

| | | |
|-------|-----------|-------------|
| 假期休課： | 中秋節翌日 | 9月13日 (星期二) |
| | 中華人民共和國國慶 | 10月1日 (星期六) |
| | 重陽節 | 10月5日 (星期三) |

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：

8月5日至8日 (週五至週一)

地點：望廈體育館、塔石運動易會員辦理站 09:00-20:00

登記途徑：① 登入本局網站；或 ② 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”)

8月10日至13日 (週三至週六)

地點：望廈體育館、塔石運動易會員辦理站 09:00-20:00

查詢途徑：① 登入本局網站；或 ② 前往登記點，透過輔助員協助查詢、列印“中籤通知書”。

③ 報名：

8月14日 (週日) 中籤報名日..... 地點：塔石體育館-A館 09:00-17:00

8月15日至16日 (週一至週二)..... 地點：塔石體育館-大堂 09:00-19:00

8月17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：

- 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。
- 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)。
- 年齡以參加者之出生年份計算。
- 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。
- 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。
- 若參加人數不足，主辦單位有權取消或調動課堂。
- 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。
- 因天氣轉壞、不可抗力的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9月~10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、四 | 14:00 - 15:30 | CA001 | \$300 | 50 | |
| | | | 一、四 | 15:30 - 17:00 | CA009 | \$300 | 50 | |
| | | | 二、五 | 14:00 - 15:30 | CA002 | \$300 | 50 | |
| | | | 二、五 | 15:30 - 17:00 | CA010 | \$300 | 50 | |
| | | | 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 (停課：10月22~31日) | 一、三、五 | 21:00 - 22:00 | CA006 | \$250 |
| | | 奧林匹克體育中心游泳館 | 一、三、五 | 16:00 - 17:00 | CA013 | \$300 | 40 | |
| 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 (停課：10月22~31日) | 一、三、五 | 07:00 - 08:00 | NM006 | \$250 | 30 | |
| | | | 一、三、五 | 08:00 - 09:00 | NM007 | \$250 | 30 | |
| | | | 二、四、六 | 07:00 - 08:00 | NM008 | \$250 | 30 | |
| | | | 二、四、六 | 08:00 - 09:00 | NM009 | \$250 | 30 | |
| | | | | 奧林匹克體育中心游泳館 | 一、三、五 | 16:00 - 17:00 | NM012 | \$300 |
| | | 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 | 六 | 11:00 - 12:00 | NC005 | \$150 | 10 | |
| 日 | | | 08:00 - 09:00 | NC006 | \$150 | 10 | | |
| 6-10歲 | | | 二、四、六 | 18:00 - 19:00 | NC001 | \$350 | 30 | |
| 8-15歲 | | | 六 | 11:00 - 12:00 | NC002 | \$150 | 60 | |
| | | | 六 | 12:00 - 13:00 | NC003 | \$150 | 80 | |
| | | | 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 | |
| | | | 一、二、五 | 15:00 - 16:00 | NI005 | \$300 | 30 | |
| | | | 日 | 07:00 - 08:00 | NI004 | \$150 | 50 | |
| | | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月22~31日) | 一、三、五 | 20:00 - 21:00 | NI002 | \$250 | 20 | |
| | | | 二、四、六 | 21:00 - 22:00 | NI003 | \$250 | 20 | |
| | | | | 奧林匹克體育中心游泳館 | 一、三、五 | 16:00 - 17:00 | NI006 | \$300 |
| 6-16 | 花樣游泳入門 (必須懂游泳。) | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月22~31日) | 二、四、六 | 20:00 - 21:00 | NS001 | \$250 | 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。

| 球類 | | | | 本期 | | |
|-----------------|-------|---------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10月 | 班號 | 收費 | 名額 |
| 8-16 及家長 | 親子保齡球 | 保齡球中心 | 六 14:00 - 15:00 | BL002 | \$200 | 16 |
| | | | 六 15:00 - 16:00 | BL003 | \$200 | 16 |
| | | | 六 16:00 - 17:00 | BL004 | \$200 | 16 |
| | | | 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 | GB001 | \$50 | 30 |
| | | | 四、六 07:00 - 08:30 | GB002 | \$50 | 30 |
| 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 | 16 |
| | | | 六 17:00 - 18:00 | TF002 | \$100 | 16 |
| | | | 六 18:00 - 19:00 | TF003 | \$100 | 16 |
| | | | 日 17:00 - 18:00 | TF004 | \$100 | 16 |
| | | | 日 18:00 - 19:00 | TF005 | \$100 | 16 |
| 16+ | 網球 | 網球學校 | 六 09:00 - 10:00 | TS001 | \$50 | 24 |
| | | | 六 10:00 - 11:00 | TS002 | \$50 | 24 |
| | | | 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 |
| | | 奧林匹克體育中心 戶外天地網球場 | 日 12:00 - 13:00 | TS020 | \$50 | 12 |
| | | | 日 13:00 - 14:00 | TS021 | \$50 | 12 |
| | | | 日 14:00 - 15:00 | TS022 | \$50 | 12 |
| | | | 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 | | | |
| 一 16:00 - 17:00 | TS011 | \$50 | 12 | | | |
| 四 15:00 - 16:00 | TS012 | \$50 | 12 | | | |
| 四 16:00 - 17:00 | TS013 | \$50 | 12 | | | |

球類 / 體操 / 舞蹈

本期

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10月 | | 班號 | 收費 | 名額 |
|---------------|--------------|----------------------|-------------------------|---------------|---------------|-------|------|
| 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 |
| 4-7 | 幼兒韻律操 | 鮑思高體育中心B室 | 日 | 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 | 20 |
| | | 鮑思高體育中心A室 | 六 | 14:00 - 15:00 | GR003 | \$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 |
| 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 及家長 | 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 |
| 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 |
| 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 |

| | | 舞蹈 | | | 本期 | | |
|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|------|
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 | 9月 ~ 10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 |
| 18+ | 集體健康舞 (入門) | 塔石體育館B230室 | 二、四、六 | 08:30 - 09:30 | DA008 | \$100 | 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) | 奧林匹克體育中心 運動場GM13室 | 一、三、五 | 07:00 - 08:00 | AI001 | \$100 | 45 |
| | | | 一、三、五 | 08:00 - 09:00 | AI007 | \$100 | 45 |
| | | 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) | 奧林匹克體育中心 運動場GM13室 | 二、四、六 | 07:00 - 08:00 | AG001 | \$100 | 45 |
| | | | 二、四、六 | 08:00 - 09:00 | AG006 | \$100 | 45 |
| | | 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 |
| | 14+ | 爵士舞(初級) | 得勝體育中心A室 | 一 | 20:00 - 21:00 | JZ003 | \$50 |
| 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 |

舞蹈

本期

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10月 | 班號 | 收費 | 名額 |
|-------|--------------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 14+ | 排排舞(初級) | 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 |
| | | 得勝體育中心A室 | 二 14:30 - 16:00 | DL007 | \$50 | 30 |
| | | | 五 14:30 - 16:00 | DL008 | \$50 | 30 |
| | | 奧林匹克體育中心 戶外天地(二樓)體育室 | 六 20:30 - 22:00 | DL003 | \$50 | 30 |
| | | | 日 20:00 - 21:30 | DL004 | \$50 | 30 |
| | | | 日 11:00 - 12:30 | DL009 | \$50 | 30 |
| | | 鮑思高體育中心A室 | 二、四 14:30 - 16:00 | DL010 | \$100 | 25 |
| | 排排舞(進階) | 塔石體育館B230室 | 五 20:30 - 22:00 | DI001 | \$100 | 30 |
| | | | 六 17:00 - 18:30 | DI002 | \$100 | 30 |
| | | 得勝體育中心A室 | 五 18:30 - 20:00 | DI003 | \$100 | 30 |
| | | 鮑思高體育中心A室 | 六 15:00 - 16:30 | DI004 | \$100 | 25 |
| 8-25 | 體育舞蹈 (初級) | 得勝體育中心A室 | 日 16:30 - 18:00 | DD001 | \$50 | 24 |
| | | | 六 15:00 - 16:30 | DD010 | \$50 | 24 |
| 16+ | 體育舞蹈 (初級) | 得勝體育中心A室 | 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 |
| | | | 一 14:30 - 16:00 | DD005 | \$50 | 24 |
| | | | 四 14:30 - 16:00 | DD006 | \$50 | 24 |
| | | | 六 13:30 - 15:00 | DD007 | \$50 | 24 |
| | | | 六 11:00 - 12:30 | DD008 | \$50 | 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 |

| 其他 | | | | | 本期 | |
|------|-------|-------------|---------------------|---------|-------|----|
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10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 |
| | | | 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 | 六 14:30 - 17:00 | XC001 | \$20 | 30 |
| 6+ | 圍棋 | 蓮峰體育中心 | 六 14:30 - 16:00 | WQ001 | \$20 | 20 |
| | | | 六 16:00 - 17:30 | WQ002 | \$20 | 20 |
| | | 運動培訓中心 | 六 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 18:30 - 19:30 | 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 |

* 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9月~10月 | 班號 | 收費 | 名額 |
| 18+ | 瑜伽 (初級) | 得勝體育中心A室 | 二、四 (停課：9月1日) 10:00 - 11:00 | YG032 | \$100 | 30 |
| | | | 一 (停課：9月5日) 10:00 - 11:00 | YG009 | \$50 | 30 |
| | | | 二、四 09:00 - 10:00 | YG031 | \$100 | 30 |
| | | | 一、五 09:00 - 10:00 | YG011 | \$100 | 30 |
| | | | 三、五 10:00 - 11:00 | YG046 | \$100 | 30 |
| | | | 三 09:00 - 10:00 | YG019 | \$50 | 30 |
| | | 得勝體育中心B室 | 一、三 (停課：9月5日) 09:00 - 10:00 | YG001 | \$100 | 30 |
| | | | 一、三 (停課：9月5日) 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、四 14:30 - 15:30 | YG045 | \$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 |

| 瑜 伽 | | | | 本 期 | | |
|-----------------|-------------|-------------------------|--------------------------------|-------|-------|----|
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10月 | 班號 | 收費 | 名額 |
| 18+ | 瑜 伽 (初級) | 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 |
| | | | 六 16:00 - 17:00 | YG012 | \$50 | 20 |
| | | | 六 17:00 - 18:00 | YG024 | \$50 | 20 |
| | | 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 (停課：9月1日) 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 (停課：9月3日) 17:30 - 18:30 | YG027 | \$50 | 30 |
| | | | 六 (停課：9月3日) 18:30 - 19:30 | YG007 | \$50 | 30 |
| | | | 六 16:30 - 17:30 | YG023 | \$50 | 20 |
| | | 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 | 一、三 (停課：9月5日) 11:00 - 12:00 | YA002 | \$150 | 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 |
|------|-------------|----------------------|---------------------|-------|-------|----|----|
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10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 | |
| | | | 二、四 09:30 - 11:00 | TJ022 | \$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 | |
| | | | 一、五 16:00 - 17:30 | TJ025 | \$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 | 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 | 一、三、五 07:00 - 08:00 | TJ002 | \$50 | 30 | |
| | | | 一、三、五 08:00 - 09:00 | TJ003 | \$50 | 30 | |
| | | | 一、三、五 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50 | 30 | |
| | | | 一、三、五 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50 | 30 | |
| | | | 二、四、六 07:00 - 08:00 | TJ004 | \$50 | 30 | |
| | | | 二、四、六 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50 | 30 | |
| | | | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50 | 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 | |
| 8+ | 太極拳 (進階) | 巴坡沙體育中心 | 二、四 07:00 - 08:00 | TA001 | \$70 | 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 | |
| 展能活動 | | | | | | | 本期 |
| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10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 | 六 11:00 - 12:00 | IN001 | \$60 | 10 | |
| | | | 日 08:00 - 09:00 | IN002 | \$60 | 10 | |
| 7+ | 智障人士游泳班 | | 二 17:00 - 18:00 | II001 | \$60 | 18 | |
| | | | 四 17:00 - 18:00 | II002 | \$60 | 18 | |

與各總會合辦之興趣班

本期

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間9月~10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 |
| | 水中體適能 | | 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 電話：2833 3614

* 工人球場游泳池地址：澳門關閘廣場 電話：2843 6108

* 工聯北區綜合服務中心地址：黑沙環廣福安花園 電話：2847 0789

* 工聯台山社區中心地址：台山李寶椿街 電話：2823 4898

* 文職人員總會地址：鏡湖大馬路德輝大廈8樓A座 電話：2856 7541

* 婦聯綜合服務大樓地址：渡船街27號A-B 電話：2821 6862