

Piscinas Municipais da ERICEIRA

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

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA	A disponibilizar brevemente	

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	18h30**
VOLEIBOL (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h00**

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	HORARIO
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	08h00
	6.ª	09h00
	4.ª	10h00
PILATES	3.ª e 5.ª	09h00
		10h00
		11h00
	4.ª	17h30
	4.ª	19h30
	Sábado	11h00
PILATES KIDS	4.ª	18h30
POSTURA E ALONGAMENTOS	4.ª	11h00
	4.ª e 6.ª	12h00
	3.ª e 5.ª	19h00
	Sábado	09h00
POWER FIT	3.ª e 5.ª	13h00
		20h00
YOGA	3.ª e 5.ª	08h00
	4.ª	09h00
	6.ª	10h00
	3.ª e 5.ª	12h00
	2.ª e 4.ª	20h30
STEP	6.ª	11h00
ZUMBA	Sábado	10h00

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.



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 e Parque de Santa Marta, de 2.ª a 6.ª feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)

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