



EDITORIAL

José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

Palmela Desporto, 23 anos ao serviço da comunidade!

Em atividade desde o dia 3 de fevereiro de 2000, a Palmela Desporto tem prestado um serviço de reconhecida qualidade a toda a comunidade.

A evolução da oferta, sobretudo nos últimos anos, tem permitido proporcionar a diferentes públicos o acesso a inúmeros serviços e praticas de modo constante e ininterrupto.

A ligação com o espaço público, escolas, movimento associativo desportivo, cultural e recreativo, associações de bombeiros, instituições de solidariedade social, entidades formadoras em diversas áreas, instituições de ensino superior, associações de reformados, empresas e empresários, autarquias locais, federações e associações desportivas, instituições governamentais, entre outros, fazem parte da relação diária da empresa municipal, que contribuem com reconhecidas mais valias para o desenvolvimento da nossa comunidade.

O crescimento da Palmela Desporto, através da diversificação de atividades e projetos implicou a ampliação do quadro de pessoal e a criação de ferramentas de gestão, para que existam todas as condições para trabalhar com os profissionais mais competentes e dotados.

O contributo que a Palmela Desporto tem prestado para o bem-estar, saúde e qualidade de vida local e regional, justifica amplamente a sua existência e a continuidade, sempre focada na prestação de serviços de elevada qualidade a todos os que nos procuram, sejam ou não residentes no concelho de Palmela.

Parabéns Palmela Desporto!

O Conselho de Gestão



PALMELA
D&SPORTO
23 ANOS
2000 - 2023
EMPRESA MUNICIPAL



DIA 3 FEVEREIRO

PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

OFERTA DE 23 MENSALIDADES EM CADA PISCINA, PARA AS PRIMEIRAS
23 NOVAS INSCRIÇÕES

EM QUALQUER ATIVIDADE/VERTENTE, PARA A ÉPOCA DESPORTIVA DE 2022/2023

ÀS 18H30 CANTE OS PARABÉNS À PAMELA DESPORTO
NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Venha comemorar connosco!

Espetáculo de Ballet Infantil “FROZEN - O REGRESSO”

Integrado no Plano Anual de Atividades da Palmela Desporto, e como meio de dar a conhecer à comunidade o trabalho desenvolvido pelas classes de Ballet Infantil, teve lugar no dia 22 de janeiro de 2023, no Cine Teatro São João, em Palmela, o IX Espetáculo de Ballet Infantil “Frozen-O Regresso” organizado pela Palmela Desporto, com o apoio da Câmara Municipal de Palmela.

As 30 bailarinas, das três classes de Dança Clássica - Ballet Infantil, com idades compreendidas entre os 3 e os 12 anos, orientadas pela Professora Célia Pacheco, deliciaram as mais de 300 pessoas presentes que praticamente encheram a sala, entre familiares e população em geral. Foram 17 os temas que durante aproximadamente uma hora mostraram e validaram uma parte importante do trabalho que a empresa municipal tem proporcionado à população, neste caso em especial, às suas crianças.



CAMINHADA E CORRIDA SOLIDÁRIA

Integrado nas comemorações do 23.º aniversário da Piscina Municipal de Pinhal Novo, o Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo, realizou no dia 20 de novembro, uma Caminhada e Corrida Solidária, com o objetivo de angariação de bens alimentares para o Núcleo Sócio Caritativo Alimentar da Paróquia de Pinhal Novo.

Esta iniciativa contou com a participação de 105 caminhantes e corredores, divididos pelas caminhadas de 5Km e de 7Km e pela corrida de 10Km.

Pela onda de solidariedade demonstrada pelos participantes conseguiu-se angariar variados produtos alimentares, com o objetivo de criar cabazes alimentares de Natal a serem entregues pelo Núcleo Sócio Caritativo Alimentar da Paróquia do Pinhal Novo, a cerca de cem famílias carenciadas da vila de Pinhal Novo.

A Palmela Desporto felicita todos os participantes agradecendo, uma vez mais, todos os bens e produtos doados, agradece ainda à Farmácia Centro Farmacêutico de Pinhal Novo pela cedência de ofertas entregues aos participantes, à Junta de Freguesia de Pinhal Novo e ao Município de Palmela.



FÉRIAS DESPORTIVAS – NATAL 2022, MUITO ANIMADAS!

Decorreram, entre os dias 19 e 30 de dezembro, as “Férias desportivas – Natal 2022”, com a participação de 30 crianças, 18 na primeira semana e 12 na segunda, com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos.

Os participantes tiveram a oportunidade de experienciar várias atividades lúdico-desportivas entre as quais o Surf e o Skate. As atividades decorreram, maioritariamente, nas instalações da Palmela Desporto, nomeadamente Piscina Municipal de Palmela, Piscina Municipal de Pinhal Novo e no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, mas também nas instalações da Escola Secundária de Pinhal Novo. Para as atividades realizadas no

Pavilhão de Pinhal Novo, contamos com a disponibilidade da Escola Básica José Maria dos Santos.

Agradecemos a todos os Técnicos que contribuíram para o sucesso das nossas “Férias Desportivas”, um especial agradecimento também à Escola de Surf Ngaru e à Escola de Skate DIF Surf Skate Snow, com quem a Palmela Desporto desenvolveu parcerias, à Escola Secundária de Pinhal Novo pela cedência do espaço e de material, à Escola Básica José Maria dos Santos pela cedência de material, à Câmara Municipal de Palmela pela cedência de transporte e à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Pinhal Novo pela visita guiada que proporcionou aos participantes nas suas instalações.



Palmela Desporto e a Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros, ASSINAM PROTOCOLO

A Palmela Desporto e a Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros, assinaram no dia 13 de janeiro de 2023, um protocolo que tem como objetivo definir as condições de cooperação entre as duas entidades.

Através deste protocolo ficou estabelecida a possibilidade de todos os associados da Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros usufruírem de condições mais vantajosas na frequência das atividades desenvolvidas nas Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

Por sua vez, a Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros cede à Empresa Municipal o seu espaço de ginásio e equipamentos, para o desenvolvimento de modalidades promovidas pela Palmela Desporto, bem como as restantes instalações para a realização de eventos pontuais.

Assinaram o protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e o Presidente da Direção da Sociedade Filarmónica Palmelense Loureiros, João Crespo.



Palmela Desporto e a Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo **ASSINAM NOVO PROTOCOLO**

O protocolo de cooperação agora assinado entre a Palmela Desporto e a Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo, veio aprofundar a relação já existente entre as duas entidades, dando particular ênfase ao previsto no Regulamento de Concessão de Benefícios às/aos Bombeiros/os Voluntárias/os do Concelho de Palmela que visa, no âmbito das políticas sociais e de proteção civil do Município de Palmela, conceder condições de atribuição de benefícios aos bombeiros voluntários dos Corpos de Bombeiros do concelho de Palmela.

Neste protocolo ficou estabelecida a possibilidade dos membros pertencentes ao corpo de bombeiros, colaboradores e membros dos Órgãos Sociais usufruírem de diversos descontos, de forma a poderem frequentar as atividades desenvolvidas no complexo de Piscinas de Pinhal Novo.

Através deste protocolo é ainda possível ceder gratuitamente o Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, para a realização de atividades desportivas por parte dos elementos do corpo de bombeiros e da direção e também para a realização de um Torneio de Futsal no âmbito do “Dia do Bombeiro”.

Como contrapartida, a Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo cede à empresa municipal equipamentos, meios, materiais de apoio e recursos humanos especializados, para apoio a diversos eventos, bem como as instalações do quartel-sede, de



acordo com a sua disponibilidade, para a realização de eventos organizados por esta empresa. Esta prevista a realização de uma simulação de evacuação e segurança no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e irá, também, desenvolver ações de formação no âmbito dos primeiros socorros e suporte básico de vida, dirigidas aos trabalhadores e colaboradores da empresa municipal.

Assinaram o protocolo o Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e o Presidente da Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo, José Calado Gertrudes.

PROTOCOLO COM RUI NARIGUETA

A relação existente desde 2017 entre a Palmela Desporto e o atleta Rui Narigueta, foi renovada por mais um ano.

Este protocolo, assinado no dia 14 de novembro, estabelece as condições de apoio da empresa municipal ao atleta, para a realização dos seus treinos diários, visando a participação em diversas competições nacionais e internacionais de Duetlo e Triatlo na presente época desportiva.

Através desta parceria o atleta utiliza, gratuitamente, as instalações da Piscina Municipal de Pinhal Novo, na vertente de Natação Livre e o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e, como contrapartida, o atleta compromete-se a promover e divulgar esta parceria nas participações em competições e a colaborar com a Palmela Desporto na promoção de estilos de vida mais saudáveis através do desporto e da atividade física.

O protocolo foi assinado pelo Presidente do Conselho de Gestão da Palmela Desporto, E. M., José Barreto e pelo atleta Rui Narigueta e vigora até 31 de outubro de 2023.



Nadadores da Palmela Desporto PRESENTES EM TRÊS EVENTOS DISTINTOS

Nos dias 16, 17 e 18 de dezembro, os atletas da Palmela Desporto marcaram presença em três eventos distintos, nomeadamente, no Torneio de Natação de Natal, a convite do clube “A ONDA”, em Azeitão; no Torneio Zonal de Juvenis - zona sul, na Guarda e no Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada, em Rio Maior.

A convite de “A ONDA - Associação Orientadora para a Natação Desportiva em Azeitão”, a Palmela Desporto esteve no dia 17 na Piscina de Azeitão, com os nadadores dos escalões mais jovens, entre pré-competição e Cadetes, para participar no Torneio de Natação de Azeitão. Neste torneio estiveram presentes 4 clubes: Palmela Desporto; A ONDA; Clube de Natação do Montijo e Clube Naval Setubalense.

Em representação da Palmela Desporto estiveram presentes 10 nadadores: Mariana Serrão, Diana Alves, João Lopez, Manuel Lopez, Tiago Martins, Tiago Cortez, Henrique Curado, Guilherme Matos, Francisco Conceição e Sílvio Fernandes, estão todos de parabéns pelas suas prestações, pelo índice técnico demonstrado e, acima de tudo, pelo grande espírito de equipa, conseguindo um 3.º lugar a nível de clubes.

Entre os dias 16 e 18 de dezembro, a Palmela Desporto esteve presente no Torneio Zonal de Juvenis da zona sul, que se realizou na Guarda. Este torneio contou com a participação de 44 clubes, com um total de 164 atletas, sendo dois da Palmela Desporto, Matilde Fialho e Margarida Miranda, que conseguiram bons resultados dos quais se destacam:

- Matilde Fialho, Juvenil B, 200 metros estilo, 2.º lugar com 2'38"54; nos 100 metros costas, 4.º lugar com o tempo de 1'12"33; nos 200 metros costas, 4.º lugar com 2'36"64 e nos 400 metros livres, 10.º lugar com 5'00"26;
- Margarida Miranda, Juvenil B, 100 metros mariposa, 3.º lugar com 1'13"55; nos 200 metros mariposa, 4.º lugar com 2'44"18 e nos 200 metros livres, 11.º lugar com 2'26"04.

Também no dia 17, decorreu o Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada, no Complexo de Piscinas de Rio Maior, que contou com a presença de 38 clubes e um total de 137 nadadores. A Palmela Desporto fez-se representar com 4 nadadores: Duarte Gaspar, João Cruz, Pedro Manito e Samuel Vila.

Os resultados foram de grande nível, dentro das suas classes e escalões foram conseguidos 5 títulos de campeão nacional e um novo recorde nacional, para além de melhorias nos seus tempos individuais. A saber:



- João Cruz, campeão nacional sénior nos 100 metros bruços; nos 50 metros livres e nos 100 metros livres, onde estabeleceu novo recorde nacional da sua classe;
- Samuel Vila, sagrou-se campeão nacional sénior na sua classe nos 50 e nos 100 metros livres;
- Pedro Manito, conseguiu 2 títulos de vice campeão nacional sénior na sua classe nos 100 metros livres e também nos 200 metros livres;
- Duarte Gaspar registou melhorias nos seus tempos, obtendo um 6.º lugar na sua classe e escalão nos 50 metros livres e um 20.º lugar nos 100 metros livres.

LEONOR PARENTE SAGRA-SE CAMPEÃ NACIONAL JÚNIOR

Decorreu entre 9 e 11 de dezembro, nas Piscinas Municipais de Leiria, o Campeonato Nacional de Júniores e Seniores, prova sob a égide da Federação Portuguesa de Natação.

Esta prova contou com a presença de 90 clubes de norte a sul do país e ilhas com um total de 454 atletas inscritos.

A Palmela Desporto fez-se representar pela atleta Leonor Parente que se sagrou Campeã Nacional nos 50 metros Livres e Vice Campeã Nacional nos 50 metros Bruços.

Das cinco provas em que participou a nadadora conseguiu apuramento direto para quatro finais:

- 50 metros livres – 1.º lugar na eliminatória com 26"88 e Campeã Nacional Júnior na Final;
- 50 metros bruços – 2.º lugar na eliminatória e Vice Campeã Nacional Júnior na Final com o seu melhor tempo pessoal de 33"76;



- 100 metros livres, conseguiu apuramento para a final com o tempo de 27"08 e terminou em 7.º lugar;

- 100 metros estilos apurada para a final com o 3.º tempo de 1'07"16 terminando em 5º lugar na final;

NADADORES CADETES MARCAM PRESENÇA EM SETÚBAL

A Piscina das Palmeiras, em Setúbal, acolheu no dia 8 de dezembro, o Torneio Regional de Grupos de Idades (Torregri1). Este evento, organizado pela Associação de Natação de Lisboa, contou com a participação de 21 clubes e um total de 224 atletas inscritos.

A Palmela Desporto participou nesta prova com 10 atletas entre cadetes B e cadetes A, a saber:

- Cadetes A – Sofia Ferreira, Arina Golendukhina, Henrique Chainho, Dinis Cabral, Gustavo Mota e Isac Andrade;
- Cadetes B – David Budu, Guilherme Costa, Sara Penedo e Eduardo Campante.



Os atletas com grande espírito de equipa, registaram uma boa evolução a nível técnico e a nível global e registaram melhorias nos seus tempos.

**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU**

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
susana.costa@palmeladesporto.pt
telm: 963 393 178

Palmela Desporto no **CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES - 3.ª DIVISÃO**

Decorreu no dia 2 de dezembro, em Estarreja, o Campeonato Nacional de Clubes da 3.ª divisão, em que a Palmela Desporto se fez representar com 5 nadadoras: Leonor Parente, Matilde Fialho, Margarida Miranda, Maria Marçalo e Brígida Mateus. Na Piscina de Estarreja marcaram presença 47 clubes com um total de 416 nadadores.

A Palmela Desporto obteve o 16.º lugar em femininos com 245 pontos. As nossas nadadoras obtiveram os seguintes resultados:

- Leonor Parente, 50 metros Livres, 1.º lugar, com o tempo de 59:48; 100 metros Livres, 1.º lugar, com o tempo de 26:84; 200 metros estilos, 3.º lugar, com o tempo de 2:24:79;
- Matilde Fialho, 800 metros Livres, 9.º lugar, com o tempo de 10:19:78; 200 metros Costas, 9.º Lugar, com o tempo de 2:32:47; 100 metros Costas, 16.º lugar, com o tempo de 1:12:87;
- Margarida Miranda, 200 metros Mariposa, 15.º Lugar, com o tempo de 02:43:01; 100 metros Mariposa, 25.º lugar, com o tempo de 1:14:78; 400 metros Livres, 21.º lugar, com o tempo de 05:05:65;



- Maria Marçalo, 200 metros Bruços, 27.º Lugar, com o tempo de 03:15:80; 100 metros Bruços 30.º Lugar, com o tempo de 01:33:68;
- Na prova de estafetas 4x100 metros Estilos a equipa obteve o 24.º Lugar com o tempo de 05:02:06, sendo que nos 4x100 metros Livres alcançaram o 18.º Lugar com o tempo de 04:24:52.

Com esta classificação a Palmela Desporto permanece na 3ª divisão.

Excelentes resultados no

CAMPEONATO REGIONAL DE JUVENIS E ABSOLUTOS

Entre 18 e 20 de novembro, decorreu na Piscina Fernando Sacadura, em Algés, o Campeonato Regional de Juvenis e Absolutos de piscina curta, prova que contou com 402 nadadores em representação de 30 clubes, entre os quais o Clube de Natação de Lisboa, o Sport Lisboa e Benfica, Clube Naval Setubalense e a Sociedade Filarmónica União Artística Piedense.

Nesta prova, a Palmela Desporto fez-se representar pela Matilde Fialho, Margarida Miranda, Leonor Parente, Rafael Quaresma, Gustavo Serrano, Sofia Encarnação, Joana Venceslau, Beatriz Perpétuo, Brígida Mateus, Maria Marçalo, Pedro Pinto, Diogo Venceslau e Leonor Medronheira.

A Palmela Desporto alcançou o 8.º lugar em termos de pontuação, conquistando 4 medalhas de ouro, 6 medalhas de prata e 1 de bronze.

- Matilde Fialho, sagrou-se Campeã regional no escalão de juv. B em 100 e 200 metros costas, 200 metros estilos e 50 metros mariposa. Sagrou-se, ainda, Vice campeã regional nos 400 metros estilos;



- Margarida Miranda, sagrou-se Vice campeã regional de juv. B aos 50, 100 e 200 metros mariposa, obtendo o 5.º lugar nos 100 metros livres e tendo alcançado os mínimos de qualificação para o campeonato Zonal;
- Leonor Parente, jun. B, tendo entrado esta época no escalão mais elevado da natação portuguesa a competir diretamente com atletas 2 e 3 anos de diferença de idade, teve um excelente comportamento

traduzido pelos seguintes resultados: 50 metros livres, vice campeã regional absoluta com 26"89 (novo Record pessoal), ficou a 8 décimas do Record nacional júnior 16; 200 metros estilos, vice campeã regional absoluta com 2'24"48 (novo Record pessoal);

- Rafael Quaresma, juv. A, nos 100 metros livres obteve o 15.º lugar, com 1.02.89 (Record pessoal);

- Gustavo Pais Serrano, juv. A, nos 100 metros livres alcançou o 16.º lugar;

- Sofia Encarnação, juv. B, nos 100 metros bruços metros obteve o 6.º lugar, com 1.27.51 (Record pessoal);

- Joana Venceslau, juv. B, nos 100 metros livres alcançou o 18.º lugar, com 1.21.77 (Record pessoal);

- Beatriz Perpétuo, jun. B, nos 100 metros costas ficou em 21.º lugar e nos 50 metros livres em 37.º lugar, com 32.1 (Record pessoal);

- Brígida Mateus, jun. B, nos 100 metros livres ficou em 34.º lugar, com o tempo de 1.08.00. (Record pessoal);

- Pedro Pinto, juv. B, nos 100 metros livres alcançou o 18.º lugar;

- Maria Marçalo, jun. B, nos 100 metros livres alcançou o 33.º lugar;

- Na prova de estafetas, 4x100 estilos, na categoria de juvenis B alcançou-se o 3.º lugar, com o tempo de 5.12.54, equipa constituída por Matilde Fialho, Sofia Encarnação, Margarida Miranda, Joana Venceslau. A mesma equipa, na estafeta de 4x100 livres, obteve o 4.º lugar.

Natação Adaptada da Palmela Desporto no IV OPEN DE COIMBRA

No dia 13 de novembro, o Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra acolheu o "IV Open de Natação Adaptada" da Associação de Natação de Coimbra.

Nesta prova, a Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores Pedro Manito, Rafael Cristina, João Cruz, Duarte Gaspar e Samuel Martins, num universo de 124 nadadores, em representação de 21 clubes, entre os quais o Sporting clube de Portugal, o Futebol Clube do Porto e o Alhandra Sporting Clube.

Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram os seguintes resultados:

- Samuel Martins, nos 100 metros Livres, obteve o 6.º lugar absoluto nas classes S1 a S14, sendo 1.º na sua classe e escalão com o tempo de 1:12:79; nos 50 metros Livres, obteve o 10.º lugar Absoluto em S1 a S14, sendo 1.º na sua classe e escalão com o tempo de 32:28;

- João Cruz, nos 100 metros livres ficou em 8.º lugar em S1 a S14 e 1.º na sua classe e escalão com o tempo de 1:16:34; nos 50 metros livres, fez o tempo de 33:01 ficando em 12.º lugar absoluto na classe S1 a S14 e ficando em 1.º na sua classe e escalão; nos 100 metros Bruços, ficou em 6.º lugar absoluto e 1.º da sua classe e escalão com o tempo de 1:39:80;



- Duarte Gaspar, nos 100 metros livres ficou em 10.º lugar absoluto em S1 a S14 e 4.º na sua classe e escalão com o tempo de 1:32:86; nos 50 metros livres fez o tempo de 39:20 ficando em 3.º da sua classe e escalão e 14.º absoluto;

- Pedro Manito, nos 400 metros livres obteve o 3.º lugar absoluto em S17 com o tempo de 6:39:88; nos 50 Bruços alcançou um 2.º lugar absoluto em S17 com o tempo de 54:08;

- Rafael Cristina, que participou pela primeira vez num evento competitivo, disputou os 50 metros costas obtendo o 14.º lugar absoluto em S1 a S14 com o tempo de 2:18:53 e nos 50 metros livres com o tempo de 1:57:22 obtendo o 34.º lugar absoluto em S1 a S14.



PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA E PINHAL NOVO

Para mais informações: susana.costa@palmeladesporto.pt



Leonor Parente representa Palmela Desporto no **VIII MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE**

Realizou-se entre os dias 11 e 13 de novembro, em Albufeira, o “VIII Meeting Internacional do Algarve”, com a participação de 44 clubes nacionais e 8 clubes estrangeiros, com um total de 287 nadadores.

A Palmela Desporto fez-se representar neste evento pela nadadora Leonor Parente que disputou quatro provas e foi apurada para as quatro finais.

Assim, nos 50 metros Bruços, a Leonor foi apurada para a final B terminando em 10.º lugar Absoluto com o tempo de 34:71.

Nos 50 metros Costas, foi apurada para a final B terminando em 15.º lugar com o tempo de 31:97.

Nos 200 metros Estilos, foi apurada para a final A com o tempo de 2:26:28 na sua eliminatória, terminando em 11.º lugar na final com o tempo de 2:26:55.



Nos 100 metros Estilos, foi apurada para a final B com o tempo de 1:07:71 na sua eliminatória, terminando em 14.º lugar na final geral com o tempo de 1:08:31.

Nesta prova, que serviu para aferir a evolução e resultados dos treinos, a atleta da Palmela Desporto deixou excelentes indicadores.

PUB

REGISET
COMUNICAÇÃO
E ARTES GRÁFICAS, S.A.

impressão
offset | digital

design
conteúdos
redes sociais
textos

www.regiset.com

BAIXA DE PALMELA | SETÚBAL
265 551 407
CHAMADA PARA A REDE NACIONAL FIXA

 Estrada Baixa de Palmela
Quinta Gonçalo José – CCI 4620
2900-392 Setúbal

 geral@regiset.pt

DIA 3 | Campanha 23.º aniversário da Palmela Desporto
OFERTA DE 23 MENSALIDADES em cada Piscina, Palmela e Pinhal Novo,
para as primeiras 23 novas inscrições, a realizar no dia do aniversário.

ÀS 18H30 CANTE OS PARABÉNS À PAMELA DESPORTO
NA PISCINA DE PINHAL NOVO

Venha comemorar connosco!

COMEMORAÇÃO DOS 23 ANOS DA PALMELA DESPORTO

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DE 1 A 5 | NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Nataação Livre

Destinatários: População em geral, a partir dos 12 anos. Menos de 12 anos,
só acompanhados por um adulto no meio aquático.

DE 1 A 3 | HIDROGINÁSTICA* | das 8h15 às 9h00 e das 12h30 às 13h15

DIAS 4 E 5 | HIDROGINÁSTICA* | das 10h30 às 11h15

*Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades. Inscrições obrigatórias
nas secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, com frequência limitada às vagas existentes.

DIA 3 | CAMINHADA | 10h00

Destinatários: Grupos inscritos no 50+ e população em geral

Inscrições prévias e obrigatórias até 1 de fevereiro, para mais informações - centromarchacorrída@palmeladesporto.pt.

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DE 1 A 4 | GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS**

| Horários de funcionamento do Ginásio

DIA 4 | HIDROGINÁSTICA** | das 10h45 às 11h30

Destinatários – a partir dos 14 anos

** Entradas livres e gratuitas, apenas para clientes não inscritos nestas atividades. Inscrições obrigatórias
nas secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo, com frequência limitada às vagas existentes

COMEMORAÇÃO DO 1.º ANIVERSÁRIO DO CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE PINHAL NOVO

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIA 12 | CAMINHADA/CORRIDA | 9h30

Destinatários: População em geral.

Inscrições prévias e obrigatórias até 10 fevereiro, para mais informações - centromarchacorrída@palmeladesporto.pt.

DIA DOS NAMORADOS

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DIA 14 | NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Natação Livre

Destinatários: População em geral. | Entradas livres e gratuitas.

CAMPANHA ESPECIAL DIA DOS NAMORADOS

Duas inscrições pelo valor de uma. No dia, qualquer casal que se inscreva em qualquer vertente, só paga uma mensalidade. Válido para a mensalidade de fevereiro.

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIA 14 | NATAÇÃO LIVRE | Horários de funcionamento da Natação Livre

Destinatários: População em geral. | Entradas livres e gratuitas.

HIDROCARNAVAL

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIA 20 | HIDROGINÁSTICA | Horários disponíveis

Destinatários: a partir dos 14 anos