

# Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

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

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

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

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

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

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

**ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026**

# Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Pilates	Sábado	08h45	
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)		09h30	
	4.ª	18h00 *	NOVO
Ginástica Geral Iniciação (> 6 anos)	Sábado	10h15	
	4.ª	18h45	NOVO
Ginástica Geral (> 12 anos)	Sábado	11h15	
	4.ª	19h35	NOVO
Hip Hop Mini-Kids (4-6 anos)		18h00	
Hip Hop Kids (6-12 anos)		18h45	
Hip Hop Avançados (>12 anos)		19h35	
Zumba		20h30	

# Pavilhão Desportivo Municipal da MALVEIRA

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Yoga	2.ª e 4.ª	09h30	
Ginástica Localizada	3.ª e 5.ª	09h00	
		12h00	NOVO
		19h30	
Postura e Alongamentos	2.ª e 4.ª	10h30	
	3.ª e 5.ª	10h00	
Pilates	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h30	
	2.ª e 4.ª	19h30	NOVO
Dança Clássica (6 a 8 anos)	3.ª	18h30	
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)		18h00 *	
Ginástica Geral Iniciação (6 a 13 anos)		19h00	
Ginástica Geral (>13 anos)		20h00	
Zumba	3.ª e 5.ª	13h00	NOVO

Nota: à exceção das aulas de 45'/90' (\*), o tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão;

## Horários, preçoário e regras aplicáveis



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)

## 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

## VENDA DO PINHEIRO

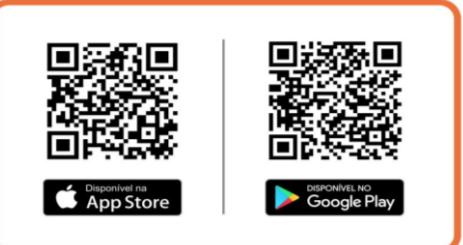
### PISCINAS MUNICIPAIS DA VENDA DO PINHEIRO

2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira		Sábado	
NATAÇÃO ADULTOS (07h45)	HIDRO BIKE (07h30)			HIDRO BIKE (07h45)	NATAÇÃO ADULTOS (07h30)			NATAÇÃO ADULTOS (07h45)	HIDRO BIKE (07h30)		
HIDRO FITNESS (08h30)	NATAÇÃO ADULTOS (08h15)			HIDRO FITNESS (08h30)	NATAÇÃO ADULTOS (08h30)			HIDRO FITNESS (08h30)	NATAÇÃO ADULTOS (08h15)		
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h15)			NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h30)			NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h15)		
HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)			HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)			HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)		
HIDRO BIKE (11h00)				HIDRO BIKE (11h00)				HIDRO BIKE (11h00)			
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)			NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)			NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)		
NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	HIDRO BIKE (12h30)			NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	AQUA TOTAL (13h00)			NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	AQUA TOTAL (13h00)		
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)				NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (14h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)				NATAÇÃO ADULTOS (12h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)					UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)					UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)
HIDRO GINÁSTICA (15h00)				HIDRO FITNESS (15h30)				HIDRO GINÁSTICA (15h00)			
NATAÇÃO ADULTOS (16h15)				NATAÇÃO ADULTOS (16h30)				NATAÇÃO ADULTOS (16h15)			
NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30		HIDRO BIKE (20h45)	CROSS WATER (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30		NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30	
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 12h15 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 12h15 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 14h00 às 17h30		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h15 às 13h00		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h15 às 13h00		A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	

### PAVILHÃO EB1

3.ª	5.ª	Sábado
		PILATES (08h45)

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preçoário e regras aplicáveis disponíveis em:



**MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026**

# AZUEIRA E MALVEIRA

# PISCINAS MUNICIPAIS DA AZUEIRA

## **HORÁRIO DE SECRETARIA**

2.ª - ENCERRADO

3.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> - 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)

PAV. DESP. MALVEIRA

## **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 MUSCULACÃO 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 16 anos:

**NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS:** Aula de Natação 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 limitatiivos:

**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

**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

