

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
	2.ª e 4.ª	20h00
	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
	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	08h30
		09h15
		10h00
		11h00
	3.ª, 5.ª e 6.ª	11h45
		12h30
		13h15

Tanque de Aprendizagem		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Focas	2.ª a 6.ª	16h45
	5.ª	17h30
	5.ª e Sábado	18h15
	2.ª a 6.ª	19h15
	Sábado	08h15
		10h45
		12h30
		15h00 15h45
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	09h30
		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
		17h00
Tartarugas	2.ª, 3.ª, 4.ª e 6.ª	18h30
	Sábado	09h00
		11h30
		17h30
** Piscina Grande		
<p>Nota: à exceção das aulas de Natação para Bébes, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.</p>		
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	19h15
	2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00
	Sábado	08h15
		09h00
		09h45
10h45		
11h30		

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

ÉPOCA DESPORTIVA 2021/2022

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	HORARIO
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 4.ª	17h15
DANÇA CLÁSSICA 2		18h15
DANÇA CLÁSSICA 3		19h15

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 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)



ÉPOCA DESPORTIVA 2021/2022

MAPA DE AULAS - FREEPASS 2021/2022 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																				
08h00-08h15				NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO					SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE	SALA DE EXERCÍCIO				
08h15-08h30																				
08h30-08h45				HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE	YOGA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO			LOCALIZADA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE	LOCALIZADA 8h30	SALA DE EXERCÍCIO			
08h45-09h00																				
09h00-09h15																				
09h15-09h30				NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO			
09h30-09h45																				
09h45-10h00																				
10h00-10h15							PILATES 9h40	SALA DE EXERCÍCIO			LOCALIZADA 9h40	SALA DE EXERCÍCIO					LOCALIZADA 9h40	SALA DE EXERCÍCIO		
10h15-10h30				HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE			SALA DE EXERCÍCIO		
10h30-10h45																				
10h45-11h00							PILATES 10h50	SALA DE EXERCÍCIO			YOGA 10h50	SALA DE EXERCÍCIO						YOGA 10h50	SALA DE EXERCÍCIO	
11h00-11h15																				
11h15-11h30				HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					HIDRO GINÁSTICA		NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	
11h30-11h45																				
11h45-12h00				NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	
12h00-12h15							PILATES 12h00	SALA DE EXERCÍCIO												
12h15-12h30																				
12h30-12h45				HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE		SALA DE EXERCÍCIO					HIDRO FITNESS		NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	
12h45-13h00																				
13h00-13h15																				
13h15-13h30																				
13h30-13h45							NATAÇÃO LIVRE	POWER FIT 13h10	SALA DE EXERCÍCIO				NATAÇÃO LIVRE	POWER FIT 13h10	SALA DE EXERCÍCIO				SALA DE EXERCÍCIO	
13h45-14h00																				
14h00-14h15																				
14h15-14h30				NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO					NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO		SALA DE EXERCÍCIO	
14h30-14h45																				
14h45-15h00																				
15h00-15h15				NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO					NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO		SALA DE EXERCÍCIO	
15h15-15h30	HIDRO FITNESS							SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS								SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO FITNESS	SALA DE EXERCÍCIO	
15h30-15h45																				
15h45-16h00																				
16h00-16h15	HIDRO GINÁSTICA			NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA				NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	HIDRO GINÁSTICA	SALA DE EXERCÍCIO	
16h15-16h30																				
16h30-16h45																				
16h45-17h00	NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS				NATAÇÃO LIVRE				SALA DE EXERCÍCIO	NATAÇÃO ADULTOS	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
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-mafra.pt

