população no concelho. Pretende-se que através da prática da atividade física moderada e regular se obtenha grandes benefícios físicos e qualidade de vida.

→ Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado

O Programa de Desenvolvimento do Desporto Adaptado é um projeto promovido pela Câmara Municipal de Palmela, dinamizado pela Palmela Desporto, E. M. e consiste em proporcionar à população com deficiência a realização de exercício físico e da prática desportiva, de acordo com as suas reais necessidades e expectativas.

O presente projeto pretende que seja estabelecido e reforçado o trabalho em rede e as relações de proximidade com as instituições do concelho e/ou da região, por forma a incrementar e estimular a prática desportiva em diferentes modalidades a vários níveis e com diferentes objetivos, designadamente a formação, treino desportivo e competição.



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DO
DESORTO
ADAPTADO



ÉPOCA DESPORTIVA
2022/2023**PISCINAS MUNICIPAIS
DE PALMELA E DE PINHAL NOVO****RENOVAÇÕES
PARA O MESMO HORÁRIO**
de 27 de junho a 9 de julho de 2022**RENOVAÇÕES
PARA NOVO HORÁRIO**
de 11 de julho a 18 julho de 2022**NOVAS INSCRIÇÕES**
a partir de 19 de julho de 2022***Reserve a sua vaga***

NA NOSSA ÁREA DE CLIENTE

<http://areacliente.palmeladesporto.pt/esportportal>

OU NA NOSSA SECRETARIA

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 9H00 ÀS 13H00 E DAS 14h00 ÀS 19h30
SÁBADOS DAS 9H00 ÀS 12H30**RENOVAÇÃO** - Período destinado exclusivamente a utentes inscritos na Época Desportiva 2021/2022, com a mensalidade de julho regularizada, evitando assim o pagamento de nova inscrição, após este período.**INSCRIÇÃO** - Período destinado a utentes novos ou que não tenham regularizado a renovação nos períodos na presente informação.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Cartão de utente (caso já o possua);
- Apresentação do Cartão de Cidadão;
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (Impresso disponível na Secretária);
- Apresentação de documento comprovativo de residência.

WWW.PALMELADESPORTO.PT

geral@palmeladesporto.pt | Palmela 21 233 71 40 | Pinhal Novo 21 238 99 00