

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 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	17h30
	5.ª	19h30
Ténis intermédios (>18 anos)	3.ª, 5.ª e 6.ª	16h30
	2.ª e 5.ª	18h30
	3.ª	19h30
	4.ª	20h30
	Sábado	12h00
	4.ª	18h30
Ténis avançados (>18 anos)	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	20h30
	Sábado	09h00

AULAS DE GRUPO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Cycle	4.ª	08h30
	2.ª e 5.ª	09h00
	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	10h00
	3.ª	11h00
	6.ª	12h30
	6.ª	18h30
	2.ª e 5.ª	19h00
	4.ª	19h30
	2.ª	20h30
	Sábado	09h30
	Sábado	10h30
Danças Sociais Latinas	2.ª e 6.ª	11h00
Dance Fit	6.ª	09h30
Fit Teens	4.ª	18h30
GAP	2.ª	09h30
	6.ª	11h30
	4.ª	12h30
	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, 5.ª e 6.ª	10h30
	5.ª	11h30
	3.ª	12h30
	3.ª	16h00
	6.ª	16h30
	2.ª	17h30
	5.ª	18h30
	4.ª	19h00
	4.ª e 6.ª	20h30
	Sábado	10h00
Pilates Kids	2.ª e 5.ª	19h30
Postura e Alongamentos	5.ª	08h30
	2.ª	12h30
	4.ª	18h00
Power Fit	5.ª	09h30
	2.ª e 4.ª	10h30
	6.ª	19h30
	5.ª	20h30
Step	3.ª	09h30
	4.ª	11h30
Yoga	2.ª	08h30
	3.ª	18h30
Zumba	3.ª	11h30
	5.ª	16h00



julho 2026 v0

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

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



CONSULTE OS
HORÁRIOS



REGULAMENTO
E CONDIÇÕES DE
UTILIZAÇÃO



DESCARREGUE A APP
iPhone
Descarregue na
App Store



DESCARREGUE A APP
Android
DISPONÍVEL NO
Google Play



APONTE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA O QR CODE

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027

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)					CYCLE (08h30)	POSTURA E ALONG. (8h30)		PILATES (08h30)			
	GAP (09h30)	CYCLE (09h00)						CYCLE (09h00)			GAP (9h00)	
	POWER FIT (10h30)	CYCLE (10h00)	STEP (9h30)	CYCLE (10h00)	PILATES (09h30)	CYCLE (10h00)	POWER FIT (09h30)		DANCE FIT (09h30)	CYCLE (10h00)	PILATES (10h00)	CYCLE (9h30)
	LOCALIZADA (11h30)	DANÇAS LATINAS (11h00)	PILATES (10h30)	CYCLE (11h00)	POWER FIT (10h30)		PILATES (10h30)		PILATES (10h30)		LOCALIZADA (11h00)	CYCLE (10h30)
	POSTURA E ALONG. (12h30)		ZUMBA (11h30)		STEP (11h30)		PILATES (11h30)		GAP (11h30)	DANÇAS LATINAS (11h00)		
			PILATES (12h30)		GAP (12h30)		LOCALIZADA (12h30)			CYCLE (12h30)		
20h30- 21h30			PILATES (16h00)				ZUMBA (16h00)		PILATES (16h30)		Requisitos A inscrição na oferta Freepass apenas está disponível para utentes maiores de 16 anos Na utilização do Ginásio, recomenda-se o uso de tapete do próprio, sendo proibido o uso de calçado da rua.	
		CYCLE (20h30)	LOCALIZADA (20h30)	KRAV MAGA (20h30)	PILATES (20h30)		POWER FIT (20h30)	KRAV MAGA (20h30)	PILATES (20h30)			

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)											



APONTE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA O QR CODE