

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

| Piscina de 25 metros | | |
|----------------------|-----------|----------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| GOLFINHOS | 3.º e 5.º | 18h30 |
| | 3.º a 6.º | 17h30 |
| | 4.º e 6.º | 19h15 |
| | Sábado | 09h00 10h30 |
| TUBARÕES | | 17h30 |
| | | 18h30 |
| | 4.º e 6.º | 18h15 |
| | Sábado | 10h30 12h15 |
| NÍVEL 1 | | 17h30 |
| | | 20h00 |
| | 3.º e 5.º | 19h15 |
| | Sábado | 09h45 11h15 |
| NÍVEL 2 | 4.º e 6.º | 18h15 20h00 |
| | Sábado | 09h45 |
| | | 18h15 |
| NÍVEL 3 | 4.º e 6.º | 20h00 |
| | Sábado | 09h45 |
| | | 15h45 |
| NATAÇÃO ADULTOS | 3.º e 5.º | 20h00 |
| | | 10h45 |
| | 4.º e 6.º | 20h45 |
| HIDROGINÁSTICA | 4.º e 6.º | 09h00 10h00 |
| | | 15h00 |
| | 3.º | 15h45 |
| HIDROFITNESS | | 16h30 |
| | 3.º e 5.º | 19h15 20h45 |
| | | 11h30 |
| | 4.º e 6.º | 15h45 20h00 |
| | | 20h00 |
| HIDRO BIKE | 3.º e 5.º | 20h00 |
| | | 16h30 |
| | 4.º e 6.º | 20h45 |
| AQUA TOTAL | 6.º | 16H30 |
| CROSSWATER | 4.º e 6.º | 19h15 |

DESCARREGUE A APP

MAFRATIVA



Disponível na App Store



Disponível no Google Play

| Tanque de Aprendizagem | | |
|------------------------|-----------|----------------------------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| LAPAS | 3.º e 5.º | 17h30 |
| | Sábado | 10h00 |
| BÚZIOS | 3.º e 5.º | 17h30 |
| | 6.º | 17h45 |
| ESTRELAS DO MAR | Sábado | 10h00 11h30 |
| | | 18h00 17h45 |
| TARTARUGAS | 3.º e 5.º | 18h30 |
| | 4.º | 17h45 |
| FOCAS | Sábado | 11h00 12h00 |
| | | 16h45 19h15 17h00 18h15 |
| Sábado | 6.º | 20h00 |
| | | 08h30 09h15 12h45 |

| Piscina de 25 metros | | |
|--------------------------|-----------|------------------------------------|
| CLASSE | DIAS | HORÁRIO |
| NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA | 3.º e 5.º | 15h00 às 21h30 |
| | 4.º e 6.º | 09h00 às 13h00 e 15h00 às 21h30 |
| | Sábado | 08h30 às 13h15 |

HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE

(SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao horário de secretaria e lotação da pista livre

Horários, preço e regras aplicáveis disponíveis em:



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

(excepto no mês de agosto, que se encontra encerrada, ficando em funcionamento a secretaria do Parque Desportivo de Mafra, de 2.º a 6.º 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 ENCARNAÇÃO

| Horário/ Local | 3.ª Feira | 4.ª Feira | 5.ª Feira | 6.ª Feira | Sábado | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 07h30 - 17h30 | | | | | | |
| | Hidroginástica (09h00) Utilização Livre (09h00) | Hidroginástica (10h00) Utilização Livre (10h00) | NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 09h00 às 13h00 | Hidroginástica (09h00) Utilização Livre (09h00) | Hidroginástica (10h00) Utilização Livre (10h00) | Utilização Livre (08h30) |
| | Natação Adultos (10h45) Utilização Livre (10h45) | Hidro Fitness (11h30) Utilização Livre (11h30) | Natação Adultos (10h45) Utilização Livre (10h45) | Hidro Fitness (11h30) Utilização Livre (11h30) | NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 09h00 às 13h00 | Utilização Livre (09h15) |
| | | Utilização Livre (12h15) | | Utilização Livre (12h15) | | Utilização Livre (10h45) |
| | | | | | | Utilização Livre (11h30) |
| | | | | | | Utilização Livre (12h45) |
| | Hidroginástica (15h00) Natação Adultos (15h45) Hidro Fitness (16h30) | NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 | Hidroginástica (15h00) Natação Adultos (15h45) Hidro Fitness (16h30) | Hidroginástica (15h00) Natação Adultos (15h45) Hidro Fitness (16h30) | NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 | NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 |
| | | Utilização Livre (15h00) | Utilização Livre (15h00) | Utilização Livre (15h00) | Utilização Livre (15h00) | Utilização Livre (15h00) |
| | | Hidroginástica (15h45) Hidro Fitness (15h45) | Hidro Fitness (15h45) | | Hidro Fitness (15h45) | |
| | | | Hidrobike (16h30) | | Aqua Total (16h30) | |
| | | | Utilização Livre (16h45) | | Utilização Livre (16h45) | |
| 20h30 - 21h30 | Hidro Fitness (20h45) | NATAÇÃO LIVRE D. 20h30 às 21h30 | Utilização Livre (20h45) | Adultos (20h45) | Hidrobike (20h45) | NATAÇÃO LIVRE D. 20h30 às 21h30 |

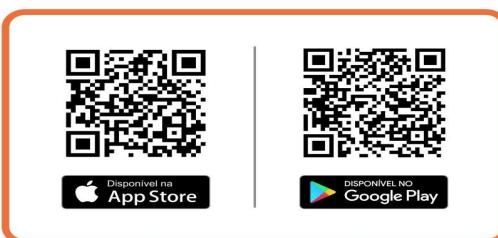
MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

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 HIDROBIKE, recomendável sapatos apropriados.



App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preço e regras aplicáveis disponíveis em:



outubro v3

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).