

Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
NÍVEL 1	Sábado	08h15	
		09h45	
		15h30	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h00	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h45	
	3.ª e 5.ª	18h15	
NÍVEL 2	Sábado	10h45	
		15h30	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h00	
		17h00	
	3.ª e 5.ª	17h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00	
NÍVEL 3	Sábado	10h45	
		12h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h45	
		17h00	
	3.ª e 5.ª	17h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00	
CROSSWATER	2.ª a 4.ª e 6.ª	20h00	
	3.ª e 5.ª	20h45	
HIDROBIKE	2.ª e 6.ª	07h30	NOVO
	4.ª	07h45	NOVO
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h00	
		12h30	
	6.ª	20h00	
	3.ª e 5.ª	20h45	
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h15	
		12h15	
	4.ª	07h30	NOVO
	2.ª e 6.ª	07h45	
		08h15	NOVO
	4.ª	08h30	NOVO
	2.ª, 4.ª e 6.ª	10h15	
		11h45	
		12h30	
	3.ª e 5.ª	13h00	NOVO
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h15	
	3.ª e 5.ª	16h30	
NATAÇÃO ADULTOS INICIAÇÃO	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h45	
	3.ª e 5.ª	14h45	
AQUA TOTAL	3.ª	20h00	NOVO
	Sábado	11h30	
	3.ª e 5.ª	13h00	
HIDRO	2.ª e 6.ª	09h15	NOVO
	4.ª	09h30	NOVO
	2.ª, 4.ª e 6.ª	10h15	
	3.ª e 5.ª	12h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	15h00	NOVO
	3.ª e 5.ª	19h15	
HIDG FITNESS	2.ª, 4.ª e 6.ª	08h30	
		11h45	
	3.ª e 5.ª	15h30	
	2.ª e 4.ª	20h00	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h45	NOVO

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

Piscina de 25 metros (cont.)			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
GOLFINHOS	Sábado	09h00	
		09h45	
		10h30	
		12h15	
		14h00	
		16h45	
		18h15	
	2.ª a 6.ª	17h30	
	2.ª a 6.ª	18h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00	
	3.ª e 5.ª	19h15	
TUBARÕES	Sábado	09h00	
		11h30	
		14h45	
	2.ª a 6.ª	17h30	
		18h00	
		18h15	
		19h00	NOVO

Tanque de Aprendizagem			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
LAPAS	Sábado	10h00	
		11h30	
		15h45	
	3.ª e 5.ª	18h00	
BÚZIOS	Sábado	10h00	
		11h30	
		15h45	
	3.ª e 5.ª	18h00	
ESTRELAS DO MAR	Sábado	09h30	
		14h30	
		16h30	
		18h15	
	4.ª	18h15	
	3.ª e 5.ª	18h30	
TARTARUGAS	Sábado	09h00	
		10h30	
		12h00	
		14h00	
		17h00	
	3.ª e 5.ª	16h45	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h00	
	2.ª e 6.ª	18h15	
FOCAS	3.ª e 5.ª	19h00	
		08h15	
		12h30	
		15h00	
	Sábado	17h30	
		18h15	
		17h15	
		17h30	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h45	
	2.ª a 6.ª	19h30	

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	Sábado	08h15 às 13h00	
		14h00 às 19h00	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	07h45 às 21h30	
	3.ª e 5.ª	12h15 às 20h45	

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

Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Pilates	Sábado	08h45	
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)		09h30	
	4.ª	17h45	NOVO
Ginástica Geral Iniciação (> 6 anos)	Sábado	10h15	
	4.ª	18h30	NOVO
Ginástica Geral (> 12 anos)	Sábado	11h15	
	4.ª	19h30	NOVO
Mini-voleibol (6-13 anos)	Sábado	10h00	
Voleibol (> 14 anos)		11h30	
Hip Hop Mini-Kids (4-6 anos)	3.ª e 5.ª	18h00	
Hip Hop Kids (6-12 anos)		18h45	
Hip Hop Avançados (>12 anos)		19h45	
Zumba		20h45	

Pavilhão Desportivo Municipal da MALVEIRA

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Yoga	2.ª e 4.ª	09h30
Ginástica Localizada	3.ª e 5.ª	09h00
	3.ª e 5.ª	19h30
Postura e Alongamentos	2.ª e 4.ª	10h30
Pilates	3.ª e 5.ª	10h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h30
Dança Clássica (6 a 8 anos)	3.ª	18h30
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)	2.ª e 5.ª	18h00
Ginástica Geral Iniciação (6 a 13 anos)		19h00
Ginástica Geral (>13 anos)		20h00

Horários, preço e regras aplicáveis



DESCARREGUE A APP MAFRATIVA



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

[illegible][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)

