

Piscinas Municipais da ENCARNAÇÃO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
TUBARÕES	4. ^a e 5. ^a	17h30
		19h15
	6. ^a	16h45
		Sábado
NÍVEL 1	3. ^a e 5. ^a	18h30
		17h30
	6. ^a	18h15
		Sábado
NÍVEL 2	6. ^a	17h30
	4. ^a e 6. ^a	18h15
	3. ^a e 5. ^a	18h30
	5. ^a	20h00
		Sábado
NÍVEL 3	4. ^a	18h15
	5. ^a	20h00
	6. ^a	19h15
	Sábado	11h45
HIDG FITNESS	3. ^a e 5. ^a	19h15
		20h45
	Sábado	10h00
CROSS WATER	3. ^a	20h00
NATAÇÃO ADULTOS	3. ^a e 5. ^a	20h00
	6. ^a	19h15
	4. ^a e 6. ^a	20h45
AMA ADULTOS	Sábado	08h30

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

** Piscina Grande

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE	Sábado	08h30
		09h15
		10h00
	4. ^a , 6. ^a e Sábado	11h00
		11h45
		12h30

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE	3. ^a a 6. ^a	15h00
		15h45
		16h45
		17h30
		18h15
		19h15
		20h00
		20h45

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 ATENDIMENTO	
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	
HORÁRIO DA CLASSE DE UTILIZAÇÃO LIVRE (SEM CARTÃO DE UTENTE)	
2. ^a - ENCERRADO	
4. ^a e 6. ^a feira - 11h00 às 12h30 / 15h às 19h00	
3. ^a a 5. ^a feira - 15h às 19h00	
Sábado - 10h às 13h	



julho 2020

ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2020/2021

PISCINAS MUNICIPAIS DA ENCARNAÇÃO

Horário/ Local	2.ª Feira		3.ª Feira		4.ª Feira		5.ª Feira		6.ª Feira	
	Piscina		Piscina		Piscina		Piscina		Piscina	
11h00-11h15										
11h15-11h30					HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE			HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE
11h30-11h45										
11h45-12h00										
12h00-12h15					NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE			NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE
12h15-12h30										
12h30-12h45										
12h45-13h00						NATAÇÃO LIVRE				NATAÇÃO LIVRE
13h00-13h15										
13h15-13h30										
15h00-15h15										
15h15-15h30			HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE
15h30-15h45										
15h45-16h00										
16h00-16h15			HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE
16h15-16h30										
16h30-16h45										
16h45-17h00										
17h00-17h15			NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO LIVRE
17h15-17h30										
20h45-21h00										
21h00-21h15			HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE
21h15-21h30										

LEGENDA:

NATAÇÃO ADULTOS: adultos que sabem nadar, independentemente do nível

HIDROGINÁSTICA: para utentes com + 60 anos e/ou alguns problemas físicos limitativos

HIDROFITNESS: para utentes com menos de 60 anos e/ou boa capacidade física e sem problemas físicos limitativos

MODALIDADES DE PISCINA, obrigatório touca, fato banho/ calções lycra e chinelos, no caso específico da NATAÇÃO LIVRE, obrigatório saber nadar;

Horário Secretaria:

Piscinas Municipais da Encarnação
2.ª, Domingo e Feriado - ENCERRADO
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00 Sábado - 10h00 às 13h00
Telef.: 261 850 090 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

