

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piscina de 25 metros			Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	3.ª e 5.ª	18h30	LAPAS	3.ª e 5.ª	17h30
	3ª a 6.ª	17h30		Sábado	10h00
	4ª e 6ª	19h15	BÚZIOS	3.ª e 5.ª	17h30
	Sábado	09h00		6.ª	17h45
TUBARÕES		10h30		Sábado	10h00
	3.ª e 5.ª	17h30	ESTRELAS DO MAR		11h30
		18h30		3.ª e 5.ª	18h00
	4.ª e 6.ª	18h15		6.ª	17h45
NÍVEL 1		10h30		Sábado	10h30
		12h15			11h30
	3.ª e 5.ª	17h30	TARTARUGAS	3.ª e 5.ª	18h30
		20h00		4.ª	17h45
NÍVEL 2	3.ª e 5.ª	19h15		Sábado	11h00
	Sábado	09h45			12h00
NÍVEL 3		11h15	FOCAS	3.ª e 5.ª	16h45
	4.ª e 6.ª	18h15		3.ª a 6.ª	19h15
		20h00		4.ª e 6.ª	17h00
	Sábado	09h45			18h15
NATAÇÃO ADULTOS	4.ª e 6.ª	18h15		6.ª	20h00
		20h00		Sábado	08h30
		09h45			09h15
		12h45			12h45
HIDROGINÁSTICA	3.ª e 5.ª	15h45	Piscina de 25 metros		
		20h00	CLASSE	DIAS	HORÁRIO
	4.ª e 6.ª	10h45	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	3.ª e 5.ª	15h00 às 21h30
		20h45			
HIDROFITNESS	4.ª e 6.ª	09h00		4.ª e 6.ª	09h00 às 13h00 e 15h00 às 21h30
		10h00		Sábado	08h30 às 13h15
	3.ª e 5.ª	15h00	HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE		
	3ª	15h45	(SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao		
HIDRO BIKE	3.ª e 5.ª	16h30	horário de secretaria e lotação da pista livre		
		19h15			
		20h45			
	4.ª e 6.ª	11h30			
AQUA TOTAL		15h45			
		20h00			
	3.ª e 5.ª	20h00			
	4ª	16h30			
CROSSWATER	4.ª e 6.ª	20h45			
		16h30			
		20h45			
	6.ª	16h30			

**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: mafirativa@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)



outubro 2025 v3

ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026
PISCINAS MUNICIPAIS DA ENCARNÇÃO[illegible]

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aula de Nataação para alunos com mais de 15 anos;

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de Nataação 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).



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:**



outubro v3



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