PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

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

Piscina de 25 metros (cont.) 1)			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
GOLFINHOS	Sábado	09h00	
		11h45	
		16h30	
	3.ª e 5.ª	17h30	
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	18h15	
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h45	novo
TUBARÕES	Sábado	09h00	
		12h30	
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª, 6.ª e sáb.	17h30	
	3.ª e 5.ª	18h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h30	
	3.ª e 5.ª	19h00	
	4.ª	19h45	

Tanque de Aprendizagem 1)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
LAPAS	Sábado	10h45
		11h45
		16h00
	3.ª e 5.ª	17h30
BÚZIOS	Sábado	10h45
		11h45
		16h00
	3.ª e 5.ª	17h30
ESTRELAS DO MAR	Sábado	10h15
		12h15
		15h30
	2.ª e 6.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h00
TARTARUGAS	Sábado	09h45
		11h15
		12h45
		15h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	17h00
	3.ª e 5.ª	18h30
FOCAS	Sábado	08h15
		09h00
		14h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h15
	3.ª e 5.ª	16h30
	4.ª	17h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
	2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	19h00
	2.ª e 6.ª	19h45

1) À excepção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45';

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (>10 anos) **2) 3)**		
Piscina de 25 metros		
CLASSE	**DIAS**	**HORÁRIO**
NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (>10 anos)	2.ª	07h30 às 15h30
		16h30 às 19h15
		20h45 às 21h30
	3.ª e 5.ª	07h30 às 10h00
		11h00 às 20h00
	4.ª	13h15 às 19h45
		20h30 às 21h30
	6.ª	07h30 às 19h30
		20h45 às 21h30
	Sábado	08h15 às 13h15
		14h15 às 19h00

NATAÇÃO UTILIZAÇÃO LIVRE (>10 anos) **2) 4)**		
Piscina de 25 metros		
CLASSE	**DIAS**	**HORÁRIO**
NATAÇÃO UTILIZAÇÃO LIVRE (>10 anos)	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	07h30
	2.ª, 3.ª, 5.ª, 6.ª e Sáb.	08h15
	Sábado	09h00
	4.ª e 5.ª	13h15
	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	14h00
	Sábado	14h15
	Sábado	15h00
	Sábado	15h45
	4.ª	16h00
	Sábado	16h30
	4.ª e 6.ª	16h45

2)

- 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;

3)

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

4)

- 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;

CAMPO DE TÉNIS do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis I (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Ténis II (>5 anos)	Sábado	10h00
	3.ª e 5ª	18h00
Ténis III (>5 anos)	Sábado	11h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h00
Ténis iniciados (>18 anos)	Sábado	09h00
	2.ª a 6.ª	20h00
	3.ª e 5.ª	21h00
Ténis avançados (>18 anos)	Sábado	12h00
	2.ª a 6.ª	19h00

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

PAVILHÃO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE 5)	DIAS	HORÁRIO

Dança Clássica I (3-5 anos)	3.ª e 5.ª	17h15	
Dança Clássica II (6-10 anos)		18h15	
Dança Clássica III (11-18 anos)		19h15	
Hip Hop Mini Kids (3-5 anos)	4.ª e 6.ª	17h45*	novo
	Sábado	10h15*	novo
Hip Hop Kids (6-12 anos)	4.ª e 6.ª	18h15	novo
	Sábado	10h45	novo
Hip Hop Avançados (>13 anos)	4.ª e 6.ª	19h15	novo
	Sábado	11h45	novo
Ginástica Geral Iniciação (6-9 anos)	3.ª e 5.ª	18h15*	
Ginástica Geral Iniciação (10-13 anos)		19h00	
Ginástica Geral Iniciação (6-10 anos)	Sábado	10h00*	
Ginástica Geral (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h00	
Ginástica Geral (>10 anos)	Sábado	10h45	
Ginástica Geral Avançados	3.ª e 5.ª	20h45	
Desenvolvimento Motor (3-5 anos)		17h30*	
	Sábado	09h15*	
Mini Voleibol (9-13 anos)	3.ª, 4.ª e 5.ª	18h30 às 20h00	
Voleibol (>13 anos)		20h00 às 21h30	
Pilates (>16 anos)	2.ª, 3.ª e 6.ª	08h00	
	5.ª	08h30	novo
	Sábado	10h15	novo
	2.ª a 6.ª	09h30	
	2.ª a 6.ª	10h30	
	2. ª, 5.ª e 6.ª	11h30	novo
	2. ª e 5.ª	12h45	
	4.ª	15h30	
	2.ª, 4.ª e 5.ª	16h30	
	2.ª	17h30	
	3.ª e 5.ª	18h00	
	4.ª	18h15	
	2.ª	18h30	
	3.ª e 5.ª	19h00	
	2.ª	19h30	
	3.ª e 5.ª	20h00	
Postura e Alongamentos (>16 anos)	6.ª	19h15	
Pilates Kids (>9 anos)	Sábado	11h15	novo
Yoga (>16 anos)	3.ª, 4.ª e 6.ª	11h30	novo
	2.ª	18h15	
	2.ª e 4.ª	19h15	
Danças Latinas (Salsa e Bachata) (>16 anos)	6.ª	09h30	
	4.ª	21h00	
STEP (>16 anos)	3.ª e 5.ª	12h45	novo
ZUMBA (>16 anos)	4.ª e 6.ª	20h30	

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

SKATEPARK do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Skate I (>5 anos)	Sábado	09h30 às 10h30
	5.ª e 6.ª	18h30 às 19h30
	3.ª	19h00 às 20h00
Skate II (>5 anos)	Sábado	10h30 às 11h30
	2.ª	18h30 às 19h30
	3.ª	18h00 às 19h00
	5.ª	19h30 às 20h30
Skate III (>5 anos)	Sábado	11h30 às 12h30
	2.ª e 6.ª	19h30 às 20h30

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Musculação (>16 anos) 6)	2.ª a 6.ª	07h30 às 21h30	
	Sábado	08h00 às 14h00	
PowerFit (>16 anos)	4.ª	08h00	
	5.ª	08h30	novo
	Sábado	09h00	
	6.ª	09h30	
	2.ª e 3.ª	10h30	novo
	5.ª	11H30	novo
	2.ª	15h00	
	2.ª e 6.ª	19h30	
	2.ª e 4.ª	20h30	
PumpFit (>16 anos)	3.ª	07h30	
	4.ª	09h00	
	2.ª	09h30	novo
	6.ª	10h30	
	2.ª	11h30	novo
	4.ª	12h30	novo
	3.ª	19h30	
	5.ª	20h30	novo
GAP (>16 anos)	3.ª	08h30	
	4.ª e Sáb.	10h00	novo
	5.ª	10h30	novo
	3.ª	11h30	
	2.ª	12h30	
	5.ª	19h30	
	3.ª e 6.ª	20h30	
Postura e Alongamentos (>16 anos)	5.ª	07h30	
	Sábado	11h00	novo
	6.ª	12h30	
	4.ª	19h15	

6) A musculação é acompanhada por um técnico em todo o periodo de funcionamento, as entradas são efetuadas a cada 30' com início no horário de abertura no ginásio, num periodo máximo de 60';

HORÁRIO DE SECRETARIA

2.ª feira, Domingo e Feriado - 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)

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

MUNICÍPIO DE MAFRA

setembro/2026 (v5)

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**

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027 | PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA (PISCINAS)

2.ª Feira Piscina		
NATAÇÃO ADULTOS (7h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 07h30 às 15h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
HIDRO FITNESS (8h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (8h15)	
NATAÇÃO ADULTOS (9h15)	HIDRO GINÁSTICA (9h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h00)	AQUA TOTAL (10h00)	
	NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (10h45)	
HIDRO GINÁSTICA (11h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)		
HIDRO BIKE (12h30)		
CROSS WATER (13h15)		
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h00)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
HIDRO GINÁSTICA (16h15)		
		NLD 16h30 às 17h30
CROSS WATER (20h45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	NLD 20h45 às 21h30

3.ª Feira Piscina		
NATAÇÃO ADULTOS (7h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30)	NLD 07h30 às 10h00
HIDRO FITNESS (8h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (8h15)	
NATAÇÃO ADULTOS (9h15)	HIDRO GINÁSTICA (9h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h00)	HIDRO BIKE (10h00)	
HIDRO GINÁSTICA (11h00)		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 11h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)		
HIDRO FITNESS (12h30)		
NATAÇÃO ADULTOS (13h15)		
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h00)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h45)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
HIDRO BIKE (16h15)	NATAÇÃO ADULTOS (16h30)	
HIDRO FITNESS (20h45)	HIDRO BIKE (20h45)	

4.ª Feira Piscina		
CROSS WATER (13h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h15)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 13h15 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
HIDRO BIKE (14h00)		
HIDRO FITNESS (15h30)		
HIDRO GINÁSTICA (16h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h00)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h45)	
AQUA TOTAL (20h45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	NLD 20h30 às 21h30

5.ª Feira Piscina		
NATAÇÃO ADULTOS (7h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30)	NLD 07h30 às 10h00
HIDRO FITNESS (8h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (8h15)	
NATAÇÃO ADULTOS (9h15)	HIDRO GINÁSTICA (9h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h00)	HIDRO BIKE (10h00)	
HIDRO GINÁSTICA (11h00)		NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 11h00 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)		
HIDRO FITNESS (12h30)		
NATAÇÃO ADULTOS (13h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (13h15)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h00)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
HIDRO BIKE (16h15)	NATAÇÃO ADULTOS (16h30)	
HIDRO FITNESS (20h45)	HIDRO BIKE (20h45)	

6.ª Feira Piscina		
NATAÇÃO ADULTOS (7h30)	UTILIZAÇÃO LIVRE (7h30)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 07h30 às 17h30 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
HIDRO FITNESS (8h15)	UTILIZAÇÃO LIVRE (8h15)	
NATAÇÃO ADULTOS (9h15)	HIDRO GINÁSTICA (9h15)	
HIDRO GINÁSTICA (10h00)	AQUA TOTAL (10h00)	
	NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (10h45)	
HIDRO GINÁSTICA (11h00)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h45)		
HIDRO BIKE (12h30)		
CROSS WATER (13h15)		
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h00)	
	UTILIZAÇÃO LIVRE (14h45)	
HIDRO FITNESS (15h30)		
HIDRO GINÁSTICA (16h15)		
	UTILIZAÇÃO LIVRE (16h45)	
CROSS WATER (20h45)	NATAÇÃO ADULTOS (20h45)	NLD 20h45 às 21h30

Sábado Piscina		
UTILIZAÇÃO LIVRE (8h15)	NATAÇÃO ADULTOS (8h15)	NATAÇÃO LIVRE DESPORTIVA (NLD) 08h15 às 13h15 A senha de check-in deve ser registada até 30' antes da hora pretendida de utilização
UTILIZAÇÃO LIVRE (9h00)		
HIDRO FITNESS (9h45)		
NATAÇÃO ADULTOS (11h00)		
	NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTOS (11h45)	
UTILIZAÇÃO LIVRE (14h15)		NAT. LIVRE DESPORTIVA (NLD) 14h15 às 19h00
UTILIZAÇÃO LIVRE (15h00)		
UTILIZAÇÃO LIVRE (15h45)		
UTILIZAÇÃO LIVRE (16h30)		

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 (NLD):** 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 na oferta FREEPASS).

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, obrigatório sapatos apropriados;

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2026/2027 | PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA (PAVILHÃO | CAMPO TÉNIS | GINÁSIO MUSCULAÇÃO)

2.ª Feira			3.ª Feira				4.ª Feira			5.ª Feira				6.ª Feira				sábado			
Pavilhão	Ginásio Musculação		Pavilhão	Campos Ténis	Ginásio Musculação		Pavilhão	Ginásio Musculação		Pavilhão	Campos Ténis	Ginásio Musculação		Pavilhão		Ginásio Musculação		Pavilhão	Campos Ténis	Ginásio Musculação	
		SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30 Senhas disponibilizadas a cada 30' com início às 07h30 e término às 17h00			PUMP FIT (8h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30 Senhas disponibilizadas a cada 30' com início às 07h30 e término às 17h00		POWER FIT (8h00)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30 Senhas disponibilizadas a cada 30' com início às 07h30 e término às 17h00			POSTURA E ALONGAMENTOS (07h30)	SALA DE EXERCICIO 07h30-17h30 Senhas disponibilizadas a cada 30' com início às 07h30 e término às 17h00				SALA DE EXERCICIO 08h00-14h00 Senhas disponibilizadas a cada 30' com início às 08h00 e término às 13h30		
PILATES (8h00)			PILATES (8h00)		GAP (08h30)			PUMP FIT (9h00)				POWER FIT (8h30)		PILATES (8h00)					TENIS (9h00)	POWER FIT (9h00)	
																		PILATES (10h15			
PILATES (9h30)	PUMP FIT (09h30)		PILATES (9h30)				PILATES (9h30)	GAP (10h00)		PILATES (9h30)				PILATES (9h30)	DANÇAS LATINAS (9h30)	POWER FIT (9h30)				GAP (10h00)	
PILATES (10h30)	POWER FIT (10h30)		PILATES (10h30)		POWER FIT (10h30)		PILATES (10h30)			PILATES (10h30)		GAP (10h30)		PILATES (10h30)		PUMP FIT (10h30)				POSTURA E ALONGAMENTOS (11h00)	
PILATES (11h30)	PUMP FIT (11h30)		YOGA (11h30)		GAP (11h30)		YOGA (11h30)			PILATES (11h30)		POWER FIT (11h30)		PILATES (11h30)	YOGA (11h30)						
	GAP (12h30)		STEP (12h45)													POSTURA E ALONGAMENTOS (12h30)					
PILATES (12h45)							PILATES (15h30)			PILATES (12h45)	STEP (12h45)										
	POWER FIT (15h00)																				
PILATES (16h30)							PILATES (16h30)			PILATES (16h30)											
	POWER FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		TENIS (21h00)	GAP (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	ZUMBA (20h30) DANÇAS LATINAS (21h00)	POWER FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30		TENIS (21h00)	PUMP FIT (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30	ZUMBA (20h30)		GAP (20h30)	SALA DE EXERCICIO 20h30-21h30				

LEGENDA:

SALA DE EXERCICIO: A utilização dos ginásios de musculação será de acordo com os horários disponibilizados, mediante marcação de vaga (check in), com a duração máximo de 60 minutos;

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

MODALIDADES DE PAVILHÃO e/ou 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

MAFRATIVA

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

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)

App Mafrativa - Aceda aqui:

Disponível na App Store | DISPONÍVEL NO Google Play

outubro 2026 v4