

Piscinas Municipais da AZUEIRA

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NÍVEL 1	Sábado	10h15
	4.ª	17h30
	3.ª, 5.ª e 6.ª	18h15
	3.ª e 6.ª	19h15
NÍVEL 2	Sábado	10h15
	4.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h15
	6.ª	19h15
NÍVEL 3	Sábado	10h15
	4.ª	17h30
	5.ª	18h15
	6.ª	19h15
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h00
	3.ª e 5.ª	11h45
	3.ª e 5.ª	15h45
	3.ª, 4.ª e 6.ª	20h00
HIDRO	3.ª e 5.ª	20h45
		11h00
HIDRO FITNESS	4.ª e 6.ª	15h00
		15h45
	3.ª e 5.ª	16h30
		19h15
HIDRO BIKE	4.ª e 6.ª	20h00
		20h45
	3.ª e 5.ª	16h30
		20h00

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	Sábado	09h30
		12h00
	3.ª e 5.ª	17h30
	3.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
	5.ª e 6.ª	20h00
TUBARÕES	Sábado	08h45
		11h15
	3.ª, 5.ª e 6.ª	17h30
	5.ª	18h15
	3.ª	19h00
	4.ª	19h15

NOVO

Tanque de Aprendizagem (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
LAPAS	Sábado	10h30
	4.ª	17h30
	6.ª	18h15
BÚZIOS	Sábado	10h30
	4.ª	17h30
	6.ª	18h15
ESTRELAS DO MAR	Sábado	11h00
	4.ª	18h00
	5.ª	18h15
	6.ª	18h45
TARTARUGAS	Sábado	11h30
		12h45
	4.ª	18h30
FOCAS	Sábado	18h45
		08h45
		09h30
	6.ª	12h00
		17h30
	5.ª	19h15
	3.ª e 5.ª	17h30
	3.ª	18h15
	4.ª	19h00
	6.ª	19h15

NOVO

NOVO

NOVO

NOVO

Horários, preço e regras aplicáveis



DESCARREGUE A APP MAFRATIVA



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

(COM e SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao horário de Secretaria e lotação de Pista livre (12 utilizadores)

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

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)



Nota: De acordo com o Regulamento das Instalações Desportivas Municipais, datado de 10 de julho de 2023, n.º 6, do artigo 7.º, da Secção I "A Autarquia reserva -se ainda ao direito de alterar/cancelar os horários afetos às classes, sempre que não seja possível assegurar a continuidade dos mesmos"

ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026

VENDA DO PINHEIRO

PISCINAS MUNICIPAIS DA VENDA DO PINHEIRO

[illegible]

PAVILHÃO EB1

3. ^a	5. ^a	Sábado
		PILATES (08h45)
ZUMBA (20h45)	ZUMBA (20h45)	

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:



MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026

PISCINAS MUNICIPAIS DA AZUEIRA

[illegible]

PAV. DESP. MALVEIRA

[illegible]

MATERIAL

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, recomendado sapatos apropriados;

MODALIDADES DE PAVILHÃO e GINÁSIO, recomenda-se o uso de tapete do próprio, sendo proibido o uso de calçado da rua.

No caso específico de GINÁSIO MUSCULAÇÃO é obrigatório a toalha individual.

Nota:

A utilização dos ginásios de musculação será de acordo com os horários disponibilizados, mediante marcação de vaga (check in), com a duração máxima de 60 minutos.

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aula de Nataação para alunos com mais de 16 anos;

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de Nataação para alunos com mais de 16 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;

NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA: Destinada a utentes que dominem uma ou mais técnicas de natação pura, nadando de uma forma contínua e sem paragens (**obrigatório realização de teste**);

UTILIZAÇÃO LIVRE: Não obriga a dominar uma das técnicas de nado, podendo ser realizados exercícios estáticos que não perturbem os demais utilizadores do espaço (**apenas disponível na oferta FreePass**).

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

