

PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

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

Novo

Piscina de 25 metros (cont.) 1)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	Sábado	09h00
		11h45
		16h30
	3.ª e 5.ª	17h30
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	18h15
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h45
TUBARÕES	Sábado	09h00
		12h30
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª, 6.ª e sáb.	17h30
	3.ª e 5.ª	18h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h30
	3.ª e 5.ª	19h00
	4.ª	19h45

Novo

Tanque de Aprendizagem 1)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
LAPAS	Sábado	10h45
		11h45
		16h00
	3.ª e 5.ª	17h30
BÚZIOS	Sábado	10h45
		11h45
		16h00
	3.ª e 5.ª	17h30
ESTRELAS DO MAR	Sábado	10h15
		12h15
		15h30
	2.ª e 6.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h00
TARTARUGAS	Sábado	09h45
		11h15
		12h45
		15h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h00
FOCAS	3.ª e 5.ª	18h30
	Sábado	08h15
		09h00
		14h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h15
	3.ª e 5.ª	16h30
	4.ª	17h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h45

Piscina de 25 metros 2)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	Horários a disponibilizar brevemente	

- 1) à exceção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45';
- 2) as entradas são efetuadas após registo na APP ou check in da instalação, permitido por 30 minutos antes do horário que pretende utilizar, num periodo máximo de 80 minutos (15' balneário + 45' piscina + 20' balneário);

CAMPO DE TÊNIS do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis I (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Ténis II (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Ténis III (>5 anos)	Sábado	11h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h00
Ténis iniciados (>18 anos)	Sábado	09h00
	2.ª a 6.ª	20h00
	3.ª e 5.ª	21h00
Ténis avançados (>18 anos)	Sábado	12h00
	2.ª a 6.ª	19h00

PAVILHÃO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE 3)	DIAS	HORÁRIO
Dança Clássica I (3-5 anos)	3.ª e 5.ª	17h15
Dança Clássica II (6-10 anos)		18h15
Dança Clássica III (11-18 anos)		19h15
Hip Hop Mini Kids (3-5 anos)	4.ª e 6.ª	17h45*
	Sábado	10h15*
Hip Hop Kids (6-12 anos)	4.ª e 6.ª	18h15
	Sábado	10h45
Hip Hop Avançados (>13 anos)	4.ª e 6.ª	19h15
	Sábado	11h45
Ginástica Geral Iniciação (6-9 anos)	3.ª e 5.ª	18h15*
Ginástica Geral Iniciação (10-13 anos)		19h00
Ginástica Geral Iniciação (6-10 anos)	Sábado	10h00*
Ginástica Geral (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h00
Ginástica Geral (>10 anos)	Sábado	10h45
Ginástica Geral Avançados	3.ª e 5.ª	20h45
Desenvolvimento Motor (3-5 anos)		17h30*
	Sábado	09h15*
Mini Voleibol (9-13 anos)	3.ª, 4.ª e 5.ª	18h30 às 20h00
Voleibol (>13 anos)		20h00 às 21h30
Pilates	2.ª, 3.ª e 6.ª	08h00
	Sábado	09h00
	2.ª a 6.ª	09h30
	2.ª a 6.ª	10h30
	2.ª, 5.ª e 6.ª	11h30
	2.ª e 5.ª	12h45
	4.ª	15h30
	2.ª, 4.ª e 5.ª	16h30
	2.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h00
	4.ª	18h15
	2.ª	18h30
	3.ª e 5.ª	19h00
	2.ª	19h30
	3.ª e 5.ª	20h00
Pilates Kids (>9 anos)	Sábado	10h00
Yoga	3.ª e 6.ª	11h30
	2.ª	18h15
	2.ª e 4.ª	19h15
Zumba	4.ª e 6.ª	20h30
Danças Latinas (Salsa e Bachata)	6.ª	09h30
	4.ª	21h00

3) À exceção das aulas de 30'/45'/90' (*), o tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão;

GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Musculação 4)	2.ª a 6.ª	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 14h00
PowerFit	4.ª	08h00
	5.ª	08h30
	Sábado	09h00
	6.ª	09h30
	2.ª e 3.ª	10h30
	2.ª	15h00
	2.ª e 6.ª	19h30
	2.ª e 4.ª	20h30
PumpFit	3.ª	07h30
	4.ª	09h00
	2.ª	09h30
	5.ª e 6.ª	10h30
	2.ª	11h30
	4.ª	12h30
	3.ª	19h30
	5.ª	20h30
GAP	3.ª	08h30
	4.ª e Sáb.	10h00
	3.ª e 5.ª	11h30
	2.ª	12h30
	5.ª	19h30
	3.ª e 6.ª	20h30
Postura e Alongamentos	5.ª	07h30
	Sábado	11h00
	6.ª	12h30

4) A musculação é acompanhada por um técnico em todo o periodo de funcionamento, as entradas são efetuadas a cada 30' com início no horário de abertura no ginásio, num periodo máximo de 60';

SKATEPARK do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Skate I (>5 anos)	Sábado	09h30 às 10h30
	4.ª e 6.ª	18h30 às 19h30
	3.ª	19h00 às 20h00
Skate II (>5 anos)	Sábado	10h30 às 11h30
	2.ª e 5.ª	18h30 às 19h30
	3.ª	18h00 às 19h00
Skate III (>5 anos)	Sábado	11h30 às 12h30
	2.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h30 às 20h30
	3.ª	20h00 às 21h00

HORÁRIO DE SECRETARIA

2.ª feira, Domingo e Feriado - 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)



julho/2026 (v0)

Nota: De acordo com o Regulamento das Instalações Desportivas Municipais, n.º 7, do artigo 8.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"

CONSULTE OS HORÁRIOS

REGULAMENTO E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO

DESCARREGUE A APP iPhone

DESCARREGUE A APP Android

APONTE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA O QR CODE