

# Piscinas Municipais da ERICEIRA

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

Piscina de 25 metros(cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	3.ª, 4.ª e 6.ª	16h45
	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	17h30
	4.ª e 5.ª	18h30
	3.ª	19h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00
	Sábado	08h15
		09h45
		11h45
		14h00
		15h30
18h15		
TUBARÕES	5.ª	17h15
	3.ª, 4.ª e 6.ª	17h30
	2.ª	18h15
	5.ª e 6.ª	19h15
	2.ª, 3.ª e 4.ª	20h00
	Sábado	09h00
		10h45
		11h30
14h45		

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
LAPAS	3.ª e 6.ª	16h45
	2.ª e 4.ª	17h15
	Sábado	09h30 16h30
BÚZIOS	3.ª e 6.ª	16h45
	2.ª e 4.ª	17h15
	Sábado	09h30 16h30
ESTRELAS DO MAR	3.ª e 6.ª	17h15
	2.ª e 4.ª	17h45
	Sábado	10h00
		12h00 17h00
TARTARUGAS	2.ª e 4.ª	16h45
	3.ª, 5.ª e 6.ª	17h45
	Sábado	09h00
		11h30
		14h15 17h30
FOCAS	5.ª	17h00
	2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª	18h15
	6.ª	18h30
	2.ª a 6.ª	19h15
	3.ª e 5.ª	20h00
	Sábado	08h15
		10h45
		12h30
		14h45 15h45

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	2.ª	14h00 às 21h30
	3.ª a 6.ª	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 excepção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.

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

### Nota:

1) 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'

2) 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, 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**

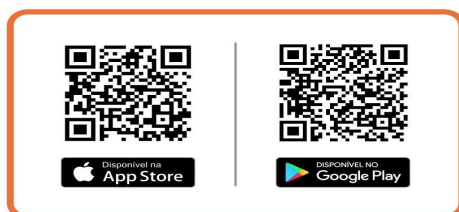


## MAPA DE AULAS - FREEPASS 2025/2026 (GINÁSIOS) PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local	2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª 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			YOGA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30			YOGA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30					08h00 - 14h00	
			PILATES (09h00)		LOCALIZADA (08h30)				PILATES (09h00)	LOCALIZADA (08h30)				POSTURA E ALONG. (08h30)
			PILATES (10h00)		YOGA (9h30)				PILATES (10h00)	LOCALIZADA (09h30)				POSTURA E ALONG. (09h30)
			PILATES (11h00)		LOCALIZADA (10h30)				PILATES (11h00)	YOGA (10h30)				ZUMBA (10h30)
			YOGA (12h00)		POSTURA E ALONG. (11h30)				YOGA (12h00)	POSTURA E ALONG. (11h30)				
			POWER FIT (13h00)		GAP (13h00)				POWER FIT (13h00)	GAP (13h00)				
		SALA DE EXERCICIO 14h00-17h30												
20h30- 21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30				

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)	

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preço e regras aplicáveis disponíveis em:



### 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).



# PARQUE DE SANTA MARTA

## CAMPO DE TÊNIS

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, 5.ª e 6.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	11h00
	6.ª	12h30
	6.ª	18h30
	2.ª, 4.ª e 5.ª	19h00
	2.ª	20h30
	Sábado	09h30
	Sábado	10h30
	Danças Sociais Latinas	2.ª e 6.ª
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

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

Nota:

A duração das aulas é de 50'

Horários, preço 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"

março 2026 v5

# 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 (09h30)	CYCLE (09h00)	GAP (09h30)		PILATES (09h30)		POWER FIT (09h30)		DANCE FIT (09h30)		GAP (9h00)		
	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00)	PILATES (10h30)	CYCLE (10h00)	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00)		CYCLE (10h00)	PILATES (10h30)		PILATES (10h00)	CYCLE (9h30)	
	LOCALIZADA (11h30)	DANÇAS LATINAS (11h00)		CYCLE (11h00)	STEP (11h30)				PILATES (10h30)		LOCALIZADA (11h00)	CYCLE (10h30)	
	POSTURA E ALONG. (12h30)		PILATES (12h30)		ZUMBA (12h30)		PILATES (11h30)		POWER FIT (11h30)	DANÇAS LATINAS (11h00)			
					PILATES (16h30)								
20h30-21h30		CYCLE (20h30)	LOCALIZADA (20h30)	KRAV MAGA (20h30)	PILATES (20h30)		POWER FIT (20h30)	KRAV MAGA (20h30)					

Horários, preço e regras aplicáveis disponíveis em:



### HORÁRIO DA SECRETARIA

2.ª - ENCERRADO

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

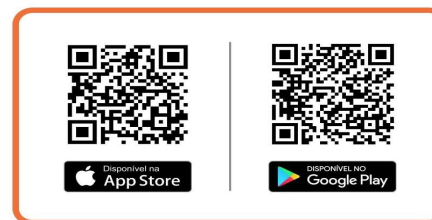
Sábado - 10h00 às 13h00

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:



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