Piscinas Municipais da ERICEIRA

Piscina de 25 metros		
CLASSE	**DIAS**	**HORÁRIO**
AQUA TOTAL (>16anos)	3.ª e 5.ª	10h00
HIDROFITNESS (>16anos)	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 (>16anos)	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 (>16anos)	4.ª	09h15
	2.ª,4.ª e 6.ª	20h00
HIDROBIKE (>16anos)	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 (>16anos)	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
		18h15
NAT. INICIAÇÃO ADULTOS (>16anos)	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 (>10anos)	2.ª	14h00 às 21h30
	3.ª a 6.ª	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 13h00 14h00 às 19h00

SEM CARTÃO DE UTENTE - condicionado ao horário de Utilização Livre
LOTAÇÃO DA PISTA LIVRE -12 utilizadores
OBRIGATÓRIO - realização de teste

Nota: à excepção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas de piscina 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	10h15
GINÁSTICA GERAL (> 10 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00
	Sábado	11h00
KARATÉ (<16anos)	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**

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

Ginásio Piscinas Municipais da ERICEIRA 2)

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
MUSCULAÇÃO (>16anos)	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	HORÁRIO
Dança Clássica I (3-5 anos)	2.ª e 6.ª	17h15*
Dança Clássica II (6-10 anos)		18h00
Dança Clássica III (11-18 anos)		19h00
HIP HOP Kids (6 a 12 anos)	3.ª e 5.ª	17h15*
HIP HOP Avançados (>12 anos)		18h00
GAP (>16anos)	4.ª e 6.ª	13h00
LOCALIZADA (>16anos)	4.ª e 6.ª	08h00
	6.ª	09h00
	4.ª	10h00
PILATES (>16anos)	3.ª e 5.ª	09h00
		10h00
		11h00
	4.ª	17h30
	4.ª	19h30
	Sábado	11h00
PILATES KIDS (9-16anos)	4.ª	18h30
POSTURA E ALONGAMENTOS (>16anos)	4.ª	11h00
	4.ª e 6.ª	12h00
	3.ª e 5.ª	19h00
	Sábado	09h00
POWER FIT (>16anos)	3.ª e 5.ª	13h00
		20h00
YOGA (>16anos)	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 (>16anos)	6.ª	11h00
ZUMBA (>16anos)	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.

setembro 2026 v2

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)

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027 (PISCINAS)

PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado
07h30 - 17h30	HIDROBIKE (14H00) HIDRO GINÁSTICA (15h00) HIDRO FITNESS (15h45) UTILIZAÇÃO LIVRE 16h45	NATAÇÃO ADULTOS (7h45) HIDRO FITNESS (8h30) NATAÇÃO ADULTOS (9h15) HIDRO GINÁSTICA (9h15) HIDRO GINÁSTICA (10h00) AQUA TOTAL (10H00) HIDRO GINÁSTICA (11h00) NATAÇÃO ADULTOS (11h45) HIDRO FITNESS (12h30) UTILIZAÇÃO LIVRE 13h15 UTILIZAÇÃO LIVRE 14h00 HIDRO GINÁSTICA (15h00) HIDRO FITNESS (15h45) NATAÇÃO ADULTOS (16h45) UTILIZAÇÃO LIVRE 7h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 8h30 HIDROBIKE (11H45) UTILIZAÇÃO LIVRE 16h45	HIDROBIKE (7H30) NATAÇÃO ADULTOS (8h15) CROSS WATER (9h15) HIDRO GINÁSTICA (10h00) NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (11h00) HIDRO GINÁSTICA (11h45) HIDROBIKE (12H30) HIDROBIKE (14H00) HIDRO GINÁSTICA (15h00) HIDRO FITNESS (15h45) UTILIZAÇÃO LIVRE 16h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 7h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 8h30 UTILIZAÇÃO LIVRE 13h15 UTILIZAÇÃO LIVRE 14h00	NATAÇÃO ADULTOS (7h45) HIDRO FITNESS (8h30) NATAÇÃO ADULTOS (9h15) HIDRO GINÁSTICA (9h15) HIDRO GINÁSTICA (10h00) AQUA TOTAL (10H00) HIDRO GINÁSTICA (11h00) NATAÇÃO ADULTOS (11h45) HIDROBIKE (11H45) HIDRO FITNESS (12h30) UTILIZAÇÃO LIVRE 13h15 UTILIZAÇÃO LIVRE 14h00 HIDRO GINÁSTICA (15h00) HIDRO FITNESS (15h45) NATAÇÃO ADULTOS (16h45) UTILIZAÇÃO LIVRE 7h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 8h30 UTILIZAÇÃO LIVRE 16h45	NATAÇÃO ADULTOS (7h30) HIDRO FITNESS (8h15) NATAÇÃO ADULTOS (9h15) HIDRO GINÁSTICA (10h00) HIDRO GINÁSTICA (11h00) NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (11h45) HIDRO FITNESS (12h30) HIDROBIKE (14H00) HIDRO GINÁSTICA (15h00) HIDRO FITNESS (15h45) UTILIZAÇÃO LIVRE 16h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 7h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 8h30 UTILIZAÇÃO LIVRE 13h15 UTILIZAÇÃO LIVRE 14h00	NATAÇÃO ADULTOS (8h00) HIDROBIKE (9h00) HIDRO FITNESS (12h15) NATAÇÃO ADULTOS (12h30) UTILIZAÇÃO LIVRE 14h00 UTILIZAÇÃO LIVRE 14h45 UTILIZAÇÃO LIVRE 15h30 UTILIZAÇÃO LIVRE 16h15
20h30- 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45) HIDRO FITNESS (20h45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45) HIDROBIKE (20H45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45) HIDRO FITNESS (20h45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45) HIDROBIKE (20H45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45) HIDRO FITNESS (20h45)	
	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 20h30 às 21h30	
	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 14h00 às 17h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 8h às 13h15 NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 14h às 17h30

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027 (GINÁSIOS)
PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local	2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira		Sábado		Horário/ Local
	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	Sala de Grupo	Gin. Musculação	
07h30 - 17h30			YOGA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30	LOCALIZADA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30	YOGA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30	LOCALIZADA (08h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30		SALA DE EXERCICIO 08h00-14h00	08h00 - 14h00
			PILATES (09h00)		YOGA (9h00)		PILATES (09h00)		LOCALIZADA (09h00)		POSTURA E ALONG. (09h00)		
			PILATES (10h00)		LOCALIZADA (10h00)		PILATES (10h00)		YOGA (10h00)		ZUMBA (10h00)		
			PILATES (11h00)		POSTURA E ALONG. (11h00)		PILATES (11h00)		STEP (11h00)		PILATES (11h00)		
			YOGA (12h00)		POSTURA E ALONG. (12h00)		YOGA (12h00)		POSTURA E ALONG. (12h00)				
			POWER FIT (13h00)		GAP (13h00)		POWER FIT (13h00)		GAP (13h00)				
		SALA DE EXERCICIO 14h00-17h30											
20h30-21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	YOGA (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30			

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 a secretaria funciona 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 na App Store

DESCARREGUE A APP Android — DISPONÍVEL NO Google Play

APONTE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA O **QR CODE**

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 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.
A INSCRIÇÃO na oferta FREEPASS apenas está disponível para utentes maiores de 16 anos.
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 Natação 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 exercicios estáticos que não perturbem os demais utilizadores do espaço(Apenas disponivel no pacote FreePass).

MUNICÍPIO DE MAFRA

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

V0 AGO 2026