PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

	Piscina de 25 metros 1)		[
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	Ì
	3.ª e 5.ª	08h15	novo
	2.ª e 6.ª	08h30	
HIDRO	Sábado	09h45	
FITNESS	3.ª e 5.ª	12h30	
FITNESS	2.ª a 6.ª	15h30	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00	
	3.ª e 5.ª	20h45	
		09h15	
HIDRO	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	10h00	
GINÁSTICA		11h00	
GINASTICA	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h15	
	3.ª e 5.ª	20h00	
	3.ª e 5.ª	10h00	novo
	Sábado	10h45	
HIDRO	2.ª e 6.ª	12h30	
BIKE	4. <u>a</u>	14h00	
DIKE	3.ª e 5.ª	16h15	
	2.ª e 6.ª	20h00	
	3.ª e 5.ª	20h45	
CROSS	2.ª, 4.ª e 6.ª	13h15	
WATER	2.ª e 6.ª	20h45	
	2.ª e 6.ª	10h00	novo
AQUA	3.ª e 5.ª	19h15	
TOTAL	4.ª	20h45	•
	3.ª e 5.ª	07h30	novo
	2.ª e 6.ª	07h45	
	Sábado	08h15	1
	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	09h15	1
	Sábado	11h00	1
NATAÇÃO	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	11h45	
ADULTOS		13h15	•
	3.ª e 5.ª	16h30	novo
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h15	11010
	3.ª e 5.ª	20h00	1
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h45	•
NATAÇÃO	2.ª e 6.ª	10h45	novo
INICIAÇÃO	Sábado	11h45	11010
ADULTOS	Sábado	10h00	1
	3.ª e 5.ª	10h45	novo
	Sábado	12h30	11010
NÍVEL 1	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h30	
	3.ª e 5.ª	18h15	
	2.ª a 6.ª	19h00	
	Sábado	08h15	
_	3.ª e 5.ª Sábado	10h45	novo
NÍVEL 2	Sábado	12h30	1
	2.ª a 6.ª	17h30]
	Sábado	18h15	1
	2.ª a 6.ª	19h00	
	Sábado	08h15	
	2.ª e 6.ª	09h15	
	3.ª e 5.ª	10h45	novo
	3.≅ € 5.≅	11h45	<u> </u>
NÍVEL 3	2 8 6 6 8	13h15]
	2.ª e 6.ª	16h30	ŀ
	3.ª e 5.ª	17h30	
	Sábado	18h15	<u> </u>
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00	
_	4. <u>a</u>	20h00	novo
	Sábado	09h00	
	Javauu	12h30	
,4	0.0	17h20	a ava
ROES	2.ª a Sábado	17h30	
, IBAROES	2.ª a Sábado 3.ª e 5.ª	18h15	
TUBAROES			noyo

Piscina de 25 metros (cont.) 1)							
CLASSE	DIAS	HORÁRIO					
		09h00					
35	Sábado	11h45					
GOLFINHOS		16h30					
OLFIL	3.ª e 5.ª	17h30					
S	2.ª a 6.ª	18h15					
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h45					

Tanque de Aprendizagem 1)							
CLASSE	DIAS	HORÁRIO					
		10h45					
LADAC	Sábado	11h45					
LAPAS		16h00					
	3.ª e 5.ª	17h30					
		10h45					
BÚZIOS	Sábado	11h45					
BUZIUS		16h00					
	3.ª e 5.ª	17h30					
		10h15					
ESTRELAS	Sábado	12h15					
		15h30					
DO MAR	2.ª e 6.ª	17h30					
	3.ª e 5.ª	18h00					
		09h45					
.5	Sábado	11h15					
NGK	Sabado	12h45					
STAR		15h00					
TARTARUGAS	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h00					
	3.ª e 5.ª	18h30					
		08h15					
	Sábado	09h00					
		14h15					
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h15					
FOCAS	3.ª e 5.ª	16h30					
	4. <u>a</u>	17h30					
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15					
	2.ª a 6.ª	19h00					
	∠.= d ∪.=	19h45					

Piscina de 25 metros 2)							
CLASSE	DIAS	HORÁRIO					
lo IVA	3.ª e 5.ª	07h30 às 21h30					
NATAÇÃC LIVRE DESPORTIN	2.ª e 6.ª	07h45 às 21h30					
	4.ª	13h15 às 21h30					
	Sábado	08h15 às 13h15					
	Sabado	14h15 às 19h00					

- 1) à excepção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45';
- 2) as entradas são efetuadas após registo na APP ou check in da instalação, permitido por 30 minutos antes do horário que pretende utilizar, num periodo máximo de 80 minutos (15' balneário + 45' piscina + 20' balneário);

CAMPO DE TÉNIS do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis I (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Ténis II (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Tánic III (>F anos)	Sábado	11h00
Ténis III (>5 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h00
	Sábado	09h00
Ténis iniciados (>18 anos)	2.ª a 6.ª	20h00
	3.ª e 5.ª	21h00
Ténis avançados (>18 anos)	Sábado	12h00
Terris avariçados (>10 arios)	2.ª a 6.ª	19h00

PAVILHÃO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE 3)	DIAS	HORÁRIO	
Dança Clássica I (3-5 anos)		17h15	
Dança Clássica II (6-10 anos)	3.ª e 5.ª	18h15	
Dança Clássica III (11-18 anos)		19h15	
	4.ª e 6.ª	18h30	
Hip Hop Kids (6-12 anos)	Sábado	11h00	
	4.ª e 6.ª	19h30	
Hip Hop Avançados (>12 anos)	Sábado	12h00	
Ginástica Geral Iniciação (6-9 anos)		18h15*	
Ginástica Geral Iniciação (10-13 anos)	── 3.ª e 5.ª —	19h00	
Ginástica Geral Iniciação (6-10 anos)	Sábado	10h00*	
Ginástica Geral (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h00	
Ginástica Geral (>10 anos)	Sábado	10h45	
Ginástica Geral Avançados		20h45	
	── 3.ª e 5.ª —	17h30*	
Desenvolvimento Motor (3-5 anos)	Sábado	09h15*	
Mini Voleibol (9-13 anos)	2 3 4 3 - 5 3	18h30 às 20h00	
Voleibol (>13 anos)	3.ª, 4.ª e 5.ª –	20h00 às 21h30	
	2.ª, 3.ª e 6.ª	08h00	
	Sábado	09h00	novo
	2.ª a 6.ª	09h30	
	2.ª a 6.ª	10h30	
	2. ª e 5.ª	11h30	novo
		12h45	novo
	4.ª	15h30	
Pilates	2.ª, 4.ª e 5.ª	16h30	
	2.4	17h30	NOVO
	3.ª e 5.ª	18h00	
	4.ª 2.ª	18h15	
	3.ª e 5.ª	18h30	novo
		19h00	
	2.ª 3.ª e 5.ª	19h30	novo
Dilatos Kids (>0 anos)	Sábado	20h00	
Pilates Kids (>9 anos)		10h00	NOVO
Vaga	3.ª e 6.ª	11h30	NOVO
Yoga	2.ª 2.ª e 4.ª	18h15	
Postura o Alongamentos	2.º e 4.º 6.ª	19h15	
Postura e Alongamentos Zumba	4.ª e 6.ª	<u>19h15</u> 20h30	
Zumba	4. £ 6 6. £		
Danças Latinas (Salsa e Bachata)		09h30	
·	4.ª	21h00	

³⁾ À exceção das aulas de 45'/90' (*), o tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão;

GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Mussulação 4\	2.ª a 6.ª	07h30 às 21h30	
Musculação 4)	Sábado	08h00 às 14h00	
	4. <u>a</u>	08h00	nove
	Sábado	09h00	nove
	2.ª e 6.ª	09h30	nove
DowerEit	3. <u>a</u>	10h30	
PowerFit	2.ª	11h30	
	2.ª	15h00	
	2.ª e 6.ª	19h30	
	2.ª, 4,ª e 5.ª	20h30	
	3. <u>a</u>	07h30	
DumnEit	4. <u>a</u>	09h00	
PumpFit	2.ª, 5.ª e 6:ª	10h30	nove
	3.ª	19h30	
	Sábado	08h00	nove
	3.ª e 5.ª	08h30	NOYO
	4.ª	10h00	
GAP	3.ª e 5.ª	11h30	
	2.ª	12h30	
	5.ª	19h30	
	3.ª e 6.ª	20h30	
	5.ª	07h30	
Postura e Alongamentos	6.ª	12h30	
-	4.ª	19h15	

⁴⁾ A musculação é acompanhada por um técnico em todo o periodo de funcionamento, as entradas são efetuadas a cada 30' com início no horário de abertura no ginásio, num periodo máximo de 60';

SKATEPARK do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
	Sábado	09h30 às 10h30
Skate I (>5 anos)	4.ª e 6.ª	18h30 às 19h30
	3. <u>a</u>	19h00 às 20h00
	Sábado	10h30 às 11h30
Skate II (>5 anos)	2.ª e 5.ª	18h30 às 19h30
	3. <u>a</u>	18h00 às 19h00
	Sábado	11h30 às 12h30
Skate III (>5 anos)	2.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h30 às 20h30
	3. <u>a</u>	20h00 às 21h00

Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:



DESCARREGUE A APP MAFRATIVA



HORÁRIO DE SECRETARIA

2.ª feira, Domingo e Feriado - 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)





MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026 (PISCINAS) PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado
Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina
NATAÇÃO ADULTOS (7h45) UTILIZAÇÃO LIVRE (7h45)	NATAÇÃO ADULTOS (7h30) HIDRO UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30) UTILIZAÇÃO		NATAÇÃO ADULTOS (7h30) HIDRO UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30) UTILIZAÇÃO	NATAÇÃO ADULTOS (7h45) UTILIZAÇÃO LIVRE (7h45)	UTILIZAÇÃO NATAÇÃO
HIDRO FITNESS (8h30) (8h30) UTILIZAÇÃO LIVRE (8h30)	FITNESS (8h15) (8h15)		FITNESS (8h15) (8h15)	HIDRO FITNESS (8h30) UTILIZAÇÃO LIVRE (8h30)	LIVRE (8h15) (8h15) Per pipul
NATAÇÃO HIDRO ADULTOS GINÁSTICA (9h15) (9h15)	NATAÇÃO HIDRO ADULTOS GINÁSTICA (9h15) (9h15)		NATAÇÃO ADULTOS (9h15) HIDRO GINÁSTICA (9h15)	NATAÇÃO HIDRO ADULTOS GINÁSTICA (9h15) (9h15)	HIDRO HIDRO A Protestal Control of the control of
HIDRO GINÁSTICA (10h00) NATAÇÃO	HIDRO HIDRO BIKE (10h00) (10h00)		HIDRO HIDRO BIKE (10h00) (10h00)	HIDRO GINÁSTICA (10h00) NATAÇÃO	RE DESPORTI 38 13h15 30' antes da
HIDRO ADULTOS (11h00) (11h00) (11h00)	HIDRO GINÁSTICA (11h00)		HIDRO GINÁSTICA (11h00) September 19	HIDRO GINÁSTICA (11h00) INICIAÇÃO ADULTOS (10h45) **	NATAÇÃO (11h00) OSP15 à régistada até
NATAÇÃO ADULTOS (11h45) 30 antes da	VRE DESPOR (11) 30 antes c		VE DESPOR (11h42)	NATAÇÃO ADULTOS (11h45) 30' antes da	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h45) NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (11h45)
HIDRO (12h30) OZh45 à gistada até	HIDRO FITNESS (12h30) OZh30		HIDRO FITNESS (12h30) OZP30 NATAÇÃO (1)	TAÇÃO LIVRE (1542) OZH45 às egistada até 3	UTILIZAÇÃO LIVRE (12h30)
CROSS WATER (13h15) UTILIZAÇÃO	ADULTOS (13h15) UTILIZAÇÃO UTILIZAÇÃO	CROSS WATER (13h15) HIDRO	ADULTOS (13h15) UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	CROSS WATER (13h15)	A Sel
LIVRE (14h00) UTILIZAÇÃO LIVRE (14h45)	LIVRE (14h00) White the state of the state	(0045) IVRE DESPORTIVA 5 às 17h30 er registada até 30' a da de utilização	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15) Wenya de check LIVRE	A senha de check-i	UTILIZAÇÃO LIVRE 30 LIVRE
HIDRO FITNESS (15h30)	HIDRO FITNESS (15h30) UTILIZAÇÃO LIVRE (15h30)	HIDRO FITNESS (15h30) TACŽOL TACŽOL TACŽOL TACŽOL TACŽOL TACŽOL TACŽOL TACŽOL	HIDRO FITNESS (15h30) (15h45)	HIDRO FITNESS (15h30)	(15h00) ŽO LIVRE DES (12h15 às 17h Table pretendida Table pretendida Table pretendida
HIDRO GINÁSTICA (16h15) UTILIZAÇÃO LIVRE (16h45)	HIDRO BIKE (16h15) ADULTOS (16h30)	HIDRO GINÁSTICA (16h15) UTILIZAÇÃO LIVRE (16h45)	HIDRO BIKE (16h15) NATAÇÃO ADULTOS (16h30)	HIDRO GINÁSTICA (16h15) UTILIZAÇÃO LIVRE (16h45)	A senha de chec antes da ho
CROSS WATER (20h45) NATAÇÃO 20h30 às 21h30	HIDRO FITNESS (20h45) HIDRO BIKE (20h45) NLD* 20h30 às 21h30	AQUA TOTAL (20h45) NATAÇÃO ADULTOS (20h45) NLD* 20h30 às 21h30	HIDRO FITNESS (20h45) HIDRO BIKE (20h45) NLD* 20h30 às 21h30	CROSS WATER (20h45) NATAÇÃO ADULTOS (20h45) NLD* 20h30 às 21h30	

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aula de Natação para alunos com mais de 16 anos; NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de grupo para adultos com mais de 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos 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 mais de 16 anos que não saibam nadar; HIDROGINÁSTICA: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 16 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo para adultos com mais de 10 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos; HIDROFITNESS: Aula de grupo p

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026 **(PAVILHÃO | CAMPO TÉNIS | GINÁSIO MUSCULAÇÃO)**PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA

	2.ª Feira				Feira			4.ª feira				5.ª Feira		6.ª Feira				
Pavilhão	Ginásio M	usculação	Pavilhão	Campos Ténis	Ginásio M	usculação	Pavi	lhão	Ginásio M	usculação	Pavilhão	Campos Ténis		usculação	Pav	lhão	Ginásio N	lusculação
PILATES (8h00)			PILATES (8h00)		PUMP FIT (07h30)				POWER FIT (8h00)				POSTURA E ALONGAM ENTOS (07h30)		PILATES (8h00)			
					GAP (08h30)				PUMP FIT				GAP (8h30)					
PILATES (9h30)	POWER FIT (9h30)	rmino às 17h00	PILATES (9h30)			rmino às 17h00		PILATES (9h30)	(9h00) GAP	rmino às 17h00	PILATES (9h30)			rmino às 17h00	PILATES (9h30)	DANÇAS LATINAS (9h30)	POWER FIT (9h30)	rmino às 17h00
PILATES (10h30)	PUMP FIT (10h30)		PILATES (10h30)		POWER FIT (10h30)	2CICIO 130 icio às 07h30 e té		PILATES (10h30)	(10h00)	2CICIO 130 icio às 07h30 e té	PILATES (10h30)		PUMP FIT (10h30)	CICIO 30 io às 07h	PILATES (10h30)		PUMP FIT (10h30)	30 30 07h
PILATES (11h30)	POWER FIT (11h30)	ALA DE EXEF 07h30-17h cada 30' com iní	YOGA (11h30)		GAP (11h30)	ALA DE EXER 07h30-17h cada 30' com inío				ALA DE EXER 07h30-17h cada 30' com iníc	PILATES (11h30)		GAP (11h30)	ALA DE EXER 07h30-17h cada 30' com inío	YOGA (11h30)		POSTURA	ALA DE EXER 07h30-17h cada 30' com iníc
PILATES (12h45)	GAP (12h30)	S disponibilizadas a				S disponibilizadas a				S disponibilizadas a	PILATES (12h45)			S, disponibilizadas a			E ALONGAM ENTOS (12h30)	das
	POWER FIT (15h00)	Senhas				Senhas		PILATES (15h30)		Senhas				Senhas				Seuhas
PILATES (16h30)								PILATES (16h30)			PILATES (16h30)							
	POWER FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		TENIS (21h00)	GAP (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	DANÇAS LATINAS (21h00)	ZUMBA (20h30)	POWER FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		TENIS (21h00)	POWER FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	ZUMBA (20h30)		GAP (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30

LEGENDA:

SALA DE EXERCICIO: A utilização dos ginásios de musculação será de acordo com os horários disponibilizados, mediante marcação de vaga (check in), com a duração máximo de 60 minutos;

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

MODALIDADES DE PAVILHÃO e/ou 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;



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)

App Mafrativa - Aceda aqui:







GAP