

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	3.ª e 5.ª	18h30
	3ª a 6.ª	17h30
	4ª e 6ª	19h15
	Sábado	09h00 10h30
TUBARÕES	3.ª e 5.ª	17h30 18h30
	4.ª e 6.ª	18h15
	Sábado	10h30
		12h15
NÍVEL 1	4.ª e 6.ª	17h30 20h00
	3.ª e 5.ª	19h15
	Sábado	09h45
NÍVEL 2	4.ª e 6.ª	18h15 20h00
	Sábado	09h45
NÍVEL 3	4.ª e 6.ª	18h15 20h00
	Sábado	09h45
NATAÇÃO ADULTOS (>16 anos)	3.ª e 5.ª	15h45 20h00
	4.ª e 6.ª	10h45
		20h45
HIDROGINÁSTICA (>16 anos)	4.ª e 6.ª	09h00 09h45
	3.ª e 5.ª	15h00
	3ª e 5ª	15h45
HIDROFITNESS (>16 anos)	3.ª e 5.ª	16h30 19h15 20h45
		11h30
		15h45
	4.ª e 6.ª	20h00
		11h15
	Sábado	11h15
HIDRO BIKE (>16 anos)	3.ª e 5.ª	20h00
	4ª	16h30
	4.ª e 6.ª	20h45
AQUA TOTAL (>16 anos)	6.ª	16H30
CROSSWATER (>16 anos)	4.ª e 6.ª	19h15

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

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (>10 anos)	3.ª e 5.ª	15h00 às 21h30
	4.ª e 6.ª	09h00 às 13h00 e 15h00 às 21h30
	Sábado	08h30 às 13h15
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 são de 45'.



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)	

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027



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

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027

[illegible]

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: Aula de Natação para alunos com mais de 16 anos;

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS: Aula de Nataação para alunos com mais de 16 anos que não sabem 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 no pacote FreePass).

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 HIDROBIKE, recomendável sapatos apropriados.

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



APONTE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA O QR CODE