

# PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORARIO
TUBARÕES	Sábado	09h00
		12h30
		16h00
	6. <sup>a</sup>	17h15
	2. <sup>a</sup> a 5. <sup>a</sup>	17h30
	4. <sup>a</sup>	18h00
	6. <sup>a</sup>	18h15
	2. <sup>a</sup> e 4. <sup>a</sup>	19h00
3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h15	
HIDRO FITNESS	Sábado	09h45
	2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	20h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	20h45
HIDRO BIKE	Sábado	11h30
	6. <sup>a</sup>	19h00
	2. <sup>a</sup> e 4. <sup>a</sup>	20h45
NÍVEL I	Sábado	08h15
		10h45
		16h45
	2. <sup>a</sup> a 5. <sup>a</sup>	17h15
	2. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	18h00
	3. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> , 5. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	19h15	
NÍVEL II	Sábado	08h15
		09h00
		10h45
		16h45
	2. <sup>a</sup> a 5. <sup>a</sup>	17h15
	2. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	18h00
	3. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	19h15	
3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h45	
NÍVEL III	Sábado	08h15
		09h00
		10h45
	2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	14h45
	Sábado	16h45
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	17h15
	2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h00
	4. <sup>a</sup> e Sábado	19h15
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h45
6. <sup>a</sup>	20h00	

## HORÁRIO DE UTILIZAÇÃO LIVRE DE NATAÇÃO

**4.<sup>a</sup> feira:** 13h15 às 21h30

**2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup>, 5.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira:** 7h45 às 21h30

**Sábado:** 7h45 às 20h00

### Legenda:

APZ - Aprendizagem

APF - Aperfeiçoamento

HIDG - Hidroginástica

Natação para Bebés - LAPAS (1), BÚZIOS (2), ESTRELA DO MAR (3), TARTARUGAS (4)

Adaptação ao Meio Aquático - FOCAS (0), GOLFINHOS (I), TUBARÕES (II)

**Nota:** à excepção das aulas de Natação para Bebés, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORARIO
APZ ADULTOS	Sábado	08h15
		10h45
	2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h00
	Sábado	19h15
	2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	20h00
APF ADULTOS	Sábado	20h45
		08h15
	2. <sup>a</sup> , 3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	10h45
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h15
	Sábado	19h00
	2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	19h15
	Sábado	20h00
	2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	20h45

Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORARIO
LAPAS	Sábado	11h00
		11h30
		17h45
BÚZIOS	Sábado	18h00
		11h00
		11h30
ESTRELAS DO MAR	Sábado	17h45
		18h00
		10h30
TARTARUGAS	Sábado	12h00
		18h15
		18h30
		10h00
FOCAS	Sábado	12h30
		17h30
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	17h30
	Sábado	18h45
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h00
	Sábado	08h15
	Sábado	14h30
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	16h30
	6. <sup>a</sup>	17h30
	2. <sup>a</sup> e 4. <sup>a</sup>	18h00
2. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	19h00	
3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	19h30	
GOLFINHOS	Sábado	09h00
		09h45**
		12h15**
	15h15	
	2. <sup>a</sup> e 4. <sup>a</sup>	17h15
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h00**
	6. <sup>a</sup>	18h15
2. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	19h45	

\*\*aula na piscina 25 metros

# CAMPO DE TÊNIS do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORARIO
Ténis +18 anos	Sábado	9h00
		11h00
		12h00
	2. <sup>a</sup> a 5. <sup>a</sup>	19h00
	2. <sup>a</sup> a 6. <sup>a</sup>	20h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	21h00
Ténis (12-18 anos)	2. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup>	18h00
Ténis (5-12 anos)	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h00
Ténis - Aulas Individuais (1 a 4 alunos)	Sábado	10h00
	3. <sup>a</sup> e 5. <sup>a</sup>	18h30
		19h30

# PAVILHÃO e GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO		
Ginástica para Idoso - Movimento é Vida- MEV	2.ª e 5.ª	09h00*		
		09h45*		
	3.ª e 6.ª	09h00*		
		3.ª	09h45*	
		5.ª	10h30*	
2.ª e 4.ª	15h45*	NOVO		
PowerFit	2.ª e 6.ª	19h30		
Ginástica Geral Iniciação (6-13 anos)	3.ª e 5.ª	18h15*		
		19h00		
Ginástica Geral (>13 anos)	Sábado	10h00*		
	3.ª e 5.ª	20h00		
Ginástica Geral Avançados	Sábado	10h45		
Desenvolvimento Motor (3-6 anos)	3.ª e 5.ª	21h00		
Trampolins	3.ª e 5.ª	17h30*		
Hip Hop Kids Iniciados	Sábado	11h45	NOVO	
	5.ª	19h30		
Hip Hop Avançados	Sábado	11h00		
	5.ª	20h30		
Dança Clássica Infantil	3.ª e 5.ª	12h00		
Dança Clássica II		17h30		
Dança Clássica III		18h30		
Pilates	2.ª, 3.ª e 5.ª	19h30		
	3.ª, 5.ª e 6.ª	18h00		
Pilates (avançados)	3.ª e 5.ª	19h00		
Yoga	6.ª	20h00		
	4.ª	18h00		
	2.ª	18h15		
	4.ª	19h00		
	4.ª	19h15		
Musculação 2)	2.ª a 6.ª	20h15		
	Sábado	07h30 às 21h30		
Voleibol	3.ª e 5.ª	08h00 às 14h00		
		18h30 às 20h00	NOVO	

## Nota:

- 1) À excepção das aulas de 45'/30' (\*), o tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão.
- 2) A musculação é acompanhada por um técnico em todo o período de funcionamento.



## Horário Secretaria:

Parque Desportivo Municipal de Mafra
2.ª feira, Domingo e Feriado - <b>ENCERRADO</b>
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00 Sábado - 10h00 às 13h00
<b>Telef.:</b> 261 819 200 ou 261 022 658
<b>E-mail:</b> mafrativa@cm-mafra.pt

# MAPA DE AULAS - FREEPASS 2018/2019

## PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA

Horário/ Local	2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira				6.ª Feira		
	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	Piscina	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Ginásio Musculação	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	
07:30 às 7:45																
07:45 às 8:30	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS									NATAÇÃO ADULTOS			
08:30 às 9:15	HIDRO FITNESS			HIDRO FITNESS									HIDRO FITNESS			
09:15 às 10:00	NATAÇÃO ADULTOS	PILATES 09:30/10:20	POWER FIT 09:30/10:20	NATAÇÃO ADULTOS				POWER FIT 09:30/10:20					NATAÇÃO ADULTOS	PILATES 9:45/10:35		
10:00 às 10:45	HIDRO GINÁSTICA	PILATES 10:30/11:20		HIDRO GINÁSTICA									HIDRO GINÁSTICA	YOGA 10:45/ 11:35		
11:00 às 11:45	HIDRO GINÁSTICA	YOGA 11:30/12:20	POWER FIT 11:00/ 11:50	HIDRO GINÁSTICA				POWER FIT 11:00/ 11:50					HIDRO GINÁSTICA			
11:45 às 12:30	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS									NATAÇÃO ADULTOS			
12:30 às 13:15	HIDROBIKE			HIDRO FITNESS									HIDROBIKE			
13:15 às 14:00	AMA ADULTOS						CROSS WATER						AMA ADULTOS			
14:00 às 14:45							HIDROBIKE									
14:45 às 15:30	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS						NATAÇÃO ADULTOS			
15:30 às 16:15	HIDRO FITNESS			HIDRO FITNESS			HIDRO FITNESS						HIDRO FITNESS			
15:45 às 16:30				NATAÇÃO ADULTOS												
16:30 às 17:15	HIDRO GINÁSTICA			HIDROBIKE			NATAÇÃO ADULTOS						HIDRO GINÁSTICA			
17:15 às 17:30	NATAÇÃO ADULTOS						HIDRO GINÁSTICA									

20:45 às 21:30	HIDROBIKE	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE		POAIO DE TÉCNICO	NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE	POAIO DE TÉCNICO	TENIS 21:00/ 21:50	HIDROBIKE	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE	POAIO DE TÉCNICO	NATAÇÃO ADULTOS	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE	POAIO DE TÉCNICO	TENIS 21:00/ 21:50	PISTA DE UTILIZAÇÃO O LIVRE	POAIO DE TÉCNICO
	NATAÇÃO ADULTOS				HIDRO FITNESS				NATAÇÃO ADULTOS			HIDRO FITNESS					

### LEGENDA:

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

**HIDROGINÁSTICA**, para utentes com + 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos

**AMA ADULTOS**, Adaptação ao meio aquático Adultos (para quem não sabe nadar)

### Horário Secretaria:

Parque Desportivo Municipal de Mafra
2.ª feira, Domingo e Feriado - <b>ENCERRADO</b>
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00 Sábado - 10h00 às 13h00
Telef.: 261 819 200 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt



### MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

- MODALIDADES DE PISCINA**, obrigatório touca, fato banho/ calções lycra e chinelos

E ainda **CROSSWATER** e **PISTA DE UTILIZAÇÃO LIVRE**, obrigatório saber nadar  
E ainda **HIDROBIKE**, obrigatório também sapatos apropriados

- GINÁSIO MUSCULAÇÃO**, obrigatório toalha individual

