

# Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
APZ Adultos	6. <sup>a</sup>	19h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	20h00
	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	20h45
	Sábado	08h30
APZ Adultos	6. <sup>a</sup>	19h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	20h00
	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	20h45
	Sábado	08h30
HIDG	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	14h45
Hidro Fitness	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h15
	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	20h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	20h45
	Sábado	11h45
Nível 1	6. <sup>a</sup>	17h30
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
	4. <sup>a</sup>	18h30
	4. <sup>a</sup>	19h15
	Sábado	09h15 11h45
Nível 2	6. <sup>a</sup>	17h30
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
	4. <sup>a</sup>	18h30
	5. <sup>a</sup>	19h00
	6. <sup>a</sup>	19h15
	Sábado	09h15 11h45
Nível 3	3. <sup>a</sup>	18h15
	5. <sup>a</sup>	19h00
	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	19h15
	Sábado	09h15
		11h45

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Tubarões	5. <sup>a</sup>	17h30
	3. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	18h30
	4. <sup>a</sup>	19h00
	Sábado	08h30
		10h00

Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Focas	3. <sup>a</sup>	17h30
	4. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	17h45
	6. <sup>a</sup>	18h15
	Sábado	09h15
12h30		
Golfinhos	6. <sup>a</sup>	17h45
	5. <sup>a</sup>	18h30
	3. <sup>a</sup>	19h00
	4. <sup>a</sup>	20h00
	Sábado	10h45
		12h30
Lapas	4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	17h15
	Sábado	10h00
Búzios	6. <sup>a</sup>	17h15
	4. <sup>a</sup>	17h30
	Sábado	10h00
Estrelas do Mar	4. <sup>a</sup>	18h00
	Sábado	10h30
Tartarugas	3. <sup>a</sup>	18h00
	4. <sup>a</sup>	18h30
	Sábado	11h00

Lapas (NB1)/Búzios (NB2)/Estrelas do Mar (NB3)/Tartarugas (NB4)

NB - Natação para Bebés

Focas (AMA 0)/Golfinhos (AMA 1)/Tubarões (AMA 2)

AMA - Adaptação ao Meio Aquático

APZ - Aprendizagem

APF - Aperfeiçoamento

HIDG (HIDG 1)/Hidro Fitness (HIDG 2)

HIDG - Hidroginástica

HORÁRIO DE ATENDIMENTO
2. <sup>a</sup> - ENCERRADO
3. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup> - 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 20h00
Sábado - 10h00 às 13h00
Telef. 261 022 658
E-mai: mafrativa@cm-mafra.pt
HORÁRIO DA CLASSE DE UTILIZAÇÃO LIVRE (COM CARTÃO DE UTENTE)
2. <sup>a</sup> - ENCERRADO
3. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup> feira - 15h00 às 21h30
Sábado - 08h30 às 13h30
HORÁRIO DA CLASSE DE UTILIZAÇÃO LIVRE (SEM CARTÃO DE UTENTE)
2. <sup>a</sup> - ENCERRADO
3. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup> feira - 15h00 às 20h00
Sábado - 10h00 às 13h00



Junho 2018 (v1)

**Nota:** à exceção das aulas de NB, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.

## ÉPOCA DESPORTIVA 2018/2019

# MAPA DE AULAS - FREEPASS 2018/2019

## Piscinas Municipais da Encarnação

Horário/ Local	2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira	
	Piscina		Piscina		Piscina		Piscina		Piscina	
14:45 às 15:30			NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	HIDRO GINÁSTICA	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	HIDRO GINÁSTICA	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)
15:30 às 16:15			HIDRO FITNESS		NATAÇÃO ADULTOS		HIDRO FITNESS		NATAÇÃO ADULTOS	
16:30 às 17:15			NATAÇÃO ADULTOS		HIDRO FITNESS		NATAÇÃO ADULTOS		HIDRO FITNESS	
17:00 às 17:30										
20:45 às 21:30			HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE	HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE

### LEGENDA:

**NATAÇÃO ADULTOS**, inclui Natação Aperfeiçoamento e Aprendizagem Adultos

**HIDROGINÁSTICA**, para utentes com + 65 anos

### Horário Secretaria:

Piscinas Municipais da Encarnação
2.ª, Domingo e Feriado - <b>ENCERRADO</b>
3.ª a 6.ª - 11h00 às 13h00 / 15h00 às 20h00 Sábado - 10h00 às 13h00
Telef.: 261 850 090 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

**25€/mês**  
**FREEPASS (LIVRE TRÂNSITO)**  
 3.ª a 6.ª FEIRA  
 14h45 às 17h30 e das 20h45 às 21h30 - Piscina  
 15h00 às 17h30 e das 20h45 às 21h30 - Utilização livre



Faça parte deste movimento...  
 numa instalação desportiva municipal perto de si!

