

Parque Desportivo Municipal Eng.º Ministro dos Santos - Mafra

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
APZ +17	2.ª a 6.ª	07h45
	Sáb.	08h30
	2.ª a 6.ª	09h15
	Sáb.	10h00
	2.ª a Sáb.	11h45
	Sáb.	14h30
	6.ª	16h00
	3.ª a 5.ª	16h45
	2.ª a 6.ª	17h30
	2.ª a 5.ª	18h15
	Sáb.	18h30
	2.ª a 5.ª	19h00
	2.ª a 6.ª	20h15
		21h00
APF +17	2.ª a 6.ª	07h45
	Sáb.	08h30
	2.ª a 6.ª	09h15
	Sáb.	11h00
	2.ª a Sáb.	11h45
	6.ª	16h00
	3.ª a 6.ª	17h30
	Sáb.	17h45
	2.ª e 4.ª	18h15
	Sáb.	18h30
	2.ª a 5.ª	19h00
	2.ª a 6.ª	20h15
		21h00
		10h00
HIDG 1	2.ª a 6.ª	11h00
		16h00
HIDG 2	2.ª a 6.ª	08h30
	Sáb.	09h15
	2.ª a 5.ª	12h30
	Sáb.	13h15
	2.ª a 6.ª	15h15
	Sáb.	16h00
	2.ª a 6.ª	20h15
	2.ª 4.ª 6.ª	21h00
AMA 2	Sáb.	10h00
		11h45
		12h30
		15h15
	2.ª a 6.ª	16h45
	Sáb.	17h30
	Sáb.	17h45
	2.ª a 4.ª e 6.ª	18h15
3.ª 5.ª e 6.ª	19h00	
APZ1 8-11	Sáb.	08h30
		10h00
		11h00
		12h30
		15h15
	3.ª a 5.ª	16h00
	2.ª 4.ª e 6.ª	16h45
	3.ª a 5.ª	17h30
	2.ª 4.ª e 6.ª	18h15
	3.ª a 5.ª	19h00
	Sáb.	19h15
3.ª 5.ª e 6.ª	20h15	

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
APF 12-16	Sáb.	09h15
		11h00
		11h45
		12h30
	2.ª	16h00
	3.ª 5.ª e Sáb.	16h45
	2.ª e 4.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h15
	2.ª 4.ª e 6.ª	19h00
APZ2 8-11	Sáb.	08h30
		10h00
		12h30
		14h30
	2.ª	16h00
	2.ª 4.ª e 6.ª	16h45
	3.ª a 5.ª	17h30
3.ª 5.ª e 6.ª	18h15	
APZ 12-16	Sáb.	19h15
	Sáb.	09h15
		11h00
	3.ª a 5.ª	16h00
	Sáb.	16h45
	2.ª e 4.ª	17h30
	3.ª a 5.ª	18h15
	2.ª a 4.ª e 6.ª	19h00

Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
AMA 0	Sáb.	08h30
		14h30
	3.ª 5.ª e 6.ª	16h00
	2.ª e 4.ª	16h45
	2.ª 4.ª e 6.ª	19h00
AMA 1	Sáb.	19h15
	Sáb.	09h15
		15h15
	2.ª e 4.ª	16h00
	3.ª 5.ª e 6.ª	16h45
	2.ª 4.ª e 6.ª	17h30
	Sáb.	17h45
2.ª 4.ª e 6.ª	18h15	
NB 1	Sáb.	18h30
	3.ª e 5.ª	18h00
NB 2	Sáb.	10h00
		10h30
	3.ª e 5.ª	18h00
NB 3	Sáb.	11h30
		12h00
	3.ª e 5.ª	16h30
NB 4	Sáb.	18h30
		12h30
		13h00
	3.ª e 5.ª	17h00
	19h00	
	19h30	

AMA - Adaptação ao Meio Aquático

APZ - Aprendizagem

APF - Aperfeiçoamento

HIDG - Hidroginástica

NB - Natação para Bebés

Pavilhão e Ginásio		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
MEV	2.ª e 4.ª	08h30
	3.ª e 6.ª	09h00
	2.ª e 4.ª	09h30
	3.ª e 6.ª	10h00
BADMINTON	3.ª a 5.ª	20h00
GINÁSTICA GERAL +13	5.ª	19h30
	3.ª	20h00
GINÁSTICA GERAL INICIAÇÃO	5.ª	18h30
	3.ª	19h00
DESENVOLVIMENTO MOTOR (3/6 ANOS)	5.ª	18h00
	3.ª	18h30
GLUTEOS ABDOMINAIS E PERNAS	2.ª e 4.ª	20h00
DANÇA JAZZ	2.ª e 4.ª	19h30
DANÇA CLÁSSICA INFANTIL	3.ª a 5.ª	17h30
DANÇA CLÁSSICA II	3.ª a 5.ª	18h30
DANÇA CLÁSSICA III	3.ª a 5.ª	19h30
HIP-HOP KIDS	2.ª e 4.ª	18h30
PILATES	5.ª	19h00
	3.ª	19h30
MUSCULAÇÃO S/ PROF.	2.ª a Sáb.	09h00
MUSCULAÇÃO C/ PROF.	2.ª a 6.ª	18h00
STEP	5.ª	18h00
	3.ª	18h30
GINÁSTICA LOCALIZADA	2.ª e 4.ª	19h00
	6.ª	19h30
YOGA	2.ª e 5.ª	19h00
		20h00

Campos de Tenis		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
TENIS (ADULTOS)	Sáb.	09h00
		11h00
		12h00
	2.ª 4.ª e 6.ª	18h00
		19h00
		20h00
TENIS (5-12 ANOS)	3.ª e 5.ª	21h00
		17h00
	Sáb.	18h00
		10h00
TENIS (AVANÇADO)	3.ª e 5.ª	19h00
TENIS (AULAS INDIVIDUAIS)	De 1 a 4 ALUNOS	

PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL ENG.º MINISTRO DOS SANTOS - Mafra

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro - 2640-486 Mafra

Tel.: 261 819 190 / 261 819 200 / 261 815 120

Fax: 261 813 664

E-mail: parquedesp@cm-mafra.pt