

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

| Piscina de 25 metros | | |
|----------------------|---|-----------------------------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| TUBARÕES | 4. ^a | 17h30 |
| | | 19h15 |
| | 6. ^a | 18h15 |
| | | Sábado |
| NÍVEL 1 | 3. ^a , 4. ^a e 5. ^a | 18h15 |
| | | 4. ^a e 6. ^a |
| | 6. ^a | 17h30 |
| | | Sábado |
| NÍVEL 2 | 3. ^a , 4. ^a e 5. ^a | 18h15 |
| | | 4. ^a e 6. ^a |
| | 6. ^a | 17h30 |
| | | Sábado |
| NÍVEL 3 | 3. ^a , 4. ^a e 5. ^a | 18h15 |
| | | 4. ^a e 6. ^a |
| | 6. ^a | 17h30 |
| | | Sábado |
| NATAÇÃO ADULTOS | 3. ^a e 5. ^a | 20h00 |
| | 4. ^a e 6. ^a | 20h45 |
| | Sábado | 08h30 |
| HIDRO FITNESS | 3. ^a , 4. ^a e 5. ^a | 19h15 |
| | 3. ^a e 5. ^a | 20h45 |

NOVO

| Tanque de Aprendizagem | | |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| LAPAS | 3. ^a | 17h30 |
| | 5. ^a | 16h45 |
| | Sábado | 10h00 |
| BÚZIOS | 3. ^a | 17h30 |
| | 5. ^a | 16h45 |
| | Sábado | 10h00 12h30 |
| ESTRELAS DO MAR | 3. ^a | 18h00 |
| | 5. ^a | 17h15 |
| | Sábado | 10h30 12h30 |
| TARTARUGAS | 3. ^a | 18h30 |
| | 5. ^a | 17h45 |
| | Sábado | 11h00 13h00 |
| FOCAS | 3. ^a | 16h45 |
| | 4. ^a e 6. ^a | 17h30 |
| | 5. ^a | 18h15 |
| | 6. ^a | 19h15 |
| | Sábado | 09h15 11h45 |
| GOLFINHOS | 3. ^a e 5. ^a | 17h30** |
| | 3. ^a e 5. ^a | 19h15 |
| | 4. ^a e 6. ^a | 18h15 |
| | 6. ^a | 19h15 |
| | Sábado | 10h45** 11h45** |

NOVO

NOVO

** Piscina Grande

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

| Piscina de 25 metros | | |
|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| NATAÇÃO LIVRE | 3. ^a e 5. ^a | 15h00 às 21h30 |
| | 4. ^a e 6. ^a | 11h00 às 13h15 e 15h00 às 21h30 |
| | Sábado | 08h30 às 13h15 |

HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE

(SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao horário de secretaria e lotação da pista livre

| HORÁRIO DE SECRETARIA | |
|---|--|
| 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-mail: mafrativa@cm-mafra.pt | |

(excepto no mês de agosto, que se encontra encerrada, ficando em funcionamento a secretaria do Parque Desportivo de Mafra, de 2.^a a 6.^a feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)



setembro 2022 v3

ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2022/2023

PISCINAS MUNICIPAIS DA ENCARNAÇÃO

| | 2.ª Feira | 3.ª Feira | 4.ª Feira | 5.ª Feira | 6.ª Feira | | |
|--|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Horário/ Local | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina | | |
| E N C E R R A D O | | | HIDROGINÁSTICA | | HIDROGINÁSTICA | | |
| | 11h00-11h45 | | | | | | |
| | 11h45-12h30 | | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE | |
| | 12h30-13h15 | | | | | | |
| | 13h15-15h00 | | | | | | |
| | 15h00-15h45 | HIDROGINÁSTICA | | | HIDROGINÁSTICA | | |
| | 15h45-16h30 | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE |
| | 16h30-17h15 | | | HIDRO FITNESS | | HIDRO FITNESS | |
| 20h45-21h30 | HIDRO FITNESS | NATAÇÃO LIVRE | NATAÇÃO ADULTOS | NATAÇÃO LIVRE | HIDRO FITNESS | NATAÇÃO LIVRE | |

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aprendizagem e aperfeiçoamento da prática da natação;

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

HIDROFITNESS: utentes com menos de 60 anos e/ou boa capacidade física e sem problemas físicos limitativos;

MODALIDADES DE PISCINA, obrigatório touca, fato banho/ calções lycra e chinelos, no caso específico da NATAÇÃO LIVRE, obrigatório saber nadar;



Horário Secretaria:

| Piscinas Municipais da Encarnação |
|---|
| 2.ª, Domingo e Feriado - ENCERRADO |
| 3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00 |
| Sábado - 10h00 às 13h00 |
| Telef. 261 850 090 ou 261 022 658 |
| e-mail: mafrativa@cm-mafra.pt |

