

PISCINAS do Parque Desportivo de Mafra

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
TUBARÕES	Sábado	09h00	
		12h30	
		17h30	
	2ª, 4ª e 6ª	17h30	
	3ª e 5ª	18h15	
	2ª, 4ª e 6ª	18h30	
HIDRO FITNESS	Sábado	09h45	
		2ª, 4ª e 6ª	20h00
		2ª, 3ª e 5ª	20h45
HIDRO	3ª e 5ª	20h00	
HIDRO BIKE	Sábado	10h45	
	2ª e 6ª	20h00	
CROSS WATER	2ª e 4ª	20h45	
		4ª	20h45
NÍVEL 1	Sábado	08h15	
		10h00	
		12h30	
	2ª	10h45	
	2ª, 4ª e 6ª	17h30	
	3ª e 5ª	18h15	
NÍVEL 2	Sábado	19h00	
		08h15	
		09h00	
	10h00		
	12h30		
	18h15		
NÍVEL 3	Sábado	10h45	
		2ª	17h30
		2ª a 6ª	19h00
	NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h15
			09h00
			18h15
2ª e 6ª		09h15	
3ª e 5ª		11h45	
2ª a 5ª		14h45	
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	16h30	
		3ª e 5ª	17h30
		2ª, 4ª e 6ª	19h15
	NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h15
			11h00
			11h45
19h15			
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	20h00	
		3ª, 4ª e 5ª	20h00
		3ª, 5ª e 6ª	20h45
		3ª, 5ª e 6ª	20h45

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

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NATAÇÃO LIVRE	2ª, 3ª, 5ª e 6ª	07h45
		08h30
	Sábado	09h00
		2ª e 6ª
	3ª, 5ª e Sábado	11h45
	2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sábado	12h30
		13h15
	2ª, 3ª, 5ª e 6ª	14h00
		Sábado
	2ª, 3ª, 4ª e 6ª	14h45
		Sábado
	2ª, 4ª e 6ª	15h30
		Sábado
	2ª	16h15
		3ª, 5ª e Sábado
	2ª	17h00
		3ª, 4ª, 5ª, 6ª e Sábado
	2ª	17h45
		3ª, 5ª e Sábado
	2ª, 4ª e 6ª	18h30
3ª e 5ª		19h15
6ª	20h45	

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

**aula na piscina 25 metros



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



CAMPO DE TÊNIS do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ténis +18 anos	Sábado	09h00
		11h00
		12h00
	2.ª a 5.ª	19h00
	2.ª a 6.ª	20h00
	3.ª e 5.ª	21h00
Ténis (12-18 anos)	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h00
Ténis (5-12 anos)	3.ª e 5.ª	18h00
	Sábado	10h00
Ténis - Aulas Individuais		
(1 a 4 alunos)	3.ª e 5.ª	18h30
		19h30

PAVILHÃO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Ginástica Geral Iniciação (6-13 anos)	3.ª e 5.ª	18h15*
		19h00
	Sábado	10h00*
Ginástica Geral (>13 anos)	3.ª e 5.ª	20h00
		Sábado
Ginástica Geral Avançados	3.ª e 5.ª	21h00
Desenvolvimento Motor (3-6 anos)		17h30*
Trampolins	Sábado	11h45
Hip Hop Kids Iniciados	5.ª	18h30
		Sábado
Hip Hop Avançados	5.ª	19h40
		Sábado
Dança Clássica Infantil	3.ª e 5.ª	17h15
Dança Clássica II		18h25
Dança Clássica III		19h35
Pilates	2.ª, 3.ª e 5.ª	18h00
		2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª
Pilates (avançado)	3.ª e 5.ª	20h20
Yoga	6.ª	18h00
		18h15
	4.ª	19h25
Mini Voleibol (9-13 anos)	3.ª e 5.ª	18h30 às 20h00
Voleibol (>14 anos)		20h00 às 21h30

GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

Musculação 2)	2.ª a 6.ª	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 14h00
PowerFit	2.ª a 6.ª	19h30
PumpFit	3.ª	19h30

Nota:

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

Horário Secretaria:

Parque Desportivo Municipal de Mafra	
2.ª feira, Domingo e Feriado - ENCERRADO	Telef.: 261 022 658 ou 261 819 200
3.ª a 6.ª feira - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00	E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt
(excepto no mês de agosto, que funciona de 2.ª a 6.ª feira, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)	

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2020/2021

PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA

Horário/ Local	2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira				6.ª Feira		
	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	Piscina	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação
07h30-07h45																
07h45-08h00																
08h00-08h15	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
08h15-08h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
08h30-08h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
08h45-09h00	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	CHI KUNG	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
09h00-09h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
09h15-09h30	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	PILATES 9h10
09h30-09h45			PILATES	POWER FIT	SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO	PUMP FIT			PILATES 9H40	SALA DE EXERCÍCIO			PUMP FIT
10h00-10h15					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
10h15-10h30	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO BIKE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO BIKE		SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO GINÁSTICA	HIDRO BIKE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO BIKE	SALA DE EXERCÍCIO
10h30-10h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
10h45-11h00			PILATES 10H40		SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			PILATES 10h20
11h00-11h15					SALA DE EXERCÍCIO	AMA ADULTOS		SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
11h15-11h30		HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO GINÁSTICA		YOGA 10H50	SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO GINÁSTICA	SALA DE EXERCÍCIO
11h30-11h45					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
11h45-12h00	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA	YOGA
12h00-12h15			YOGA 11H50		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	PILATES	SALA DE EXERCÍCIO	SALA DE EXERCÍCIO	SALA DE EXERCÍCIO
12h15-12h30					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
12h30-12h45					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
12h45-13h00	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
13h00-13h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
13h15-13h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
13h30-13h45	CROSS WATER	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO	CROSS WATER	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
13h45-14h00				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
14h00-14h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
14h15-14h30		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO		CROSS WATER	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
14h30-14h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
14h45-15h00	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
15h00-15h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
15h15-15h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2020/2021

PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA

Horário/ Local	2.ª Feira				3.ª Feira				4.ª Feira				5.ª Feira				6.ª Feira					
	Piscina	Pavilhão	Ginásio	Musculação	Piscina	Ginásio	Musculação	Campos Ténis	Piscina	Ginásio	Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio	Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio	Musculação	
15h30-15h45																						
15h45-16h00	HIDRO FITNESS			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS				SALA DE EXERCÍCIO				HIDRO FITNESS					SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO
16h00-16h15				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
16h15-16h30				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
16h30-16h45	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO					HIDRO GINÁSTICA													SALA DE EXERCÍCIO
16h45-17h00				SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO BIKE				SALA DE EXERCÍCIO													SALA DE EXERCÍCIO
17h00-17h15				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
17h15-17h30				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
20h30-20h45				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
20h45-21h00				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
21h00-21h15	CROSS WATER	HIDRO FITNESS		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO BIKE	CROSS WATER							SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO
21h15-21h30				SALA DE EXERCÍCIO																		SALA DE EXERCÍCIO
21h30-21h45																						
21h45-22h00																						

LEGENDA:

- AMA ADULTOS:** adultos que não sabem nadar e pretendem fazer adaptação ao meio aquático
- HIDROBIKE:** aula de grupo para adultos, utilizando uma bicicleta estática, mais de 1,50 metros de altura e sem problemas físicos limitativos
- HIDROFITNESS:** utentes com menos de 60 anos e/ou boa capacidade física e sem problemas físicos limitativos
- CROSSWATER:** adultos que saibam nadar e tenham boa capacidade física

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, obrigatório 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;

Horário Secretaria:

PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL:
2.ª feira, Domingo e Feriado - ENCERRADO
3.ª a 6.ª
10h00 - 13h00
15h00 - 19h00
Sábado
10h00 - 13h00
Telef.: 261 819 200 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

25 €/mês

FREEPASS
2.ª A 6.ª FEIRA
7h30 às 17h30
20h30 às 22h00

