

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	3.ª e 5.ª	18h30
	3ª a 6.ª	17h30
	4ª e 6ª	19h15
	Sábado	09h00
TUBARÕES	3.ª e 5.ª	17h30
	4.ª e 6.ª	18h15
	Sábado	10h30
		12h15
NÍVEL 1	4.ª e 6.ª	17h30
		20h00
	3.ª e 5.ª	19h15
	Sábado	09h45
NÍVEL 2	4.ª e 6.ª	18h15
		20h00
	Sábado	09h45
NÍVEL 3	4.ª e 6.ª	18h15
		20h00
	Sábado	09h45
NATAÇÃO ADULTOS	3.ª e 5.ª	15h45
		20h00
	4.ª e 6.ª	10h45
		20h45
HIDROGINÁSTICA	3.ª e 5.ª	15h00
	4.ª e 6.ª	10h00
HIDROFITNESS	3.ª e 5.ª	16h30
		19h15
		20h45
	4.ª e 6.ª	11h30
		15h45
		20h00
HIDRO BIKE	3.ª e 5.ª	20h00
	4ª	16h30
	4.ª e 6.ª	20h45
AQUA TOTAL	6.ª	16H30
CROSSWATER	4.ª e 6.ª	19h15

Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
LAPAS	3.ª e 5.ª	17h30
	Sábado	10h00
BÚZIOS	3.ª e 5.ª	17h30
	6.ª	17h45
	Sábado	10h00
		11h30
ESTRELAS DO MAR	3.ª e 5.ª	18h00
	6.ª	17h45
	Sábado	10h30
		11h30
TARTARUGAS	3.ª e 5.ª	18h30
	4.ª	17h45
	Sábado	11h00
		12h00
FOCAS	3.ª e 5.ª	16h45
	3.ª a 6.ª	19h15
	4.ª e 6.ª	17h00
		18h15
	6.ª	20h00
	Sábado	08h30
		09h15
		12h45

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE	3.ª e 5.ª	15h00 às 21h30
	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, preço 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)



junho 2025 v0

ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026

PISCINAS MUNICIPAIS DA ENCARNÇÃO

Horário/ Local		3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira			Sábado		
07h30 - 17h30														NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h30 às 13h30	Utilização Livre (8h30)	
															Utilização Livre (9h15)	
					Hidroginástica (10h00)	Utilização Livre (10h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 10h00 às 13h00					Hidroginástica (10h00)	Utilização Livre (10h00)		NATAÇÃO LIVRE 10h00 às 13h00	
					Natação Adultos (10h45)	Utilização Livre (10h45)						Adultos (10h45)	Utilização Livre (10h45)			
					Hidro Fitness (11h30)	Utilização Livre (11h30)						Hidro Fitness (11h30)	Utilização Livre (11h30)			Utilização Livre (10h45)
						Utilização Livre (12h45)						Utilização Livre (12h45)	Utilização Livre (11h30)			
															Utilização Livre (12h45)	

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;

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 exercicios estáticos que não perturbem os demais utilizadores do espaço(Apenas disponível no pacote FreePass).



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 HIDROBIKE, recomendável sapatos apropriados.

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:

