



EDITORIAL

José Barreto
Presidente do Conselho de Gestão

A Palmela Desporto prestou contas

A Câmara Municipal de Palmela aprovou, na reunião pública de 15 de março, o sentido de voto da Assembleia Geral da empresa municipal relativos à prestação de contas do ano de 2022.

Apesar do contexto extremamente difícil, com uma taxa de inflação bastante alta e os custos das energias extremamente elevados, a Palmela Desporto fechou o ano de 2022 com resultados positivos.

Para o sucesso financeiro contribuiu, de forma decisiva, o regresso dos utentes e clientes que estiveram arredados da frequência das nossas instalações desportivas devido ao surto pandémico.

O regresso de projetos e dinâmicas sociais de referência como por exemplo o “aprender a nadar” ou o programa “50+”, contribuíram para a dinamização desportiva das nossas piscinas.

A procura dos serviços na área da saúde contribuiu, igualmente para dinamizar uma área em franco crescimento.

Por outro lado, o aparecimento de novas atividades, modalidades e programas e a criação dos centros de marcha e corrida foram, também, importantes para atrair mais utentes aos nossos espaços, reconhecendo a qualidade dos serviços prestados e o profissionalismo e dedicação dos quadros técnicos.

Não deixamos de salientar o facto da Palmela Desporto, consumidora intensiva de gás, continuar arredada de qualquer tipo de apoio, ao contrário de indústrias classificadas com esse desígnio.

Por último, mas não menos importante e relevante, o Conselho de Gestão agradece aos trabalhadores da Palmela Desporto toda a dedicação, empenho e profissionalismo demonstrado ao longo de 2022, ano em que se assinou e entrou em vigor o Acordo de Empresa da Palmela Desporto.

O papel dos nossos trabalhadores e colegas foi absolutamente decisivo para os resultados alcançados.

O Conselho de Gestão

CAMPANHA DA PÁSCOA

50% Desconto

no valor da inscrição/reinscrição
em qualquer atividade/vertente

Oferta do valor

da inscrição/reinscrição
em qualquer atividade/vertente,
para fidelizações de 3 meses

NOTA: ESTES DESCONTOS NÃO ACUMULAM
COM OUTROS,
PROMOÇÃO VÁLIDA DURANTE O MÊS DE ABRIL.

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE QUINTA DO ANJO, *já mexe!*



O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Quinta do Anjo foi inaugurado no dia 19 de março.

Este centro de marcha e corrida foi apadrinhado pelo ex. atleta do Quintajense Futebol Clube, Jorge Grave e pelo campeão olímpico Pedro Pichardo.

Após a cerimónia protocolar, realizou-se uma caminhada com a participação de aproximadamente 65 pessoas, culminando com um momento de convívio e interação com o campeão europeu, mundial e olímpico do triplo salto, Pedro Pichardo.

As sessões de treino do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Quinta do Anjo, decorrerão todas as segundas, quartas e quintas feiras, no horário compreendido entre as 19h30 e as 20h30. O Centro de Apoio Técnico será nas instalações desportivas do Quintajense Futebol Clube, devendo as inscrições ser realizadas no site da Federação Portuguesa de Atletismo, ou através dos contactos das secretarias da Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

Os aderentes a este programa beneficiarão de seguro desportivo, enquadramento técnico qualificado e presencial, acesso às instalações e equipamentos desportivo dos vários Centros a nível nacional, podendo participar nos treinos aí realizados e às promoções e parcerias estabelecidas com o Programa Nacional Marcha e Corrida e Centro de Marcha e Corrida.

Para mais informações nas secretarias:

Palmela Desporto E. M., 212337140 (chamada para a rede fixa nacional), 212389900 (chamada para a rede fixa nacional) ou 910270585 (chamada para a rede móvel nacional) ou e-mail centromarchacorrída@palmeladesporto.pt | geral@palmeladesporto.pt



MAIS UMA PARCERIA RENOVADA ENTRE A PALMELA DESPORTO E UM ATLETA DO CONCELHO

A Palmela Desporto e o atleta Marcelo Cazassa renovaram, recentemente, a parceria entre ambos, por mais um ano.

Este protocolo estabelece as condições de apoio da empresa municipal ao atleta, para a realização dos seus treinos diários, visando participação em diversas competições nacionais e internacionais de tiro olímpico, em todas as competições do Ranking da Federação Portuguesa de Tiro, bem como competições internacionais no âmbito do Campeonato Europeu, H&N Cup de Munique e Campeonato do Mundo.

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, 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 Marcelo Cazassa.

Palmela Desporto no 2.º TORNEIO DE MASTERS DA AMINATA

Disputou-se dia 19 de março, o 2.º Torneio de Master do Clube AMINATA, em Évora.

Este torneio, organizado pelo clube AMINATA, teve a participação de 75 atletas em representação de 16 clubes, sendo que a Palmela Desporto fez-se representar por 4 nadadores, Andreia Azevedo, João Loureiro, Claudia Silva e José Pereira, que registaram boas prestações.

Na classificação por clubes, a Palmela Desporto ficou em 4.º lugar na geral.



PALMELA DESPORTO CONQUISTA 11 PÓDIOS

Disputaram-se, entre 10 e 12 de março os Campeonatos Regionais de Juvenis e Absolutos de Lisboa de piscina longa, nas piscinas municipais de Vila Franca de Xira.

A Associação de Natação de Lisboa teve sob a sua responsabilidade a organização desta prova de carácter regional que contou com a presença de um total de 352 atletas em representação de 28 clubes, tais como o Sport Lisboa e Benfica, o Sporting Clube de Portugal e o Clube Naval Setubalense.

A Palmela Desporto fez-se representar com 9 nadadores, sendo eles:

Leonor Parente, Brígida Mateus, Sofia Raposo, Matilde Fialho, Margarida Miranda, Pedro Pinto, Rafael Quaresma, Diogo Venceslau e Dayra Cruz Ceron.

No final dos 3 dias de competição foram conquistadas 11 medalhas, das quais 5 de Ouro, 5 de Prata e 1 de Bronze a saber:

Leonor Parente, em Absolutos, conquistou 1 medalha de Ouro nos 50 metros Livres, 1 medalha de Prata nos 50 metros Bruços e 1 medalha de Bronze nos 200 metros Estilos;



Matilde Fialho - Juvenil B, conquistou 4 medalhas de ouro, nos 50 metros Costas, nos 100 metros Costas, nos 200 metros Costas e nos 200 metros Estilos e 1 medalha de Prata nos 800 metros.

Margarida Miranda – Juvenil B, conseguiu 3 medalhas de Prata, nos 100 metros Costas, nos 100 e nos 200 metros Mariposa, alcançando também mínimos para a participação no Campeonato Nacional.

Masters no 10.º TORNEIO DE MASTERS DO LITORAL ALENTEJANO

Realizou-se a 4 de março o 10.º Torneio Master do Litoral Alentejano, em Sines.

Este torneio, organizado pelo Clube de Natação do Litoral Alentejano, registou o maior número de participantes desde a sua 1.ª edição, estando presentes 223 atletas em representação de 35 clubes.

A Palmela Desporto fez-se representar por dois nadadores, Andreia Azevedo e João Loureiro. De destacar os resultados obtidos no seu escalão pelo atleta João Loureiro que obteve um 2.º lugar nos 100 metros bruços, um 6.º lugar nos 50 metros livres e um 7.º lugar nos 50 metros bruços



Nadadores da Palmela Desporto nos CAMPEONATOS REGIONAIS DE INFANTIS

No fim de semana de 4 e 5 de março, teve lugar em Setúbal, na Piscina das Palmeiras, o Campeonato Regional de Infantis, prova organizada pela Associação de Natação de Lisboa, que contou com a presença de 20 clubes, representados por 167 atletas.

A Palmela desporto esteve presente com 9 nadadores. A saber: Raquel Delgadinho, Tiago Manuel, Rita Mota Silva, Luana Monteiro, Vitoria Penedo, Rodrigo Narigueta, Rafaela Oliveira, Miguel Medronheira e Lourenço Sebastiao.

No cômputo geral de destacar o 1.º lugar obtido por Vitória Penedo - Infantil B, nos 100 metros Bruços e 2.º lugar nos 200 metros bruços; dois 2.º lugares de Rita Mota Silva – infantil A, nos 100 metros bruços e nos 200 metros estilos; um 2.º lugar obtido por Rodrigo Narigueta – infantil A, nos 200 metros Mariposa e um 5.º lugar na prova de estafetas mista de 4x100 metros estilos.



Os nadadores da Palmela Desporto obtiveram vários outros resultados de top 10 nos seus respetivos escalões e todos cumpriram os tempos mínimos exigidos nesta prova, bem como, foram registadas várias melhorias nos seus tempos pessoais.

Palmela Desporto/Tripla Rotao no DUATLO CROSS AMORA

A cidade da Amora acolheu mais de três centenas de jovens para disputar o campeonato jovem de Lisboa e Alto Alentejo, de duatlo cross.

Esta iniciativa foi organizada pela Associao Naval Amorense, em parceria com a Junta de Freguesia da Amora, apoio da Câmara Municipal do Seixal e com o apoio técnico da federao de triatlo de Portugal.

Esta 1.ª etapa com as distâncias adaptadas aos escalões de formao dos jovens atletas, realizou-se no recinto da Festa do Avante, tendo proporcionado ao público presente um excelente espetáculo desportivo.

A escola de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotao, esteve presente com 28 atletas, alcançando um 7º posto em mais de 20 clubes.

Resultados finais por escal es:

Benjamins Masculinos

Gonalo Garcia – 9º lugar

Rodrigo Ameixa – 27º lugar

Benjamin Feminino

Beatriz Jesus – 7º lugar

Infantis Masculinos

Guilherme Sequeira – 20º lugar

Filipe Pepe – 26º lugar

Martin Thack – 27º lugar

Infantis Femininos

Beatriz Plácido – 22º lugar



Iniciados Masculinos

Gonçalo José – 7º lugar

Leonardo Cardoso – 20º lugar

Arnaldo Camões – 22º lugar

Petri Tavares – 24º lugar

Francisco Borges – 33º lugar

Iniciadas Femininas

In s Duarte – 5º lugar

Sofia Duarte – 7º lugar

Joana Moreiras – 17º lugar

Luna Sousa – 19º lugar

Andreia Gaspar – 21º lugar

Rita Garcia – 25º lugar

Juvenil Femininos

Eva Ceia – 11º lugar

Leonor Cardoso – 19º lugar

Juvenil Masculino

Gabriel Piteira – 19º lugar

Nadadores da Palmela Desporto em **COIMBRA NO TORNEIO DE FUNDO MASTER**

Dia 26 de fevereiro, domingo, realizou-se no Complexo Olímpico de Piscinas em Coimbra, o Torneio de Fundo Master.

Neste evento, em que a única prova a disputar foram os 1500 metros livres, estiveram representados 41 clubes, com um total de 240 atletas inscritos.

A Palmela Desporto fez-se representar por 2 atletas, Andreia Almeida e José Pereira.

De registar o 4.º lugar obtido por José Pereira entre os 27 atletas do seu escalão com o tempo de 22:50.40.



Palmela Desporto/Associação Tripla Rotação **CONQUISTA TITULOS EM LAMEGO**

Lamego recebeu a 26 de fevereiro os Campeonatos Nacionais de Duetlo Individual, Clubes, Cadetes, Juniores e Paratriatlo.

Numa organização a cargo do município de Lamego, em parceria com a Associação Triatlon Lamego Clube e apoio técnico da Federação do Triatlo de Portugal, participaram mais de 14 clubes e cerca de duas centenas de atletas de todo o país.

Competição bastante renhida nos diversos grupos de idade para a disputa dos títulos de campeões nacionais, tendo a Palmela Desporto/Tripla Rotação arrecadado três títulos de vice-campeões,

João Pinto no Grupo de Idades 25-29, Esmeralda Rodrigues Grupo de Idades 40-44 e Joaquim Figueiredo Grupo de Idades 65-69. A sagrar-se campeã nacional Malvina Gomes no Grupo de Idades 45-49 destacou-se pela excelente prova alcançando o 7.º posto na geral feminina em 28 atletas.



**ESTE ESPAÇO
PODE SER SEU**

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

Palmela Desporto disputou o **TORNEIO DO NADADOR COMPLETO**

Disputou-se a 18 e 19 de fevereiro, o Torneio do Nadador Completo de Infantis, na Piscina Municipal de Santo António dos Cavaleiros.

Neste evento, todos os nadadores tiveram de nadar as cinco provas do programa (100 metros de cada estilo de nado e 200 metros estilos), sendo a classificação final encontrada pelo somatório de pontos obtidos pelos nadadores em cada prova.

Participaram 119 nadadores em representação de 18 clubes da Associação de Natação de Lisboa.

A Palmela Desporto fez-se representar por 10 nadadores: Rafaela Oliveira, Luana Monteiro, Leonor Medronheira, Tatiana Almeida, Vitoria Penedo, Tiago Manuel, Rodrigo Narigueta, Miguel Medronheira, Lourenço Sebastião e Rita Mota Silva.

No cômputo geral destacam-se os seguintes resultados dos nadadores da Palmela Desporto:

- Infantis A Femininos - Rita Mota Silva 4º lugar, Luana Monteiro 11º lugar, Tatiana Almeida 26º lugar;



- Infantis B Femininos – Vitoria Penedo 11º Lugar, Raquel Oliveira 12º lugar:

- Infantis A Masculinos - Tiago Manuel 12º Lugar, Miguel Medronheira 21º lugar.

Registou-se ainda melhorias substanciais nos tempos individuais dos atletas.

Palmela Desporto compete no

ARENA LISBON INTERNATIONAL MEETING 2023

Decorreu no fim de semana de 11 e 12 de fevereiro, o Arena Lisbon International Meeting 2023, um evento da responsabilidade da Associação de Natação de Lisboa, que teve lugar no Complexo de Piscinas do Jamor.

Participaram no evento 100 clubes, entre os quais clubes de Itália, França e a Inglaterra. No total estiveram em competição 762 nadadores, tornando este um dos maiores Meetings já realizados em Lisboa.

Nesta prova, a Palmela Desporto fez-se representar por 3 nadadoras, Leonor Parente, Matilde Fialho e Margarida Miranda.

A participação neste evento resultou na melhoria de alguns tempos das atletas e apuramento para final B dos 200 metros estilos por parte da nadadora Leonor Parente, que terminou no 16.º lugar entre as 20



nadadoras, que conseguiram apuramento para a final. A mesma nadadora ficou a menos de 1 segundo do apuramento para as finais de 50 metros livres, 100 metros Livres e 50 metros Mariposa.

A Palmela Desporto obteve o 65.º lugar por clubes a nível geral.



PROMOVA OS SEUS NEGÓCIOS

NAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS
EM PALMELA E PINHAL NOVO

Para mais informações: susana.costa@palmeladesporto.pt



Atletas do clube de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação em **ARRONCHES**

Arronches recebeu a 11 fevereiro de 2023, a 1.ª etapa de duatlo de estrada, para a “XV edição do Campeonato Nacional de Clubes”, englobando ainda o “Campeonato Nacional Individual, Universitário”, paratriatlo e uma prova aberta.

Uma organização a cargo do município de Arronches e de associações locais, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal, este evento desportivo reuniu atletas a nível nacional do triatlo num formato de prova sprint de 2150m, corrida a iniciar no estádio municipal, seguido de 20000m em ciclismo de estrada, e terminando com 1250m em corrida.

Os Triatletas do clube de triatlo Palmela Desporto/Tripla Rotação estiveram em excelente nível, com Joaquim Figueiredo a sagrar-se Campeão Nacional no seu grupo de idade e um 14.º lugar por equipas masculinas.

Resultados gerais da equipa de triatlo:

- Malvina Gomes - GI 45-49 – 3.º lugar;
- Joaquim Figueiredo - GI 65-69 -1.º lugar;



- António Salvador - Júnior – 12.º lugar;
- Esmeralda Rodrigues GI 40-44 – 6.º lugar;
- Emanuel Freitas GI30-34 – 9.º lugar;
- Carlos Matias GI 35-39 -12.º lugar;
- João Pedro GI 40-44 – 12.º lugar;
- Filipe Vieira GI 35-39 – 14.º lugar;
- Rodrigo Martins - Júnior – 15.º lugar

Cadetes da Palmela Desporto no **1.º ESTÁGIO DA ASSOCIAÇÃO NATAÇÃO DE LISBOA**

Decorreu no fim de semana de 4 e 5 de fevereiro o 1º estágio de capacitação de cadetes da Associação de Natação de Lisboa, que teve lugar nas Piscinas da SFUAP – Sociedade Filarmónica União Artística Piedense, na Cova da Piedade.

Para este estágio regional foram convocados 30 nadadores, 15 masculinos e 15 femininos.

A Palmela Desporto teve convocados dois nadadores, Sofia Ferreira e Dinis Cabral.

Os estágios de capacitação técnica apresentam características fundamentalmente de intervenção técnica, assumindo também uma componente mais lúdica recreativa, não se efetuando avaliações com caráter formal, com o objetivo de obter um conjunto de informações de várias características dos nadadores, tanto técnicas como antropométricas.



Nadadores da Palmela Desporto presentes no **CAMPEONATO MASTERS DE INVERNO** **EM CALDAS DA RAINHA**

Decorreu entre 27 e 29 de janeiro o Campeonato Nacional Masters de Inverno – Open, nas Piscinas das Caldas da Rainha.

Estiveram presentes 82 clubes, incluindo 2 clubes estrangeiros, 1 Espanhol e 1 dos Países Baixos, com um total de 834 atletas inscritos.

A Palmela Desporto fez-se representar por 3 atletas, Andreia Almeida, João Loureiro e José Pereira

Em termos de resultados conseguidos pelos nadadores da Palmela Desporto, nos respetivos escalões ficam os seguintes registos:

- Andreia Almeida – Master C – 2.º lugar (vice-campeã nacional) nos 200 metros Mariposa; 3.º lugar nos 200 metros Estilos; 5.º lugar nos 100 metros Mariposa; 7.º lugar nos 400 metros Livres e 13.º lugar nos 100 metros Estilos;



- João Loureiro – Master D – 4.º lugar nos 100 metros Bruços, 5.º lugar nos 50 metros Bruços e 16.º lugar nos 50 metros Livres;

- José Pereira – Master F – 4.º lugar nos 400 metros Livres; 6.º lugar nos 100 metros Mariposa, 8.º lugar nos 200 metros Livres, 13.º lugar nos 100 metros Livres e 18.º lugar nos 100 metros Estilos.

SELEÇÃO FEMININA DA NORUEGA **TREINOU NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA**



Decorreram nos dias 19 e 20 de fevereiro, no Campo de Jogos Municipal de Palmela, dois treinos da seleção Sub23 Feminina da Noruega.

Os treinos, organizados pela Federação Portuguesa de Futebol e pela Associação de Futebol de Setúbal, tiveram como objetivo a preparação para o jogo com a Seleção Nacional Portuguesa, que teve lugar dia 21, no Estádio Municipal de Vendas Novas.

Parabéns à Palmela Desporto pelos 23 anos ao serviço da comunidade e ao Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo, pelo seu 1.º aniversário

Teve lugar no dia 3 de fevereiro, pelas 18h30, na Piscina Municipal do Pinhal Novo a cerimónia evocativa do 23.º aniversário da Palmela Desporto.

Estiveram presentes nesta cerimónia o Presidente do Conselho de Gestão da empresa, bem como a Vereadora do Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Palmela, Presidentes e eleitos das Juntas de Freguesia de Quinta do Anjo, Poceirão/Marateca e Pinhal Novo, representantes do Movimento Associativismo, a Diretora do agrupamento de escolas de Palmela, Dirigentes de associações de pais, de empresas parceiras da Palmela Desporto, trabalhadores da empresa, entre outros.

Ao longo do dia foram diversas as atividades gratuitas promovidas pela empresa municipal em que participaram inúmeros utentes/clientes e população em geral de que se destaca uma caminhada pela Vila de Palmela, atividades no ginásio de musculação e cardiofitness de Pinhal Novo e espaços aquáticos das piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

Ao fim da manhã, foi a vez dos trabalhadores da Palmela Desporto se juntarem num almoço de confraternização, para assim celebrarem esta data tão importante.

No dia 12 de fevereiro, comemorou-se 1.º aniversário do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Pinhal Novo, com a realização de dois percursos de caminhada e um percurso de corrida.

Esta iniciativa contou com 100 participantes, distribuídos pela corrida de 10km e caminhadas de 6km e 8km.





O que é o Centro Municipal de Marcha e Corrida ?

O Centro Municipal de Marcha e Corrida, constitui um local de acolhimento que proporcionará a todos os participantes inscritos a prática regular da Marcha (caminhada) e da Corrida, com orientação de um técnico qualificado que supervisiona e prescreve os exercícios, apresentando como principal objetivo a manutenção e aquisição de hábitos de vida mais saudáveis.

Inscrições:

www.marchaecorrida.pt | Secretarias das Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo



www.marchaecorrida.pt

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE PINHAL NOVO



Percurso 1

Percurso 2

Percurso 3

Informações de Percurso

Percurso 1	<input type="checkbox"/>
ZONA URBANA	
tipo, misto	
distância, 4500 m	
dificuldade, baixa	
Percurso 2	<input type="checkbox"/>
CICLOVIA VALE FLORES CIRCUITO DE MANUTENÇÃO	
tipo, misto	
distância, 8000 m	
dificuldade, média	
Percurso 3	<input type="checkbox"/>
CICLOVIA ZONA URBANA RURAL	
tipo, misto	
distância, 10000 m	
dificuldade, média / alta	

Horários
Segunda, Quarta e Sexta das 19h30 às 20h30

Apoio Técnico
Palmela Desporto, E.M.
Rua Orlando Ribeiro
2955-211 Pinhal Novo
tel 212 389 900 / 910 270 585
email centromarchaecorrida@palmeladesporto.pt

Apoio e orientação de um treinador de atletismo para adequação dos exercícios e dos percursos às características dos caminhantes e corredores.



programa
nacional de
marcha
e corrida

www.marchaecorrida.pt

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE PALMELA



Percurso 1



Percurso 2



Percurso 3



Horário de Treinos
Segunda, Terça e Quinta
19h30 às 20h30



Apoio e orientação de um treinador de atletismo para adequação dos exercícios e dos percursos às características dos caminhantes e corredores.

2as e 5as - Ponto de Encontro
Piscina Municipal de Palmela

3as - Ponto de Encontro
Palmelense Futebol Clube (Campo Cornélio Palma)

Informações de Percurso

Percurso 1 
ZONA URBANA
piso. misto
distância. 4.000 m
dificuldade. média

Percurso 2 
URBANO / RURAL
piso. misto
distância. 6.000 m
dificuldade. média

Percurso 3 
URBANO
piso. misto
distância. 8.000 m
dificuldade. média / alta

Contactos e Apoio Técnico

Palmela Desporto, E.M.
Quinta da Cerca
2950-202 Palmela
tel 212 337 140
tln 910 270 585
email centromarchacorrida@palmeladesporto.pt





programa
nacional de
marcha
e corrida

www.marchaecorrida.pt

CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE QUINTA DO ANJO



Percurso 1



Percurso 2



Percurso 3



Horário de Treinos
Segunda, Quarta e Quinta
19h30 às 20h30



Apoio e orientação de um treinador de atletismo para adequação dos exercícios e dos percursos às características dos caminhantes e corredores.

Ponto de Encontro
Quintajense Futebol Clube
(Pista de Atletismo simplificada)

Informações de Percurso

Percurso 1 
ZONA URBANA
piso. urbano
distância. 5.000 m
dificuldade. média

Percurso 2 
ZONA URBANA
piso. urbano
distância. 8.000 m
dificuldade. média

Percurso 3 
ZONA URBANA
piso. misto
distância. 10.000 m
dificuldade. média / alta

Contactos e Apoio Técnico

Palmela Desporto, E.M.
tel 212 389 900 (chamada para a rede fixa nacional)
tln 910 270 585 (chamada para a rede móvel nacional)
email centromarchacorrida@palmeladesporto.pt



PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DIA 23 | CAMINHADA | 9H30 | Centro Municipal de Marcha e Corrida de Palmela

Destinatários: População em geral



COMEMORAÇÃO DIA DA LIBERDADE

PISCINA MUNICIPAL DE PALMELA

DIA 24 | NATAÇÃO LIVRE | Nos horários disponíveis para a Natação Livre

Destinatários: População em geral

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

DIA 24 | NATAÇÃO LIVRE E GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

Nos horários disponíveis para a Natação Livre

Destinatários: População em geral



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA DANÇA

PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E PINHAL NOVO

DE 24 A 29 | DANÇA NO ÂMBITO DO "50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO"

Nos horários destinados às aulas de dança do programa, nos locais de prática das aulas

Destinatários: População em geral com 50 ou mais anos

WWW.PALMEADESPORTO.PT

geral@palmeladesporto.pt | Telf: 21 238 99 00

Chamada para a rede fixa nacional

facebook.com/palmeladesporto
instagram.com/palmeladesporto