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
		20h00
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
	2.ª a 4.ª e 6.ª	20h00
CROSSWATER (>16 anos)	3.ª e 5.ª	20h45
HIDROBIKE (>16 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	07h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h00
		12h30
	6.ª	20h00
	3.ª e 5.ª	20h45
NATAÇÃO ADULTOS (>16 anos)	Sábado	08h15
		12h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	07h30
	2.ª e 6.ª	08h15
	4.ª	08h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	10h15
		11h45
		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
		11h45
	3.ª e 5.ª	15h30
	2.ª e 4.ª	20h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h45

novo

novo

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	**DIAS**	**HORÁRIO**
GOLFINHOS	Sábado	09h00
		09h45
		10h30
		12h15
		14h00
		16h45
		18h15
	2.ª a 6.ª	17h30
	2.ª a 6.ª	18h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00
	3.ª e 5.ª	19h15
TUBARÕES	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
	3.ª e 5.ª	18h30
TARTARUGAS	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
	3.ª e 5.ª	19h00
FOCAS	Sábado	08h15
		12h30
		15h00
		17h30
		18h15
	3.ª e 5.ª	17h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h30
		18h45
	2.ª a 6.ª	19h30

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

ÉPOCA DESPORTIVA 2026|2027

Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (>10 anos) 1) 2) 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

NATAÇÃO UTILIZAÇÃO LIVRE (>10 anos) 1) 3) Piscina de 25 metros		
CLASSE	**DIAS**	**HORÁRIO**
NATAÇÃO UTILIZAÇÃO LIVRE (>10 anos)	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª, 6.ª e Sábado	13h30
		14h15
	Sábado	15h00
		15h45
		16h30

1)
• As entradas são efetuadas após registo na APP ou *check in* da instalação, permitido por 30 minutos antes do horário que pretende utilizar, num periodo máximo de 80 minutos (15' balneário + 45' nado + 20' balneário);
• Lotação da pista livre -12 utilizadores;

2)
• Destinada apenas a utentes inscritos em NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA;
• **OBRIGATORIEDADE** de realização de teste "Saber nadar";

3)
• Não obriga a dominar uma das técnicas de nado, podendo ser realizados exercicios estáticos que não perturbem os demais utilizadores do espaço;
• Apenas disponível na oferta FREEPASS e AULA AVULSO UNITÁRIA;
• **SEM OBRIGATORIEDADE** de realização de teste "Saber nadar";
• Lotação da pista livre -12 utilizadores;

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)

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

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* "

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**

ÉPOCA DESPORTIVA 2026|2027

outubro/2026 (v4)

Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Pilates	Sábado	08h30	
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)**		09h30	
	4.ª	18h00	
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	NOVO
Hip Hop Avançados (>12 anos)		19h30	NOVO
Dance Fit (>16 anos)		20h30	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	NOVO
	2.ª e 4.ª	19h30	
Ginástica Desenvolvimento Motor (3 a 6 anos)**	2.ª e 5.ª	17h30	NOVO
Ginástica Geral Iniciação (6 a 9 anos)		18h15	NOVO
Ginástica Geral (10 a 13 anos)		19h15	NOVO
Ginástica Geral (>13 anos)		20h15	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)

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

agosto/2026 (v4)

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* "

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

ÉPOCA DESPORTIVA 2026|2027

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027
VENDA DO PINHEIRO

PISCINAS MUNICIPAIS DA VENDA DO PINHEIRO

2.ª Feira

NATAÇÃO ADULTOS (07h30)	HIDRO BIKE (07h30)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
	NATAÇÃO ADULTOS (08h15)	
HIDRO FITNESS (08h30)		
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)	
HIDRO BIKE (11h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)	
NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	HIDRO BIKE (12h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	
HIDRO GINÁSTICA (15h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (16h15)		
NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30

3.ª Feira

HIDRO GINÁSTICA (12h15)		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 12h15 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
NATAÇÃO ADULTOS (13h00)	AQUA TOTAL (13h00)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (14h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
NATAÇÃO ADULTOS (16h30)		
HIDRO BIKE (20h45)	CROSS WATER (20h45)	

4.ª Feira

HIDRO BIKE (07h30)	NATAÇÃO ADULTOS (07h30)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
HIDRO FITNESS (08h30)	NATAÇÃO ADULTOS (08h30)	
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h30)	
HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)	
HIDRO BIKE (11h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)	
NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	HIDRO BIKE (12h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	
HIDRO GINÁSTICA (15h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (16h15)		
NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30

5.ª Feira

HIDRO GINÁSTICA (12h15)		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 12h15 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
NATAÇÃO ADULTOS (13h00)	AQUA TOTAL (13h00)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (14h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
NATAÇÃO ADULTOS (16h30)		
HIDRO BIKE (20h45)	CROSS WATER (20h45)	

6.ª Feira

NATAÇÃO ADULTOS (07h30)	HIDRO BIKE (07h30)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 07h30 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
	NATAÇÃO ADULTOS (08h15)	
HIDRO FITNESS (08h30)		
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (09h15)	HIDRO GINÁSTICA (09h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h15)	NATAÇÃO ADULTOS (10h15)	
HIDRO BIKE (11h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	HIDRO FITNESS (11h45)	
NATAÇÃO ADULTOS (12h30)	HIDRO BIKE (12h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h30)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	
HIDRO GINÁSTICA (15h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (16h15)		
NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30

Sábado

NATAÇÃO ADULTOS (08h15)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h15 às 13h00 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
AQUA TOTAL (11h30)	
NATAÇÃO ADULTOS (12h15)	
UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 14h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	
UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)	
UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)	

PAVILHÃO EB1

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

App Mafrativa - Aceda aqui:

Horários, preçário e regras aplicáveis disponíveis em:

MUNICÍPIO DE MAFRA

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

outubro/2026 (v2)

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027
AZUEIRA E MALVEIRA

PISCINAS MUNICIPAIS DA AZUEIRA

3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira			Sábado		
HIDRO GINÁSTICA (11h00)	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h00)	NL DESPORTIVA 11h00 às 13h15				HIDRO GINÁSTICA (11h00)	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h00)	NL DESPORTIVA 11h00 às 13h15				NATAÇÃO ADULTOS (08h00)	UTILIZAÇÃO LIVRE (08h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 08h00 às 13h00 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h45)					NATAÇÃO ADULTOS (11h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h45)						UTILIZAÇÃO LIVRE (08h45)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (12h30)						UTILIZAÇÃO LIVRE (12h30)						UTILIZAÇÃO LIVRE (09h30)	
													UTILIZAÇÃO LIVRE (10h15)	
HIDRO GINÁSTICA (15h00)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	HIDRO GINÁSTICA (15h00)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização		UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA 15h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização	UTILIZAÇÃO LIVRE (11h00)	
NATAÇÃO ADULTOS (15h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)		HIDRO FITNESS (15h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)		NATAÇÃO ADULTOS (15h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)		HIDRO FITNESS (15h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)		UTILIZAÇÃO LIVRE (11h45)		
HIDRO FITNESS (16h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)		HIDRO BIKE (16h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)		HIDRO FITNESS (16h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)		HIDRO BIKE (16h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)		UTILIZAÇÃO LIVRE (12h30)		
HIDRO BIKE (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30	HIDRO BIKE (20h45)	HIDRO FITNESS (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	UTILIZAÇÃO LIVRE (20h45)	NL DESPORTIVA 20h30 às 21h30			

PAV. DESP. MALVEIRA

2.ª	3.ª	4.ª	5.ª
YOGA (09h30)	LOCALIZADA (09h00)	YOGA (09h30)	LOCALIZADA (09h00)
POSTURA E ALONGAMENTOS (10h30)	PILATES (10h00)	POSTURA E ALONGAMENTOS (10h30)	PILATES (10h00)

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.

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)

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 exercícios estáticos que não perturbem os demais utilizadores do espaço (**apenas disponível na oferta FreePass**).

MUNICÍPIO DE MAFRA

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

outubro/2026 (v2)