Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piso	cina de 25 metros	5			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO			
	2 3 - 5 3	18h30	novo		
	3.ª e 5.ª	17h30	novo		
COLFINITIOS	43 a C 3	17h30	novo		
GOLFINHOS	4ª e 6.ª	19h15	novo		
	Cábada	9h15	novo		
	Sábado	12h30			
	2 8 6 5 8	17h30			
TUBARÕES	3.ª e 5.ª	19h15	novo		
TUBARUES	4.ª e 6.ª	18h15			
	Sábado	11h45			
	4.ª e 6.ª	17h30			
NÍVEL 1	4.= e 6.=	20h00			
NIVEL 1	3.ª e 5.ª	18h30	novo		
	Sábado	10h00	novo		
	4.ª e 6.ª	18h15			
NÍVEL 2	4 6 0	20h00			
	Sábado	10h45	novo		
	4.ª e 6.ª	18h15	novo		
NÍVEL 3	4 6 0	20h00			
	Sábado	10h45	novo		
	3.ª e 5.ª	15h45			
NATAÇÃO	3 6 3	20h00			
ADULTOS	4.ª e 6.ª	10h45	novo		
	4 6 0	20h45			
HIDROGINÁSTICA	3.ª e 5.ª	15h00			
HIDROGINASTICA	4.ª e 6.ª	10h00	novo		
		16h45			
	3.ª e 5.ª	19h15			
HIDROFITNESS		20h45			
THE ROPHINGS		11h30	novo		
	4.ª e 6.ª	15h45]		
		20h00			
	3.ª e 5.ª	20h00			
HIDRO BIKE	4.ª e 6.ª	16h45			
		20h45	novo		
CROSSWATER	4.ª e 6.ª	19h15			

Tanc	jue de Aprendiz	agem	•		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO			
LAPAS	3.ª e 5.ª	17h30			
	Sábado	10h00	1		
	3.ª e 5.ª	17h30			
BÚZIOS	6.ª	17h45	novo		
BU21U3	Sábado	10h00	7		
	Sabado	11h45			
	3.ª e 5.ª	18h00			
ESTRELAS DO	6.ª	17h45	nove		
MAR	Sábado	10h30	7		
	Sabado	11h45			
	3.ª e 5.ª	18h30			
TARTARUGAS	4.ª	17h45	nove		
IAKIAKUGAS	Sábado	11h00	7		
	Sabado	12h15			
	3.ª e 5.ª	16h45			
	3.ª a 6.ª	19h15	1		
	4.ª e 6.ª	17h00	nove		
FOCAS	4.= e 6.=	18h15	nove		
FUCAS	6.ª	20h00	nove		
		08h30]		
	Sábado	09h15	1		

Piscina de 25 metros									
CLASSE	DIAS	HORÁRIO							
	3.ª e 5.ª	15h00 às 21h30							
NATAÇÃO LIVRE	4.ª e 6.ª	10h00 às 13h00 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

DESCARREGUE A APP MAFRATIVA



Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:



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)





MAPA DE AULAS - FREEPASS 2024/2025 (PISCINAS) PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local		2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira	
				NATAÇÃO						NATAÇÃO			NATAÇÃO		
				ADULTOS			HIDROBIKE (7H45)			ADULTOS			ADULTOS		
				(7h45)			(71143)			(7h45)			(7h45)		
				HIDRO			NATAÇÃO			HIDRO			HIDRO		
				FITNESS			ADULTOS			FITNESS			FITNESS		
				(8h30)			(8h30)			(8h30)			(8h30)		
				~						~			~		
				NATAÇÃO						NATAÇÃO			NATAÇÃO		
				ADULTOS (9h15)		ΣŒ O	CROSS		Ω O	ADULTOS (9h15)		ΣŒ O	ADULTOS (9h15)		ã O
						jez Zaç	WATER (9h30)		Sagi			izaç			izaç
				HIDRO		5				HIDRO			HIDRO		utili:
				GINÁSTICA		D	HIDRO		9	GINÁSTICA		D	GINÁSTICA		de
				(10h00)		<u>5</u>	GINÁSTICA		<u>5</u>	(10h00)		<u>5</u>	(10h00)		ida Ida
						e D	(10h15)		enc			e D O			eno
				HIDRO		je t	NATAÇÃO		Fet	HIDRO		Je t	HIDRO		Jret
				GINÁSTICA		ם ס	INICIAÇÃO		ב פ ע	GINÁSTICA		ם ה	GINÁSTICA		ra O
				(11h00)		4 2 4 2 6 7	ADULTOS (11h00)		7 7 7 8 7 8	(11h00)		7 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	(11h00)		h 30
				ΝΙΛΤΛΟῖΟ		s da			s da	ΝΙΛΤΛΟΛΟ		s da	NIATACÃO		s da
30				NATAÇÃO ADULTOS		45 à	HIDRO GINÁSTICA		45 a	NAIAÇAO ADULTOS		45 à	NATAÇAO ADULTOS		45 à nte
				(11h45)		77h 0'al	(11h45)		ر ا ا ا ا ا ا ا	(11h45)		30'a	(11h45)		30' a
						RE 0			RE 0			RE 0			RE (
h30				HIDRO		<u>a</u> <u>a</u>	HIDROBIKE		<u>a</u> <u>a</u>	HIDRO		<u>a</u> <u>a</u>	HIDRO		a
				FITNESS (12h30)		Ã	(12H30)		Ãostac	FITNESS (12h30)		Ãostac	FITNESS (12h30)		Ãostac
									TAÇ egi:			TAÇ. egis			raç egis
						Z Z			Ne Z			S S			Ner
	HIDROBIKE		S			S	HIDROBIKE		S			S	HIDROBIKE		S
	(14H00)		nte			D	(14H00)		D			6	(14H00)		de
			- - -												- <u>-</u>
			h30 té 3			1 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3			7			7			hec
			117 la at zaçã			9			9			9 0			de c
	HIDRO		o às stad riliz	HIDRO			HIDRO			HIDRO		و	HIDRO		La (
	GINÁSTICA		4h0 de u	GINÁSTICA		Sen	GINÁSTICA		Sen	GINÁSTICA		Sen	GINÁSTICA		Sen
	(15h00)		er de	(15h00)			(15h00)		4	(15h00)			(15h00)		4
	HIDDO		S S S	HIDRO			HIDRO			HIDRO			HIDRO		
	HIDRO FITNESS		Z de la constant de l	FITNESS			FITNESS			FITNESS			FITNESS		
	(15h45)		주 년 교 전 교 전	(15h45)			(15h45)			(15h45)			(15h45)		
			1 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3												
			2 0												
			<u>ح</u>	NATAÇÃO						NATAÇÃO					
			Sen	ADULTOS (16h45)						ADULTOS (16h45)					
						2			%			38 30			38 39
			11 × 5			11 × 21 × 3			7 7			3 4 2 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3			7 -
20h30- 21h30	NATAÇÃO	HIDRO	ÃO às 2	NATAÇÃO	HIDROBIKE	Ã às 2	NATAÇÃO	HIDRO	ÃO às 2	NATAÇÃO	HIDROBIKE	Ã0 às 2	NATAÇÃO		ÃO I às 2
202	ADULTOS (20h/15)	FITNESS (20h45)	7AQ	ADULTOS (20h45)	(20H45)	7AÇ	ADULTOS (20h/15)	FITNESS (20h45)	7AÇ	ADULTOS (20h45)	(20H45)	7AÇ	ADULTOS (20h/15)	FITNESS (20h45)	4Ç 30
	(20h45)	(ZUN45)	20 A	(20h45)		Z Z Z	(20h45)	(201145)	2 A Z	(ZUN45)		N N N N N N N N N N	(20h45)	(201145)	NAT 20h

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aula de Natação para alunos com mais de 15 anos;

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de Natação para alunos com mais de 15 anos que não saibam nadar;

HIDROGINÁSTICA: Aula de grupo para adultos com mais de 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos;

HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com menos de 60 anos e/ou boa capacidade física, sem problemas físicos limitativos;

HIDROBIKE: Aula de grupo para adultos, utilizando uma bicicleta estática, ter mais de 1,50 metros de altura e sem problemas físicos limitativos;

AQUA TOTAL: Aula de grupo que combina o treino cardiovascular (Hidrobike) com treino de força (Hidrofitness), utilizando materiais de resistência;

CROSSWATER: Aula para adultos que saibam nadar e tenham boa capacidade física;

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

MODALIDADES DE PISCINA, obrigatório touca, fato banho/ calções lycra e chinelos, recomendando-se a utilização de óculos de piscina.

No caso específico das aulas de CROSSWATER e NATAÇÃO LIVRE, obrigatório saber nadar, e na aula de HIDROBIKE, recomendavél sapatos apropriados;



App Mafrativa - Aceda aqui:





tore DISPO

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2024/2025

PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA - SALA DE GRUPO E SALA DE EXERCÍCIO

	PISCINAS IVIUNICIPAIS DA ERICI 2.º Feira 3.º Feira					Eira DE Gr	10PU E 3/ 5.ª F		6.ª Feira		
Horário/ Local	Sala de Grupo Gin. Musculação		Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	
			YOGA (08h00)	. 6h30	LOCALIZAD	O 07h30 e término às 16h30	YOGA (08h00)	mino às 16h30	LOCALIZAD	6h30	
			PILATES (09h00)	érmino às	A (08h30)		PILATES (09h00)		A (08h30) LOCALIZAD	érmino às	
			PILATES (10h00)	510 S 07h30 e té	YOGA (9h30) LOCALIZAD		PILATES (10h00)		A (09h30)	S 07h30 e t	
130 - 17h30		PILATES (11h00)		EXERCI (00-17h30) White is a second of the	E EXERCI 30-17h30 ' com início	PILATES (11h00)	E EXERCION SOLUTION INÍCION SOLUTION SO	YOGA (10h30) POSTURA	E EXERCION SOLUTION INFORMATION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT		
			YOGA (12h00)	SALA DOTH	E ALONG. (11h30)	SALA D Sadas a cada 30	YOGA (12h00)	SALA DI Sponibilizadas a cada 30'	E ALONG. (11h30)	SALA D das a cada 30	
			POWER FIT (13h00)	gisponibiliza			POWER FIT (13h00)			gisponibiliza	
		SALA DE EXERCICIO 14h00-17h30		Seupas		Senhas		Seupas		Seupas	
20h30- 21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	

PARQUE DE SANTA MARTA - ERICEIRA

	2.a Feira		3.ª Feira		4. ^a Feira		5.a	eira	6. ^a Feira		
Horário/ Local	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3
	YOGA (08h30)					CYCLE (08h30)			PILATES (08h30)		
	GAP (09h30)	CYCLE (09h00)	GAP (09h30)		PILATES (09h30)		POWER FIT (09h30)		DANCE FIT (09h30)		YOGA (09h00)
130 - 17h30	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00) DANÇAS	PILATES (10h30)			POWER FIT (10h30)		CYCLE (10h30)	PILATES (10h30)		DANÇAS
	LOCALIZAD A (11h30)	LATINAS Iniciação (11h00) DANÇAS		CYCLE (11h30)	GAP (11h30)		PILATES (11h30)		POWER FIT (11h30)		LATINAS Aperf. (11h00) DANÇAS
	POSTURA E ALONG. (12h30)	LATINAS Aperf. (12h00)	PILATES (12h30)		YOGA (12h30)		LOCALIZAD A (12h30)			CYCLE (12h30)	LATINAS Iniciação (12h00)
20h30- 21h30		CYCLE (20h30)	LOCALIZAD A (20h30)	KRAV MAGA (20h30)			POWER FIT (20h30)	KRAV MAGA (20h30)			

PISCINAS MUNICIPAIS DA ENCARNAÇÃO

Horário/ Local	3.ª	:eira		4.ª Feira		5.a	eira	6.ª Feira		
- 17h30			HIDRO GINÁSTICA (10h00) NATAÇÃO ADULTOS (10h45) HIDRO FITNESS (11h30)		NATAÇÃO LIVRE 10h00 às 13h00 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização			HIDRO GINÁSTICA (10h00) NATAÇÃO ADULTOS (10h45) HIDRO FITNESS (11h30)		NATAÇÃO LIVRE 10h00 às 13h00 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
10h00	HIDRO GINÁSTICA (15h00) NATAÇÃO ADULTOS (15h45)	LIVRE 15h00 às 17h30 neck-in deve ser registada s da hora pretendida de utilização	HIDRO FITNESS (15h45)		LIVRE 15h00 às 17h30 neck-in deve ser registada s da hora pretendida de utilização	HIDRO GINÁSTICA (15h00) NATAÇÃO ADULTOS (15h45)	LIVRE 15h00 às 17h30 neck-in deve ser registada s da hora pretendida de utilização	HIDRO FITNESS (15h45)		LIVRE 15h00 às 17h30 eck-in deve ser registada s da hora pretendida de utilização
	HIDRO FITNESS (16h45)	NATAÇÃO A senha de ch até 30' ante	HIDRO BIKE (16h45)		NATAÇÃO A senha de ch até 30' ante	HIDRO FITNESS (16h45)	NATAÇÃO A senha de ch até 30' ante	HIDRO BIKE (16h45)		NATAÇÃO A senha de ch até 30' antes
20h30- 21h30	HIDRO FITNESS (20h45)	ATAÇÃO LIVRE 0h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO BIKE (20h45)	ATAÇÃO LIVRE 0h30 às 21h30	HIDRO FITNESS (20h45)	ATAÇÃO LIVRE 0h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO BIKE (20h45)	ATAÇÃO LIVRE 0h30 às 21h30

HORÁRIO DE SECRETARIA

2.ª - ENCERRADO

3.º a 6.º - 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 a secretaria funciona de 2.º a 6.º feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)



