

# Piscinas Municipais da ERICEIRA

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

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	3.º, 4.º e 6.º	16h45
	2.º, 3.º, 5.º e 6.º	17h30
	4.º e 5.º	18h30
	3.º	19h15
	2.º, 4.º e 6.º	20h00
	Sábado	08h15
		09h45
		11h45
		14h00
TUBARÕES		15h30
		18h15
	5.º	17h15
	3.º, 4.º e 6.º	17h30
	2.º	18h15
	5.º e 6.º	19h15
	2.º, 3.º e 4.º	20h00
	Sábado	09h00
		10h45
ESTRELAS DO MAR		11h30
		14h45
	3.º e 6.º	17h15
	2.º e 4.º	17h45
	Sábado	10h00
		12h00
		17h00
	2.º e 4.º	16h45
	3.º, 5.º e 6.º	17h45
FOCAS	Sábado	09h00
		11h30
		14h15
		17h30
	5.º	17h00
	2.º, 3.º, 4.º e 5.º	18h15
	6.º	18h30
	2.º a 6.º	19h15
	3.º e 5.º	20h00
LAPAS	Sábado	08h15
		10h45
		12h30
		14h45
		15h45
	5.º	17h00
	2.º e 4.º	17h15
	Sábado	09h30
		16h30
BÚZIOS	3.º e 6.º	16h45
	2.º e 4.º	17h15
	Sábado	09h30
		16h30
	3.º e 6.º	17h15
	2.º e 4.º	17h45
	Sábado	10h00
		12h00
		17h00
TARTARUGAS	2.º e 4.º	16h45
	3.º, 5.º e 6.º	17h45
	Sábado	09h00
		11h30
		14h15
		17h30
	5.º	17h00
	2.º, 3.º, 4.º e 5.º	18h15
	Sábado	10h45
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	6.º	18h30
	2.º a 6.º	19h15
	3.º e 5.º	20h00
	Sábado	08h15
		10h45
		12h30
		14h45
		15h45
	4.º	14h00 às 21h30
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	3.º a 6.º	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 13h00 14h00 às 19h00

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	2.º	14h00 às 21h30
	3.º a 6.º	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 13h00 14h00 às 19h00

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

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

**ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026**

## Pavilhão Piscinas Municipais da ERICEIRA 1)

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
DESENVOLVIMENTO MOTOR (3 a 6 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h30*
	Sábado	09h15*
GINÁSTICA GERAL INICIAÇÃO (6 a 9 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
	Sábado	10h00
GINÁSTICA GERAL (> 10 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00
	Sábado	11h00
KARATÉ	2.ª e 4.ª	18h00
MINI-VOLEIBOL (9-13 anos)	3.ª e 5.ª	19h00**
VOLEIBOL (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h30**

## Ginásio Piscinas Municipais da ERICEIRA 2)

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
MUSCULAÇÃO	2.ª	14h00 às 21h30
	3.ª a 6.ª	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 14h00

## Sala de Grupo Piscinas Municipais da ERICEIRA 1)

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
DANÇA CLÁSSICA I	2.ª e 6.ª	17h15*
DANÇA CLÁSSICA II		18h00
DANÇA CLÁSSICA III		19h00
GAP	3.ª e 5.ª	13h00
HIP HOP Kids (6 a 12 anos)		17h15*
HIP HOP Avançados (>12 anos)	4.ª e 6.ª	18h00
LOCALIZADA		08h30
		09h30
	4.ª e 5.ª	10h30
PILATES		09h00
		10h00
	PILATES KIDS	11h00
		17h30
		19h30
POSTURA E ALONGAMENTOS	4.ª	18h30
	4.ª e 6.ª	11h30
POWER FIT		19h00
		09h30
	3.ª e 5.ª	13h00
YOGA		20h00
		08h00
ZUMBA	3.ª e 5.ª	09h30
		10h30
	Sábado	12h00
	Sábado	20h30
	Sábado	10h30

**Nota:**

- O tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão e aulas de grupo, à exceção das modalidades assinaladas: (\*) duração de 45' (\*\*\*) duração de 80'
- A musculação é acompanhada por um técnico em todo o período de funcionamento; as entradas são efetuadas a cada 30' com início no horário de abertura no ginásio, num período máximo de 60.

### Horários, preçoário 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 ofertados às classes, sempre que não seja possível assegurar a continuidade dos mesmos"

**MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026 (PISCINAS)**

PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

20h30- 21h30			NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDROBIKE (20H45)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDROBIKE (20H45)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30
-----------------	--	--	--	----------------------------	--------------------------	--	----------------------------	----------------------	--	----------------------------	-----------------------------	--	----------------------------	----------------------	--	----------------------------	-----------------------------	--

# MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026 (GINÁSIOS)

## PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local	2.º Feira		3.º Feira		4.º Feira		5.º Feira		6.º Feira		Sábado	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	Sala de Grupo	Gin. Musculação									
07h30 - 17h30			SALA DE EXERCÍCIO 07h30-17h30	YOGA (08h00)		SALA DE EXERCÍCIO 07h30-17h30	YOGA (08h00)		SALA DE EXERCÍCIO 07h30-17h30	YOGA (09h00)		SALA DE EXERCÍCIO 07h30-17h30	YOGA (10h30)	08h00 - 14h00							
					PILATES (09h00)																
					LOCALIZADA (08h30)																
					YOGA (9h30)																
					LOCALIZADA (10h30)																
					POSTURA E ALONG. (11h30)																
					PILATES (11h00)																
					PILATES (12h00)																
					POWER FIT (13h00)																
					SALA DE EXERCÍCIO 14h00-17h30																
20h30- 21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCÍCIO 20h30-21h30																			

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

### HORÁRIO DE SECRETARIA

2.º - ENCERRADO

3.º a 6.º - 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00

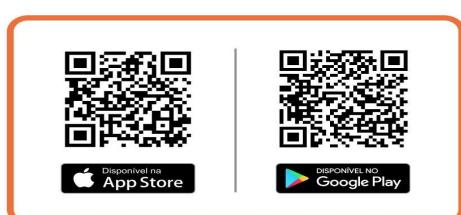
Sábado - 10h00 às 13h00

Telef. 261 022 658

e-mail: [mafrativa@cm-mafra.pt](mailto: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)

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preçoário e regras aplicáveis disponíveis em:



# PARQUE DE SANTA MARTA

## CAMPO DE TÉNIS

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis I (>5 anos)	4.ª e 6.ª	17h30
	Sábado	10h00
Ténis II (>5 anos)	2.ª 3.ª e 5.ª	17h30
	3.ª e 6.ª	18h30
	Sábado	11h00
Ténis III (>5 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h30

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis iniciados (>18 anos)	3.ª	16h30
	2.ª e 5.ª	18h30
	3.ª e 5.ª	19h30
	4.ª	20h30
	Sábado	12h00
Ténis avançados (>18 anos)	4.ª	18h30
	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	20h30
	Sábado	09h00

## AULAS DE GRUPO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Cycle	4.ª	08h30
	2.ª	09h00
	2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª	10h00
	3.ª e 5.ª	11h00
	6.ª	12h30
	6.ª	18h30
	2.ª, 4.ª e 5.ª	19h00
	2.ª	20h30
	Sábado	09h30
Danças Sociais Latinas	2.ª e 6.ª	11h00
	4.ª	19h30
Dance Fit	6.ª	09h30
GAP	2.ª e 3.ª	09h30
	6.ª	17h30
	3.ª	19h30
	Sábado	09h00
Localizada	2.ª	11h30
	5.ª	12h30
	5.ª	17h30
	2.ª	18h30
	3.ª	20h30
	Sábado	11h00
Krav Maga	3.ª e 5.ª	20h30

**Nota:**

A duração das aulas é de 50'

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Pilates	6.ª	08h30
	4.ª	09h30
	3.ª e 6.ª	10h30
	5.ª	11h30
	3.ª	12h30
	4.ª e 6.ª	16h30
	2.ª	17h30
	5.ª	18h30
	4.ª	19h30
Pilates Kids	2.ª e 5.ª	19h30
Postura e Alongamentos	5.ª	08h30
	2.ª	12h30
	4.ª	17h30
	5.ª	09h30
Power Fit	2.ª e 4.ª	10h30
	6.ª	11h30
	4.ª	18h30
	6.ª	19h30
	5.ª	20h30
	3.ª	08h30
STEP	4.ª	11h30
Yoga	2.ª	08h30
	4.ª	12h00
	3.ª	18h30
Zumba	4.ª	12h30

Horários, preçoário e regras aplicáveis disponíveis em:



### HORÁRIO DE SECRETARIA

2.ª feira, Domingo e Feriado - ENCERRADO

3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00

Sábado - 09h00 às 13h00

Telef. 261 244 700

e-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

### DESCARREGUE A APP MAFRATIVA



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"

# MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026

## PARQUE DE SANTA MARTA - ERICEIRA

Local Horário	2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira		Sábado	
	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3	Estúdio 1	Estúdio 2 / 3
08h30 - 17h30	YOGA (08h30)		STEP (8h30)			CYCLE (08h30)	POSTURA E ALONG. (8h30)		PILATES (08h30)			
	GAP (09h00)	CYCLE (09h00)	GAP (09h30)		PILATES (09h30)	CYCLE (10h00)	POWER FIT (09h30)	CYCLE (10h00)	DANCE FIT (09h30)		GAP (9h00)	CYCLE (9h30)
	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00)	PILATES (10h30)	CYCLE (10h00)	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00)		CYCLE (10h00)	PILATES (10h30)	PILATES (10h00)		
	LOCALIZADA (11h00)	DANÇAS LATINAS (11h00)		CYCLE (11h00)	STEP (11h30)	YOGA (12h00)	PILATES (11h30)	CYCLE (11h00)	DANÇAS LATINAS (11h00)	LOCALIZADA (11h00)		
	POSTURA E ALONG. (12h30)		PILATES (12h30)		ZUMBA (12h30)		LOCALIZADA (12h30)			CYCLE (12h30)		
					PILATES (16h30)				PILATES (16h30)			
20h30- 21h30		CYCLE (20h30)	LOCALIZADA (20h30)	KRAV MAGA (20h30)	PILATES (20h30)		POWER FIT (20h30)	KRAV MAGA (20h30)				

Horários, preçoário e regras aplicáveis disponíveis em:



HORÁRIO DA 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, em que a secretaria funciona no Parque Desportivo de Mafra e Parque de Santa Marta de 2.ª a 6.ª feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)

App Mafrativa - Aceda aqui:



Faça parte deste movimento... numa instalação desportiva municipal perto de si!