

Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

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

NOVO

NOVO

HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA
(COM e SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao horário
de Secretaria e lotação de Pista livre (12 utilizadores)

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	Sábado	09h00
		09h45
		10h30
		12h15
		14h00
		16h45
		18h15
	2.ª a 6.ª	17h30
TUBARÕES	2.ª a 6.ª	18h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00
	3.ª e 5.ª	19h15
	Sábado	09h00
		11h30
		14h45
		17h30
	2.ª a 6.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
	3.ª e 5.ª	19h00

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

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (>10 anos)	Sábado	08h15 às 13h00
		14h00 às 19h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	07h30 às 21h30
	3.ª e 5.ª	12h15 às 20h45

Nota: à exceção das aulas de NB, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.

Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Pilates	Sábado	08h45
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)**		09h30
		4.ª
Ginástica Geral Iniciação (> 6 anos)	Sábado	10h15
	4.ª	18h45
Ginástica Geral (> 12 anos)	Sábado	11h15
	4.ª	19h35
Hip Hop Mini-Kids (4-6 anos) *	3.ª e 5.ª	18h00
Hip Hop Kids (6-12 anos)		18h30
Hip Hop Avançados (>12 anos)		19h30
Dance Fit (>16 anos)		20h30

NOVO
NOVO
NOVO

Pavilhão Desportivo Municipal da MALVEIRA

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Yoga (>16 anos)	2.ª e 4.ª	09h30
Ginástica Localizada (>16 anos)	3.ª e 5.ª	09h00
		19h30
Postura e Alongamentos (>16 anos)	2.ª e 4.ª	10h30
Pilates (>16 anos)	3.ª e 5.ª	10h00
	2.ª a 6.ª	18h30
	2.ª e 4.ª	19h30
		17h30
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)**	2.ª e 5.ª	18h15
Ginástica Geral Iniciação (6 a 9 anos)		19h15
Ginástica Geral (10 a 13 anos)		20h15
Ginástica Geral (>13 anos)		

NOVO
NOVO
NOVO
NOVO

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

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, 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 "

agosto/2026 (v1)



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

VENDA DO PINHEIRO

PISCINAS MUNICIPAIS DA VENDA DO PINHEIRO

<

PAVILHÃO EB1

3.º	5.º	Sábado
		PILATES (08h45)
DANCE FIT (20h30)	DANCE FIT (20h30)	

App Mafrativa - Aceda aqui:



Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:



MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027
AZUEIRA E MALVEIRA

[illegible][illegible]

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

A inscrição na oferta Freepass apenas está disponível para utentes maiores de 16 anos.

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 16 anos;

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de Natacão para alunos com mais de 16 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 na oferta FreePass**).

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

(exceto no mês de agosto que a secretaria funciona de 2.^a a 6.^a feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)

