

對 象：澳門合法居民

參加辦法：先成為本局的“運動易”會員 (申請成為會員，請參考有關的會員章程)

報名辦法：①先登記 ②後抽籤 ③再報名 (登記期間，登記站可申辦成為“運動易”會員)

續期報名：學員如符合如下任一情況，可透過導師續報新一期同一班別：

(1) 活動首月出席率能達 90%或以上； (2) 為 65 歲或以上的學員。

續期日設於活動第二個月的首個上課日進行，逾期辦理，不予保留。所有續期名額，不得退換。

名 額：扣除續期名額後，各班別於下期報名日起公開接受報名，額滿即止。

報名前夕起，可瀏覽本局網站 www.sport.gov.mo 公佈的實時班別名額資料。

報名辦法： ① 先登記 ② 後抽籤 ③ 再報名

① 登記：

6 月 10 至 13 日 (週五至週一) 登記點：望廈體育館、塔石體育館 09:00-20:00

登記途徑：❶ 登入本局網站；或 ❷ 前往登記點，透過輔助員協助。

② 抽籤：(公佈抽籤結果、中籤者列印“中籤通知書”)

6 月 15 至 18 日(週三至週六) 地點：望廈體育館、塔石體育館 09:00-20:00

查詢途徑：❶ 登入本局網站；或 ❷ 前往登記點，透過輔助員協助查詢、列印“中籤通知書”。

③ 報名：

6 月 19 日 (週日) 中籤報名日 地點：望廈體育館 09:00-17:00

6 月 20 至 21 日 (週一至週二)..... 地點：望廈體育館 09:00-19:00

6 月 22 日起 (週三起)..... 地點：體育發展局 報名時段

[報名時段：一至五 9:00-13:00 14:30-17:30]

報名須知：

1. 抽籤只確定前來報名的順序，中籤者需於中籤報名日當日前往報名地點，辦理報名手續。
2. 中籤報名日：
報名現場展示實時餘額，報名人士如有需要，可提前到場參考及挑選尚有的班別；
只安排中籤者報名，當日每位中籤者最多可報 2 個班別；
報名需持“中籤通知書”及“運動易”會員卡 (“中籤通知書”不得轉讓)。
3. 年齡以參加者之出生年份計算。
4. 所有參加者不必親臨報名現場，可由他人代辦，但需帶齊所需資料。
5. 需遞交由本澳註冊醫生簽署的健康證明文件，由簽署日起計一年有效，逾期需重新遞交。
6. 若參加人數不足，主辦單位有權取消或調動課堂。
7. 學員需遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，本局有權終止學員的學額。
8. 因天氣轉壞、不可抗力之原因或主辦單位取消、調動的課堂，不另作補課或補償。

水上活動				本期				
年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額		
18+	水中健體 (不需懂游泳， 教授水中健體操。)	蓮峰體育中心游泳池	一、三、五 20:00 - 21:00	CA003	\$300	30		
			一、三、五 22:00 - 23:00	CA007	\$300	50		
			二、四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$300	50		
			日 11:00 - 12:30	CA004	\$150	30		
			日 17:00 - 18:30	CA005	\$150	30		
		巴坡沙體育中心游泳池	一、三、五 21:00 - 22:00	CA006	\$300	20		
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三、五 16:00 - 17:00	CA013	\$300	25		
		** 鮑思高體育中心游泳池	一、四 08:00 - 09:00	CA014	\$200	20		
			二、五 08:00 - 09:00	CA015	\$200	20		
			三、六 08:00 - 09:00	CA016	\$200	20		
16+	游泳保健 (需懂游泳， 教練只作從旁指 導。)	蓮峰體育中心游泳池	一、三、五 18:00 - 19:00	NM001	\$300	30		
			一、三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$300	30		
			一、三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$300	30		
			二、四、六 19:00 - 20:00	NM004	\$300	30		
			二、四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$300	30		
			一、三、五 22:00 - 23:00	NM010	\$300	50		
			二、四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$300	50		
			巴坡沙體育中心 游泳池	一、三、五 07:00 - 08:00	NM006	\$300	30	
		一、三、五 08:00 - 09:00		NM007	\$300	30		
		二、四、六 07:00 - 08:00		NM008	\$300	30		
		二、四、六 08:00 - 09:00		NM009	\$300	30		
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三、五 16:00 - 17:00	NM012	\$300	25		
		鮑思高體育中心游泳池	一、三、五 07:00 - 08:00	NM015	\$300	30		
			二、四 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30		
		5-10歲	兒童游泳 (不需懂游泳。)	蓮峰體育中心游泳池	日 08:00 - 09:00	NC006	\$150	10
		6-10歲			二、四、六 18:00 - 19:00	NC001	\$350	30
8-15歲	日 08:00 - 09:00	NC004			\$150	15		
16+	游泳入門 (不需懂游泳。)	蓮峰體育中心游泳池	二、四、六 21:00 - 22:00	NI001	\$300	30		
			日 07:00 - 08:00	NI004	\$150	50		
		巴坡沙體育中心游泳池	一、三、五 20:00 - 21:00	NI002	\$300	20		
			二、四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$300	20		
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三、五 16:00 - 17:00	NI006	\$300	25		
** 鮑思高體育中心游泳池	六 07:00 - 08:00	NI007	\$150	20				
6-16	花樣游泳入門 (必須懂游泳。)	巴坡沙體育中心游泳池	二、四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$300	20		

* 蓮峰體育中心游泳池及巴坡沙體育中心游泳池，如需使用儲物櫃，請自備鎖一把。

** 水中健體CA014、CA015、CA016、游泳入門NI007班，只開暑期班別，不設自動續期。

球類

本期

年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
6-9	迷你籃球(初級)	望廈體育館A館	日 09:00 - 10:00	MB001	\$50	40
			日 10:00 - 11:00	MB002	\$50	40
10-14	迷你籃球(進階)		日 11:00 - 12:00	MA001	\$50	40
16+	羽毛球	望廈體育館A館	一、三 07:00 - 08:00	BA001	\$100	18
			二、五 07:00 - 08:00	BA002	\$100	18
			四、六 07:00 - 08:00	BA003	\$100	18
		望廈體育館B館	三 07:00 - 08:00	BA005	\$50	18
			五 07:00 - 08:00	BA006	\$50	18
5-15 及家長	親子羽毛球	望廈體育館A館	日 07:00 - 08:00	BF002	\$100	18
			日 08:00 - 09:00	BF001	\$100	18
8-16	親子保齡球	保齡球中心 (停課：7月2日)	六 14:00 - 15:00	BL002	\$200	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$200	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$200	16
		保齡球中心 (停課：7月3日)	日 09:00 - 10:00	BL005	\$200	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$200	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$200	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$200	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$200	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$200	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$200	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$200	16
			12+	門球	奧林匹克體育中心 運動場熱身區	一、五 07:00 - 08:30
四、六 07:00 - 08:30	GB002	\$50				30
16+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	三、五 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15 及家長	親子壁球		日 09:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12
5-15 及家長	親子網球		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 16:00 - 17:00	TF001	\$100
		日 17:00 - 18:00		TF004	\$100	16
		日 18:00 - 19:00		TF005	\$100	16

球類 / 體操

本期

年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
16+	網球	網球學校	一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
			三 15:00 - 16:00	TS014	\$50	12
			四 15:00 - 16:00	TS019	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
四 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
四 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		
4-7	幼兒韻律操	鮑思高體育中心B室	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
5-10	兒童體操 (初級)	得勝體育中心A室	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		運動醫學中心 體操室	日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			日 17:00 - 18:30	GI003	\$50	20
			六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
			六 17:00 - 18:30	GI006	\$50	20
	兒童體操 (中級)	得勝體育中心A室	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	20
		運動醫學中心 體操室	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	20
			六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	20
4-7	幼兒體操	奧林匹克體育中心 運動場2S04室	四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	16
			二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	16
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	16
4-10 及家長	親子體操	奧林匹克體育中心 運動場2S04室	日 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
			六 14:00 - 15:30	GF003	\$100	20

舞蹈

本期

年齡	項目	地點	上課時間	7月~8月	班號	收費	名額
14+	健康舞 (帶氧健康操)	得勝體育中心A室	六	18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
			二	18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心A室	六	20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五	18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	日	10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
14+	拳擊健康舞	嘉模泳池體操室A室	六	16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		鮑思高體育中心A室	六	19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			日	17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			三	20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	日	19:00 - 20:00	KB004	\$50	24
16+	踏板健康舞	鮑思高體育中心A室	四	19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		運動醫學中心體操室	日	11:00 - 12:00	ST002	\$50	20
18+	集體健康舞 (入門)	塔石體育館B230室	二、六	08:30 - 09:30	DA008	\$70	40
			一、三、五	07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			日	07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			日	12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心A室	二、四、六	08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			二、四	19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六	09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		奧林匹克體育中心 運動場GM13室	日	11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
	奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	二、四	18:30 - 20:00	DA006	\$100	30	
	集體健康舞 (中級)	望廈體育館B館	一、三、五	08:00 - 09:00	AI001	\$100	150
		鮑思高體育中心A室	三	18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
			六	18:00 - 19:30	AI006	\$50	25
		塔石體育館B230室	六	14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13室	日	09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
	奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	二、四	20:00 - 21:30	AI005	\$100	30	
	集體健康舞 (高級)	望廈體育館B館	二、四、六	08:00 - 09:00	AG001	\$100	150
		鮑思高體育中心A室	一、四	18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五	19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心A室	一、三	18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	一、三	20:00 - 21:30	AG005	\$100	30
5-13	兒童排排舞(初級)	得勝體育中心A室	六	12:30 - 13:30	DC001	\$50	35
	兒童排排舞(進階)	塔石體育館B230室	六	15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4-13	親子排排舞	塔石體育館B230室	日	14:30 - 16:00	LF001	\$100	40
			日	18:30 - 20:00	LF002	\$100	40

舞蹈

本期

年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
14+	排排舞(初級)	得勝體育中心A室 (停課：7月份)	二 14:30 - 16:00	DL007	\$25	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$25	30
		塔石體育館B230室	一、三 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
			六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
	排排舞(進階)		塔石體育館B230室	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100
	六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30		
得勝體育中心A室	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30		
8-25	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心A室 (停課：7月份)	六 15:00 - 16:30	DD010	\$25	24
16+			一 14:30 - 16:00	DD005	\$25	24
四 14:30 - 16:00			DD006	\$25	24	
六 13:30 - 15:00			DD007	\$25	24	
得勝體育中心A室 (停課：8月份)		六 11:00 - 12:30	DD008	\$25	24	
8-25	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心A室	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
16+			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			日 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
16+	體育舞蹈(中級)	得勝體育中心A室	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	體育舞蹈(高級)	鮑思高體育中心A室	日 15:30 - 17:00	DE001	\$100	30
		得勝體育中心A室	三 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30
5-12	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心A室	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	30
13-40			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	30
5-12	拉丁舞(進階)	鮑思高體育中心A室	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	30
			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	30
14+	爵士舞(初級)	得勝體育中心A室	一 20:00 - 21:00	JZ003	\$50	20
		鮑思高體育中心A室	日 18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20
			日 19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20
	爵士舞(進階)	鮑思高體育中心A室	日 20:00 - 21:30	JA001	\$100	20

其他 / 瑜伽

本期

年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
6+	國際象棋	蓮峰體育中心二樓培訓室	日 10:30 - 12:00	XA001	\$20	12
		蓮峰體育中心	三 17:30 - 19:00	*XA002	\$20	15
			六 17:30 - 19:00	*XA003	\$20	15
6+	中國象棋	蓮峰體育中心二樓培訓室	日 14:30 - 17:00	XC001	\$20	30
6+	圍棋	蓮峰體育中心	日 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	20
			日 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	20
		運動培訓中心	日 14:30 - 16:00	WQ003	\$20	20
7-12	兒童武術	得勝體育中心A室	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
8+	花式單車	巴坡沙體育中心	日 08:00 - 09:30	CI001	\$20	20
4+	花式溜冰	佳景樂園	六 19:30 - 20:30	PM001	\$400	30
			日 18:30 - 19:30	PM002	\$400	30
16+	器械健身班	運動培訓中心	一、三、五 19:00 - 20:30	CM001	\$100	28
18+	瑜伽 (初級)	得勝體育中心A室	二、四 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			一、五 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	30
			三 09:00 - 10:00	YG019	\$50	30
		得勝體育中心B室	一、三 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			二、五 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		鮑思高體育中心B室	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
五 19:00 - 20:00	YG044		\$50	20		

* 國際象棋XA002及XA003班以英語教授。

瑜 伽				本 期		
年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
18+	瑜 伽 (初級)	塔石體育館B230室	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		運動醫學中心體操室	二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場2S04室	六 16:30 - 17:30	YG023	\$50	20
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
		嘉模泳池體操室A室	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	20
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	20
日 18:00 - 19:00	YG042		\$50	20		
18+	瑜 伽(進階)	得勝體育中心A室 (停課：8月份)	一、三 11:00 - 12:00	YA002	\$75	30
8-12	兒童瑜 伽	塔石體育館B230室	日 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26
		奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室	日 17:00 - 18:00	YI002	\$50	13
太 極 拳				本 期		
8+	太極拳 (進階)	望廈體育館B館	二、四、六 07:00 - 08:00	TA001	\$100	30
		塔石體育館B230室	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02室	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心A室	一、三、五 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30
			日 07:00 - 08:30	TA005	\$50	30

太極拳				本期		
年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
8+	太極拳 (初級)	塔石體育館B230室	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			二、四、六 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		得勝體育中心A室	二、四、六 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30
		巴坡沙體育中心	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A室	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室B室	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	30
			一、三、五 18:15 - 19:00	TJ017	\$40	30
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	30
			四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$40	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02室	一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30
			二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30
二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006		\$50	30		

展能活動				本期		
年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
6-14	聽障人士游泳班	蓮峰體育中心游泳池	日 08:00 - 09:00	IN002	\$60	10
不限	聽障人士羽毛球	望廈體育館A館	六 18:00 - 19:00	IA001	\$20	12
	傷殘人士羽毛球		六 18:00 - 19:00	IF001	\$20	12
	智障人士羽毛球		六 18:00 - 19:00	IM001	\$20	16

與各總會合辦之興趣班

本期

年齡	項目	地點	上課時間7月~8月	班號	收費	名額
18+	水中漫步	工人球場游泳池	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	水中健體		一、五 19:45 - 21:15	AA001	\$200	15
	一、五 21:15 - 22:45		AA002	\$200	15	
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心	二、四 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10
		文職人員總會	一、三 20:30 - 21:30	QG003	\$50	10
16+	活力健身操	塔石體育館B230室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		工聯北區綜合服務中心	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			三、五 09:15 - 10:15	GS004	\$50	10
		工聯台山社區中心	二、五 20:30 - 21:30	GS003	\$50	10
		工聯台山社區中心	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		文職人員總會	二、五 20:30 - 21:30	GS006	\$50	10
16+	廣場舞	街坊總會社區服務大樓六樓	二、四 09:30 - 11:00	DP001	\$100	40
	柔力球		三、五 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
16+	太極拳	婦聯綜合服務大樓	一、四 09:00 - 10:00	MT001	\$50	10
			二、五 09:00 - 10:00	MT002	\$50	10
			三、六 09:00 - 10:00	MT003	\$50	10
	排排舞		一、三 11:00 - 12:00	MD001	\$100	10
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	10
			一、四 15:00 - 16:00	MD003	\$100	10
			一、四 16:00 - 17:00	MD004	\$100	10
	瑜伽		一、三 14:00 - 15:00	MY002	\$100	10
			二、五 16:00 - 17:00	MY003	\$100	10
	標準舞		二 12:30 - 13:30	MS001	\$50	10
			三 15:00 - 16:00	MS002	\$50	10
			三 16:00 - 17:00	MS003	\$50	10
	塑身健康舞		四 13:00 - 14:00	MC002	\$50	10
			四 14:00 - 15:00	MC003	\$50	10
	健康舞		二 14:30 - 15:30	ME001	\$50	10

* 街坊總會社區服務大樓地址：白朗古將軍大馬路

* 工聯北區綜合服務中心地址：黑沙環廣福安花園

* 工聯台山社區中心地址：台山李寶椿街

* 文職人員總會地址：鏡湖大馬路德輝大廈8樓A座

* 婦聯綜合服務大樓地址：渡船街27號A-B