

# Piscinas Municipais da ERICEIRA

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
APZ Adultos	2.ª a 4.ª e 6.ª	20h00	
	2.ª a 6.ª	20h45	
	Sábado	12h15 19h00	
APF Adultos	2.ª a 4.ª e 6.ª	20h00	
	2.ª a 6.ª	20h45	
	Sábado	12h15 19h00	
Cross Water	5.ª	20h00	
Hidro Fitness	2.ª e 4.ª	19h15	
	3.ª, 5.ª e 6.ª	20h00	
	2.ª a 6.ª	20h45	
	Sábado	12h15 18h15	
Nível 1	6.ª	17h30	
	3.ª a 5.ª	17h45	
	2.ª	18h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h15	
	Sábado	08h15 09h00 15h45	
	Nível 2	4.ª e 6.ª	17h15
2.ª		17h30	
4.ª		18h45	
2.ª		19h00	
3.ª, 5.ª e 6.ª		19h15	
4.ª		20h00	
Sábado		08h15 10h45 17h30	
Nível 3		4.ª e 6.ª	17h15
	2.ª	17h30	
	4.ª	18h45	
	2.ª	19h00	
	3.ª, 5.ª e 6.ª	19h15	
	2.ª	20h00	
	4.ª	20h15	
	Sábado	10h45 11h30 17h30	
	Tubarões	2.ª	15h00
		2.ª	15h45
4.ª e 6.ª		16h30	
3.ª e 5.ª		17h00	
2.ª		17h15	
4.ª e 6.ª		18h15	
3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª		19h45	
2.ª		20h00	
Sábado		08h15 09h45 12h45 15h00 19h15	

Tanque de Aprendizagem			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Focas	2.ª, 3.ª e 5.ª	16h30	
	4.ª e 6.ª	16h45	
	2.ª, 3.ª e 5.ª	17h30	
	6.ª	18h15	
	4.ª e 6.ª	19h00	
	2.ª, 3.ª e 5.ª	19h15	
	Sábado	09h00 11h30 15h00 18h15	
Golfinhos	2.ª	15h00	
	4.ª	16h45	
	4.ª e 6.ª	17h30	
	2.ª a 6.ª	18h15	
	3.ª e 5.ª	19h00	
	4.ª	19h30	
	2.ª	20h00	
	Sábado	09h00 11h30 14h00 16h45	
	Lapas	3.ª e 5.ª	17h15
		Sábado	09h45 16h30
Búzios	2.ª e 4.ª	17h30	
	3.ª e 5.ª	17h45	
	Sábado	09h45 10h15 17h00	
	Estrelas do Mar	2.ª e 4.ª	18h00
3.ª e 5.ª		18h15	
Sábado		10h15 10h45 15h45 17h30	
Tartarugas		5.ª	16h30
		2.ª e 4.ª	18h30
	3.ª e 5.ª	18h45	
	Sábado	10h45 12h15 16h15	

**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

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

Ginásios		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
STEP/LOCALIZADA	3.ª e 5.ª	20h00
DESENVOLVIMENTO MOTOR (3/5 anos)	2.ª e 4.ª	17h30
GINÁSTICA GERAL (6/9 anos)		18h15
GINÁSTICA GERAL (+ 10 anos)		19h00
DANÇA CLÁSSICA	2.ª e 5.ª	17h15
		18h00
		19h00
POSTURA E ALONGAMENTOS	Sábado	10h00
KARATÉ	2.ª a 4.ª e 6.ª	18h00

HORÁRIO DE MUSCULAÇÃO COM PROFESSOR
3.ª a 6.ª feira - 08h00 às 21h30
2.ª feira - 14h00 às 21h30
HORÁRIO DE MUSCULAÇÃO SEM PROFESSOR
Sábado - 8h00 às 20h00
UTILIZAÇÃO LIVRE (COM CARTÃO DE UTENTE)
3.ª a 6.ª feira - 07h45 às 21h30
2.ª feira - 15h00 às 21h30
Sábado - 8h15 às 20h00
UTILIZAÇÃO LIVRE (SEM CARTÃO DE UTENTE)
3.ª, 5.ª e 6.ª feira - 10h00 às 13h00
3.ª a 6.ª feira - 15h00 às 19h00
Sábado - 10h00 às 13h00

HORÁRIO DE ATENDIMENTO	
2.ª - ENCERRADO	
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00	
Sábado - 10h00 às 13h00	
Telef. 261 022 658	
E-mai: mafrativa@cm-mafra.pt	



# MAPA DE AULAS - FREEPASS 2018/2019

## Piscinas Municipais da Ericeira

Horário/Local	2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira				
	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação		
07:30 às 7:45																	
07:45 às 8:30				NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE					NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE			
08:30 às 9:15				HIDRO FITNESS						HIDRO FITNESS					HIDRO FITNESS		
09:15 às 10:00				NATAÇÃO ADULTOS		YOGA 9h00		Localizada 09h30		NATAÇÃO ADULTOS		YOGA 9h00			NATAÇÃO ADULTOS	Localizada 09h30	
10:00 às 10:45				HIDRO GINÁSTICA		PILATES 10h00		Yoga 10h30		HIDRO GINÁSTICA		PILATES 10h00			HIDRO GINÁSTICA	Yoga 10h30	
11:00 às 11:45				HIDRO GINÁSTICA		PILATES 11h00				HIDRO GINÁSTICA		PILATES 11h00			HIDRO GINÁSTICA		
11:45 às 12:30				NATAÇÃO ADULTOS		PILATES 12h00	APOIO DE TÉCNICO			NATAÇÃO ADULTOS		PILATES 12h00	APOIO DE TÉCNICO		NATAÇÃO ADULTOS		APOIO DE TÉCNICO
12:30 às 13:15				HIDRO FITNESS						HIDRO FITNESS					HIDRO FITNESS		
13:15 às 14:00						Local Cardio 13h00						Local Cardio 13h00					
14:00 às 14:45																	
15:00 às 15:45	HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE	APOIO DE TÉCNICO	HIDRO FITNESS				HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE			HIDRO FITNESS				HIDRO FITNESS	
15:45 às 16:30	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO ADULTOS						
	HIDRO GINÁSTICA			HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA						
16:15 às 17:30																	
20:45 às 21:30	HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		HIDRO FITNESS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE			
	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS				

**LEGENDA:**

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

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

**Horário Secretaria:**

Piscinas Municipais da Ericeira
2.ª, Domingo e Feriado - <b>ENCERRADO</b>
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00
Sábado - 10h00 às 13h00
Telef.: 261 860 140 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

**25€/mês**  
**FREEPASS (LIVRE TRÁNSITO)**  
**2.ª FEIRA**  
 14h00 às 17h30 e das 20h45 às 21h30  
**3.ª a 6.ª FEIRA**  
 7h45 às 17h30 e das 20h45 às 21h30 - Piscina  
 8h00 às 17h30 e das 20h45 às 21h30 - Musculação

