

假期休課： 澳門特別行政區成立紀念日 12 月 20 日 (星期二)

對 象： 澳門合法居民

參加辦法： 必先成為本局的“運動易”會員 (申請辦法，請參閱有關章程)

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) 65 歲或以上的學員。

續期時間： 活動首月的最後一個上課日進行，逾期不予保留。所有續期名額，不得退換。

名 額： 扣除續期名額後，各班別於報名日起公開接受報名，額滿即止。

報名辦法： 先登記、後抽籤、再報名。

① 登記： 登記“運動易”會員卡號碼.....10 月 7 至 10 日 (週五至週一) 09:00–20:00

② 抽籤： 中籤者需列印“中籤通知書”.....10 月 12 至 15 日 (週三至週六) 09:00–20:00

③ 報名： 10 月 16 日 (週日) 中籤報名日塔石體育館 A 館 09:00–17:00

10 月 17 至 18 日 (週一至週二).....塔石體育館 大堂 09:00–19:00

10 月 19 日起 (週三起).....體育發展局 一至五 09:00–13:00 14:30–17:30

登記/抽籤： 途徑一，透過本局網站登記；

途徑二，前往塔石運動易會員辦理站，透過輔助員協助。

報名前夕及期間，可透過本局網站 www.sport.gov.mo 瀏覽實時名額。

報名須知：

1. 所有報名人士，需持“運動易”會員卡辦理報名手續 (包括親子班兩位報名者)。
2. 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。
3. 所有參加者不必親臨報名現場，可由他人代辦，但需帶齊所需文件。
4. 報名現場展示餘額，報名人士如有需要，可提前到場挑選尚有的班別。
5. 年齡以參加者之出生年份計算。
6. 中籤報名日，每位中籤者最多可報 2 個班別；需携“中籤通知書”(不得轉讓) 進場辦理。
7. 學員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。
8. 學員需遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，本局有權終止學額。
9. 若參加人數不足，主辦單位有權取消班別。
10. 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	11月~12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 (停課：12月1~20日)	一、四	14:00 - 15:30	CA001	\$200	50
			一、四	15:30 - 17:00	CA009	\$200	50
			二、五	14:00 - 15:30	CA002	\$200	50
			二、五	15:30 - 17:00	CA010	\$200	50
			一、三、五	20:00 - 21:00	CA003	\$200	30
			一、三、五	22:00 - 23:00	CA007	\$200	50
			二、四、六	22:00 - 23:00	CA008	\$200	50
			日	11:00 - 12:30	CA004	\$100	30
			日	17:00 - 18:30	CA005	\$100	30
				巴坡沙體育中心游泳池	一、三、五	21:00 - 22:00	CA006
		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 (停課：12月1~20日)	一、三、五	18:00 - 19:00	NM001	\$200	30
			一、三、五	19:00 - 20:00	NM002	\$200	30
			一、三、五	21:00 - 22:00	NM003	\$200	30
			二、四、六	19:00 - 20:00	NM004	\$200	30
			二、四、六	20:00 - 21:00	NM005	\$200	30
			一、三、五	22:00 - 23:00	NM010	\$200	50
			二、四、六	22:00 - 23:00	NM011	\$200	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
鮑思高體育中心游泳池 (停課：12月22~31日)	一、三、五	07:00 - 08:00	NM015	\$250	30		
	二、四	07:00 - 08:00	NM016	\$160	30		
5-10歲	兒童游泳 (不需懂游泳。)	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：12月1~20日)	六	11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
6-10歲			日	08:00 - 09:00	NC006	\$100	10
			二、四、六	18:00 - 19:00	NC001	\$230	30
8-15歲			六	11:00 - 12:00	NC002	\$100	60
			六	12:00 - 13:00	NC003	\$100	80
			日	08:00 - 09:00	NC004	\$100	15
16+	游泳入門 (不需懂游泳。)	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：12月1~20日)	二、四、六	21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
			一、二、五	15:00 - 16:00	NI005	\$200	30
			日	07:00 - 08:00	NI004	\$100	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
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。

球類

本期

年齡	項目	地點	上課時間11月~12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 (停課：11月3~7日)	一、五 07:00 - 08:30
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
			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	
奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	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11月~12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 (停課：12月25日)	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
		鮑思高體育中心A室 (停課：12月24~31日)	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
			日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		運動醫學中心 體操室	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 (停課：12月4日)	日 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 運動場2S04室	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 (停課：12月10日)	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 (停課：12月22~29日)	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 (停課：12月24~31日)	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11月~12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 (停課：12月23~31日)	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 (停課：12月10日)	二、四、六 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40	
			一、三、五 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40	
		塔石體育館B230室	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 (停課：12月4、11、18日)	日 11:00 - 12:30	DA003	\$30	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 (停課：12月12~23日)	一、三、五 07:00 - 08:00	AI001	\$80	45	
			鮑思高體育中心A室 (停課：12月24~31日)	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
				六 18:00 - 19:30	AI006	\$50	25
			塔石體育館B230室 (停課：12月10日)	六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
			奧林匹克體育中心 運動場GM13室 (停課：12月4、11、18日)	日 09:30 - 11:00	AI004	\$30	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 (停課：12月12~23日)	一、三、五 08:00 - 09:00	AG001	\$80	45		
		鮑思高體育中心A室 (停課：12月22~30日)	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	20	
			日 18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20	
	鮑思高體育中心A室 (停課：12月25日)	日 19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20		
		日 20:00 - 21:30	JA001	\$100	20		
		爵士舞(進階)					

舞蹈

本期

年齡	項目	地點	上課時間11月~12月	班號	收費	名額
14+	排排舞(初級)	塔石體育館B230室 (停課：12月10日)	六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	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
			二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
		得勝體育中心A室	五 14:30 - 16:00	DL008	\$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
			二、四 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
	排排舞(進階)	塔石體育館B230室 (停課：12月10日)	六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		塔石體育館B230室	五 20:30 - 22:00	DI001	\$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 (停課：12月24~31日)	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 (停課：12月25日)	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 (停課：12月25日)	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 (停課：12月25~26日)	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11月~12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
		運動培訓中心	日 12:30 - 14:00	*XA004	\$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；XA004班以葡語教授。

瑜伽

本期

年齡	項目	地點	上課時間11月~12月	班號	收費	名額
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、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11月~12月	班號	收費	名額		
18+	瑜 伽 (初級)	鮑思高體育中心B室 (停課：12月22~31日)	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 (停課：12月10日)	六 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30		
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30		
		塔石體育館B230室	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40		
			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	一、三 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11月~12月	班號	收費	名額
8+	太極拳 (初級)	塔石體育館B230室 (停課：12月10日)	六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
			二、四、六 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
		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 09:30 - 11:00	TJ022	\$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
		奧林匹克體育中心 運動場1M02室 (停課：12月12~23日)	一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$40	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$40	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02室 (停課：12月3、10~22日)	二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$40	30
			二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006	\$40	30
8+	太極拳 (進階)	塔石體育館B230室 (停課：12月10日)	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02室 (停課：12月12~23日)	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$80	30
		巴坡沙體育中心	二、四 07:00 - 08:00	TA001	\$70	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11月~12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 (停課：12月1~20日)	六	11:00 - 12:00	IN001	\$40	10
			日	08:00 - 09:00	IN002	\$40	10
7+	智障人士游泳班		二	17:00 - 18:00	II001	\$40	18
			四	17:00 - 18:00	II002	\$40	18
與各總會合辦之興趣班						本期	
年齡	項目	地點	上課時間11月~12月		班號	收費	名額
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
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
			日	10:00 - 11:30	GS005	\$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

* 婦聯綜合服務大樓地址：渡船街27號A-B 電話：2821 6862

最新消息

Informações actualizadas



2011年大眾體育健身興趣班第六期(11月—12月)---羽毛球班別

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

6a Fase (Novembro e Dezembro de 2011)---Badminton

羽毛球班別 Badminton				本期 Por fase		
年齡 Idade	項目 Actividade	地點 Local de Actividade	上課時間 Horário	班號 Turma	收費 Taxa de Inscrição	名額 Vagas
16+	羽毛球 Badminton	街坊總會社區服務大樓六樓 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	一、三 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			二、五 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			四 5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			二、四 3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			一 2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			三 4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14
8+	聽障人士羽毛球 Badminton		五 6ªF. 8:00 - 9:00	IA001	\$20	8
	傷殘人士羽毛球 Badminton		五 6ªF. 8:00 - 9:00	IF001	\$20	8
	智障人士羽毛球 Badminton		五 6ªF. 8:00 - 9:00	IM001	\$20	12

假期休課：澳門特別行政區成立紀念日 12月20日(星期二)

As aulas são interrompidas nos feriados públicos: 20 de Dezembro (3ª feira) – Dia Comemorativo do Estabelecimento da RAEM

街坊總會社區服務大樓：台山白朗古將軍大馬路

電話TEL：2833 3614

Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau：Avenida do General Castelo Branco

年齡 Idade	項目 Actividade	地點 Local de Actividade	上課時間 Horário	班號 Turma	最新消息 Informações actualizadas
16+	游泳保健 Natação Manutenção	鮑思高體育中心 游泳池 Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	一、三、五 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM015	12月21-30日停課 (não têm aulas em 21 - 30 / Dezembro)
18+	瑜伽(初級) Yoga (Iniciação)	得勝體育中心B室 Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória	二、五 3ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	YG015	11月1日停課 (não têm aulas em 1 / Novembro)
16+	踏板健康舞 Step	鮑思高體育中心A室 Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	四 5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	11月3日、 12月22日、29日停課 (não têm aulas em 3 / Novembro、 22、29 / Dezembro)
14+	健康舞 (帶氧健康操) Aeróbica	得勝體育中心A室 Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	六 Sáb. 18:30 - 19:30	AE001	12月31日停課 (não têm aulas em 31 / Dezembro)