

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 e 4ª	20h00
	2ª e 6ª	20h45
HIDRO	3ª e 5ª	20h00
HIDRO BIKE	Sábado	10h45
	2ª e 6ª	20h00
	3ª e 5ª	20h45
CROSS WATER	2ª e 4ª	20h45
NÍVEL 1	Sábado	08h15
		10h00
		12h30
	2ª, 4ª e 6ª	17h30
	3ª e 5ª	18h15
2ª a 6ª	19h00	
NÍVEL 2	Sábado	08h15
		09h00
		10h00
		12h30
		18h15
	2ª a 6ª	17h30
2ª a 6ª	19h00	
NÍVEL 3	Sábado	08h15
		09h00
		18h15
	2ª e 6ª	09h15
	3ª e 5ª	11h45
	2ª, 3ª e 5ª	14h45
	6ª	16h30
3ª e 5ª	17h30	
2ª, 4ª e 6ª	19h15	
NATAÇÃO ADULTOS	Sábado	08h15
		11h00
		11h45
	2ª, 4ª e 6ª	19h15
	3ª, 4ª e 5ª	20h00
3ª, 4ª, 5ª e 6ª	20h45	

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

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

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



**aula na piscina 25 metros

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
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	19h10
Pilates (avançado)	3.ª e 5.ª	20h20
Yoga	6.ª	18h00
	4.ª	18h15
		19h25

GINÁSIO do Parque Desportivo de Mafra

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Musculação 2)	2.ª a 6.ª	07h30 às 21h30
	Sábado	08h00 às 14h00
PowerFit	2.ª e 6.ª	19h30
PumpFit	3.ª	19h30
Hip Hop Kids Iniciados	5.ª	18h30
	Sábado	11h00
Hip Hop Avançados	5.ª	19h40
	Sábado	12h10

PAVILHÃO da Escola EB1 da Igreja Nova (previsivelmente até dez/2021)

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	10h45
Ginástica Geral Avançados	3.ª e 5.ª	21h00
Desenvolvimento Motor (3-6 anos)		17h30*
Trampolins		Sábado

PAVILHÃO da Escola EB1 Sanches de Brito/Salgados (previsivelmente até dez/2021)

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Mini Voleibol (9-13 anos)	3.ª e 5.ª	18h30 às 20h00
Voleibol (>14 anos)		20h00 às 21h30

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';

HORARIO 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

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2021/2022
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	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	Campos Ténis	Piscina	Pavilhão	Ginásio Musculação	
07h30-07h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO								SALA DE EXERCÍCIO
07h45-08h00	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
08h00-08h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
08h15-08h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
08h30-08h45				SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	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				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
09h30-09h45	NATAÇÃO ADULTOS			SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS			SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS			SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS		SALA DE EXERCÍCIO
09h45-10h00			PILATES	POWER FIT				SALA DE EXERCÍCIO				PILATES 9h10				SALA DE EXERCÍCIO
10h00-10h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
10h15-10h30	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO
10h30-10h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
10h45-11h00			PILATES 10H40				POWER FIT	SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
11h00-11h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
11h15-11h30	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO BIKE			SALA DE EXERCÍCIO		POWER FIT 10H40			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO
11h30-11h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
11h45-12h00				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
12h00-12h15	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	YOGA 11H50	SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS			SALA DE EXERCÍCIO		NATAÇÃO ADULTOS			SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS		SALA DE EXERCÍCIO
12h15-12h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO				PILATES				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			SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO FITNESS			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	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		CROSS WATER		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		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		NATAÇÃO LIVRE		HIDRO BIKE	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				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
15h00-15h15	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
15h15-15h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
15h30-15h45				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
15h45-16h00	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS			SALA DE EXERCÍCIO		HIDRO FITNESS			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO
16h00-16h15				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
16h15-16h30				SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO
16h30-16h45	HIDRO GINÁSTICA			SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO BIKE			HIDRO GINÁSTICA		HIDRO BIKE	NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA		SALA DE EXERCÍCIO
16h45-17h00		NATAÇÃO ADULTOS		SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO			SALA DE EXERCÍCIO

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2021/2022
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			
17h00-17h15			SALA DE EXERCICIO		SALA DE EXERCICIO				SALA DE EXERCICIO			SALA DE EXERCICIO				SALA DE EXERCICIO			
17h15-17h30																			
20h30-20h45			SALA DE EXERCICIO		SALA DE EXERCICIO				SALA DE EXERCICIO			SALA DE EXERCICIO				SALA DE EXERCICIO			
20h45-21h00				NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	piscina NATAÇÃO LIVRE		NATAÇÃO ADULTOS	CROSS WATER	piscina NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCICIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO BIKE	piscina NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCICIO	NATAÇÃO ADULTOS	HIDRO FITNESS	piscina NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCICIO
21h00-21h15	CROSS WATER	HIDRO FITNESS																	
21h15-21h30			SALA DE EXERCICIO				TENIS							SALA DE EXERCICIO					SALA DE EXERCICIO
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
<p>3.ª a 6.ª feira 10h00 - 13h00 15h00 - 19h00 Sábado 10h00 - 13h00</p>
Telef.: 261 819 200 ou 261 022 658
E-mail: mafrativa@cm-mafra.pt

exceto mês de AGOSTO
<p>2.ª a 6.ª feira 09h00 - 13h00 15h00 - 17h00</p>
Sábado, Domingo e Feriado - ENCERRADO

