

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
	3.ª a 6.ª	17h30		Sábado	10h00
	4.ª e 6.ª	19h15	BÚZIOS	3.ª e 5.ª	17h30
	Sábado	09h00		6.ª	17h45
10h30		Sábado		10h00	
TUBARÕES	3.ª e 5.ª	17h30		11h30	NOVO
	4.ª e 6.ª	18h30	ESTRELAS DO MAR	3.ª e 5.ª	18h00
		18h15		6.ª	17h45
	Sábado	10h30		Sábado	10h30
NÍVEL 1	4.ª e 6.ª	17h30		11h30	NOVO
		20h00	TARTARUGAS	3.ª e 5.ª	18h30
	3.ª e 5.ª	4.ª		17h45	
	Sábado	Sábado		11h00	
NÍVEL 2	4.ª e 6.ª	18h15		12h00	NOVO
		20h00	FOCAS	3.ª e 5.ª	16h45
	Sábado	3.ª a 6.ª		19h15	
	09h45	4.ª e 6.ª		17h00	
NÍVEL 3	4.ª e 6.ª	18h15		18h15	
		20h00	6.ª	20h00	
	Sábado	09h45	Sábado	08h30	
				09h15	
NATAÇÃO ADULTOS	3.ª e 5.ª	15h45		12h45	
		20h00	Piscina de 25 metros	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	3.ª e 5.ª
	4.ª e 6.ª	10h45			4.ª e 6.ª
09h00	3.ª	15h45			
HIDROGINÁSTICA	4.ª e 6.ª	10h00		Sábado	08h30 às 13h15
		15h00	HIDROFITNESS	3.ª e 5.ª	16h30
	15h45	3.ª e 5.ª		19h15	
NOVO	20h45	4.ª e 6.ª		11h30	
HIDROBIKE	3.ª e 5.ª	20h00		15h45	
		4.ª	20h00	20h00	
	4.ª e 6.ª	20h45	AQUA TOTAL	6.ª	16h30
		NOVO		19h15	CROSSWATER

**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: 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)



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
08h30 - 17h30		Hidroginástica (09h00)		Hidroginástica (09h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h30 às 13h30
		Utilização Livre (09h00)		Utilização Livre (09h00)	
		Hidroginástica (10h00)		Hidroginástica (10h00)	
		Utilização Livre (10h00)		Utilização Livre (10h00)	
		Natação Adultos (10h45)		Natação Adultos (10h45)	
		Utilização Livre (10h45)		Utilização Livre (10h45)	
		Hidro Fitness (11h30)		Hidro Fitness (11h30)	
		Utilização Livre (11h30)		Utilização Livre (11h30)	
		Utilização Livre (12h15)		Utilização Livre (12h15)	
	Hidroginástica (15h00)	Utilização Livre (15h00)	Hidroginástica (15h00)	Utilização Livre (15h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30
	Natação Adultos (15h45)	Hidroginástica (15h45)	Natação Adultos (15h45)	Utilização Livre (15h45)	
	Hidro Fitness (16h30)	Hidro Fitness (15h45)	Hidro Fitness (16h30)	Hidro Fitness (15h45)	
		Hidrobike (16h30)		Aqua Total (16h30)	
		Utilização Livre (16h45)		Utilização Livre (16h45)	
20h30-21h30	Hidro Fitness (20h45)	Utilização Livre (20h45)	Hidro Fitness (20h45)	Utilização Livre (20h45)	NATAÇÃO LIVRE D. 20h30 às 21h30
		Adultos (20h45)	Hidrobike (20h45)	Adultos (20h45)	

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).



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:



Disponível na App Store



DISPONÍVEL NO Google Play

Horários, preço e regras aplicáveis disponíveis em:



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