

Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
NÍVEL 1	Sábado	09h45
		15h30
	3.ª e 5.ª	11h00
		17h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
3.ª e 5.ª	20h00	
NÍVEL 2	Sábado	09h45
		17h15
	3.ª e 5.ª	11h00
		17h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h15
3.ª e 5.ª	20h00	
NÍVEL 3	Sábado	12h15
		17h15
		18h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	11h00
		17h30
	3.ª e 5.ª	18h15
		2.ª, 4.ª e 6.ª
3.ª e 5.ª	20h00	
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h15
		12h15
		18h15
	3.ª e 5.ª	20h00
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h45

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
NATAÇÃO LIVRE	2.ª, 4.ª e 6.ª	07h45	
	Sábado	08h15	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	08h30	
	Sábado	09h00	
	2.ª, 4.ª e 6.ª	09h15	
	Sábado	09h45	
	Sábado	10h30	
	3.ª e 5.ª	11h00	
	3.ª e 5.ª	11h45	
	2.ª a 6.ª	12h30	
	Sábado	13h00	
	2.ª a Sábado	2.ª a 6.ª	13h15
			14h00
			14h45
			15h30
			16h15
			16h30
	3.ª, 5.ª e Sábado	3.ª, 5.ª e Sábado	17h00
17h45			
19h00			
2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00		
2.ª a 6.ª	20h45		

HORÁRIO DE NATAÇÃO LIVRE

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

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
GOLFINHOS	Sábado	09h00
		11h30
		14h00
		16h30
	2.ª a 6.ª	17h30
2.ª a 6.ª	19h00	
TUBARÕES	Sábado	09h00
		10h30
		14h45
		18h15
		2.ª, 4.ª e 6.ª
	3.ª e 5.ª	18h30
2.ª, 4.ª e 6.ª	19h00	
CROSSWATER	3.ª e 5.ª	20h45
HIDROBIKE	Sábado	12h15
	2.ª a 6.ª	20h45
HIDG	3.ª e 5.ª	19h15
HIDG FITNESS	Sábado	11h30
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00
AMA ADULTOS	Sábado	08h15

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

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

Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Pilates	Sábado	09h30
Power Fit	4.ª e 6.ª	19h00

Pavilhão Desportivo Municipal da MALVEIRA

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Pilates	2.ª, 4.ª e 6.ª	18h30
Dança Clássica (6-8 A)	3.ª	18h30
Ginástica Geral Iniciação (6-13 A)	2.ª e 4.ª	18h45
Localizada	3.ª e 5.ª	19h40
Ginástica Geral (>13 A)	2.ª e 4.ª	19h45

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-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 VENDA DO PINHEIRO & PAVILHÃO MUNICIPAL DA MALVEIRA

Horário/ Local	2.ª Feira			3.ª Feira			4.ª Feira			5.ª Feira			6.ª Feira			
	Piscinas da Venda do Pinheiro		Pavilhão Malveira	Piscinas da Venda do Pinheiro		Pavilhão Malveira	Piscinas da Venda do Pinheiro		Pavilhão Malveira	Piscinas da Venda do Pinheiro		Pavilhão Malveira	Piscinas da Venda do Pinheiro		Pavilhão Malveira	
07h45-08h00	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE					NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE				NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE
08h00-08h15																
08h15-08h30																
08h30-08h45																
08h45-09h00	HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE					HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE				HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE
09h00-09h15																
09h15-09h30																
09h30-09h45	HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE				LOCALIZADA 09h00	HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE			LOCALIZADA 09h00	HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE
09h45-10h00																
10h00-10h15	AMA ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA						AMA ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA					AMA ADULTOS	HIDRO GINÁSTICA	
10h15-10h30																
10h30-10h45																
10h45-11h00	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE					CHI KUNG 10h40	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE					NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	
11h00-11h15																
11h15-11h30																
11h30-11h45																
11h45-12h00	HIDRO FITNESS	AMA ADULTOS						HIDRO FITNESS	AMA ADULTOS					HIDRO FITNESS	AMA ADULTOS	
12h00-12h15																
12h15-12h30																
12h30-12h45																
12h45-13h00	HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE					HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE				HIDRO BIKE		NATAÇÃO LIVRE
13h00-13h15																
13h15-13h30																
13h30-13h45																
13h45-14h00																
14h00-14h15																
14h15-14h30																
14h30-14h45																
14h45-15h00	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE					NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE				NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE
15h00-15h15																
15h15-15h30																
15h30-15h45	HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE					HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE				HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE
15h45-16h00																
16h00-16h15																
16h15-16h30	AMA ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE					AMA ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE				AMA ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE
16h30-16h45																
16h45-17h00																
17h00-17h15																
17h15-17h30																
20h45-21h00	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE					NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE				NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE
21h00-21h15																
21h15-21h30																

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, recomenda-se o uso de tapete do próprio, sendo proibido o uso de calçado da rua.

Horário Secretaria:

Piscinas Municipais da Venda do Pinheiro
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-mafra.pt

