

Piscinas Municipais da ERICEIRA

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Natação Adultos	3.ª, 5.ª e 6.ª	20h00
	2.ª a 6.ª	20h45
	Sábado	12h15 18h15
Cross Water	2.ª e 4.ª	20h00
Hidro Fitness	2.ª e 4.ª	19h15
	3.ª, 5.ª e 6.ª	20h00
	2.ª a 6.ª	20h45
	Sábado	12h15 17h15
Nível 1	2.ª a 6.ª	18h15
	3.ª, 5.ª e 6.ª	19h15
	Sábado	08h15 10h45 16h30
Nível 2	2.ª e 4.ª	17h30
	3.ª, 5.ª e 6.ª	18h15
	2.ª e 4.ª	19h15
	Sábado	09h00 10h45 16h30
Nível 3	2.ª e 4.ª	17h30
	3.ª, 5.ª e 6.ª	18h15
	2.ª e 4.ª	19h15
	Sábado	09h45 18h15
Tubarões	3.ª, 4.ª e 6.ª	16h45
	3.ª, 4.ª, 5.ª e 6.ª	17h30
	2.ª	18h15
	3.ª, 5.ª e 6.ª	19h15
	2.ª e 4.ª	20h00
	Sábado	08h15 09h45 11h30 14h15 15h45

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Natação Livre	3.ª, 5.ª e 6.ª	07h45	
	3.ª, 5.ª e 6.ª e Sábado		08h30
			09h15
			10h00
			11h00
			11h45
	3.ª, 5.ª e 6.ª		12h30
			13h15

Tanque de Aprendizagem			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
Focas	2.ª a 6.ª	16h45	
	5.ª	17h30	
	2.ª a 6.ª	19h15	
	Sábado		08h15 10h45 15h45 18h15
Golfinhos	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª	17h30**	
	4.ª	18h15**	
	5.ª	18h15	
	2.ª a 6.ª	20h00	
	Sábado		09h00** 11h30** 15h00**
Lapas	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	17h30	
	Sábado	09h00 16h30	
Búzios	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	17h30	
	Sábado	09h30 16h30	
Estrelas do Mar	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	18h00	
	Sábado		10h00 12h00 14h45 17h00
Tartarugas	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	18h30	
	Sábado		11h30 12h30 15h15 17h30

** Piscina Grande

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		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª a Sábado	14h00
		14h45
		15h45
		16h45
	3.ª, 5.ª, 6.ª e Sábado	17h30
	3.ª, 5.ª e 6.ª	19h15
	2.ª e 4.ª	20h00

HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE (SEM CARTÃO DE UTENTE) - condicionado ao horário de Secretaria e lotação da Pista livre (12 utilizadores)

ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021

PAVILHÃO das Piscinas Municipais da Ericeira

CLASSE	DIAS	HORARIO
DESENVOLVIMENTO MOTOR (3/5 anos)	2.ª e 4.ª	17h30
GINÁSTICA GERAL (6/9 anos)		18h15
GINÁSTICA GERAL (+ 10 anos)		19h00
KARATÉ	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h00

GINÁSIO do Piscinas Municipais da Ericeira

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
MUSCULAÇÃO 2)	2.ª	14h00 às 21h30
	3.ª a 6.ª	08h00 às 21h30
	Sábado	08h00 às 19h00
POWER FIT	3.ª e 5.ª	20h10
	Sábado	10h40
POSTURA E ALONGAMENTOS	3.ª e 5.ª	19h00
	Sábado	09h30
DANÇA CLÁSSICA 1	2.ª e 5.ª	17h15
DANÇA CLÁSSICA 2		18h15

Nota:

- 1) À excepção 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 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-mai: 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)



MAPA DE AULAS - FREEPASS 2020/2021 PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Horário/ Local	2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira		
	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação	Piscina	Sala	Ginásio Musculação
07h45-08h00				NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO				NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
08h00-08h15															
08h15-08h30															
08h30-08h45				HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	YOGA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO			LOCALIZADA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	YOGA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO
08h45-09h00															
09h00-09h15															
09h15-09h30				NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO						NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	LOCALIZADA 8h30
09h30-09h45															
09h45-10h00															
10h00-10h15				HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	PILATES 9h40	SALA DE EXERCÍCIO			LOCALIZADA 9h40	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	PILATES 9h40	SALA DE EXERCÍCIO
10h15-10h30															
10h30-10h45															
10h45-11h00															
11h00-11h15				HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	PILATES 10h50	SALA DE EXERCÍCIO			YOGA 10h50	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	PILATES 10h50	SALA DE EXERCÍCIO
11h15-11h30															
11h30-11h45															
11h45-12h00				NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO						NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	
12h00-12h15															
12h15-12h30															
12h30-12h45				HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO								
12h45-13h00															
13h00-13h15															
13h15-13h30					NATAÇÃO LIVRE	POWER FIT 13h10	SALA DE EXERCÍCIO						NATAÇÃO LIVRE	POWER FIT 13h10	SALA DE EXERCÍCIO
13h30-13h45															
13h45-14h00															
14h00-14h15		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO			NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO			NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	SALA DE EXERCÍCIO
14h15-14h30															
14h30-14h45															
14h45-15h00		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO			NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO			NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	SALA DE EXERCÍCIO
15h00-15h15	HIDRO FITNESS			HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
15h15-15h30															
15h30-15h45															
15h45-16h00		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
16h00-16h15	HIDRO GINÁSTICA														
16h15-16h30															
16h30-16h45															
16h45-17h00	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	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
17h00-17h15															
17h15-17h30															
20h45-21h00	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO
21h00-21h15															
21h15-21h30															

LEGENDA:

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

MATERIAL NECESSÁRIO/ REQUISITOS:

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

MODALIDADES DE PAVILHÃO E GINÁSIO, recomenda-se o uso de tapete do próprio, sendo proibido calçado da rua, no caso do GINÁSIO MUSCULAÇÃO, obrigatório toalha individual

Horário Secretaria:
Piscinas Municipais da Ericeira
2.ª, Domingo e Feriado - ENCERRADO
3.ª a 6.ª - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00
Sábado - 10h00 às 13h00
Telef.: 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafr.pt

