

*As aulas são interrompidas nos feriados públicos :*

<i>Fraternidade Universal</i>	<i>1 de Janeiro (domingo)</i>
<i>1º dia do 1º mês do Novo Ano Lunar</i>	<i>23 de Janeiro (2ª feira)</i>
<i>2º dia do 1º mês do Novo Ano Lunar</i>	<i>24 de Janeiro (3ª feira)</i>
<i>3º dia do 1º mês do Novo Ano Lunar</i>	<i>25 de Janeiro (4ª feira)</i>

Destinatários:	Residentes legais de Macau
Forma de participação:	Ser sócio do Plano de Sócio “Sport Easy” (Para as formalidades de inscrição, é favor consultar o respectivo regulamento)
Renovação da inscrição:	Os participantes que reúnam as seguintes condições, podem efectuar a renovação da sua inscrição na mesma classe junto dos seus monitores da presente fase: (1) Os participantes com 90% ou superior da percentagem de presença registada no primeiro mês da última fase; (2) Os indivíduos com 65 anos ou superior.
O processo de renovação:	Tem lugar no último dia de aula do primeiro mês da actividade; não sendo reservado lugares para os que tratam o processo fora do prazo. Não pode exigir a restituição das taxas de inscrição nem a troca das turmas das vagas reservadas para a renovação.
Vagas:	Deduzidas as vagas proporcionadas ao processo de renovação de inscrição, as vagas remanescentes são disponibilizadas para a inscrição da fase seguinte. É limitada a disponibilidade das vagas.
Forma de inscrição:	Premeiro é feito o registo, depois um sorteio, podendo, fialmente, efectuarem-se as inscrições.
① Registo:	Registo do número do cartão de sócio “Sport Easy” ..... 2 a 5 de Dezembro (6ª a 2ª feira)
② Sorteio:	Impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio ..... 7 a 10 de Dezembro (4ª a sáb.)
③ Inscrição:	11 de Dezembro ..... Pavilhão A do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 14:00 - 21:00 (para os contemplados no sorteio) 12 e 13 de Dezembro ..... Átrio do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00 A partir de 14 de Dezembro ..... Instituto do Desporto, de 2ª a 6ª, 09:00 - 13:00, 14:30 - 17:30
Formas de registo e consulta:	(1) No website do Instituto do Desporto; ou (2) No posto de registo, através do apoio do pessoal do Instituto (09:00 - 20:00)

**Na véspera e durante a inscrição, os interessados devem aceder ao website do Instituto [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) para a obtenção das informações actualizadas das classes.**

**Observações:**

- É obrigatória a apresentação do cartão de sócio “Sport Easy” pelo contemplado para o tratamento das formalidades de inscrição (incluindo os dois indivíduos que se inscrevem nas actividades praticadas com os pais).
- O sorteio apenas determina a ordem da inscrição, devendo os contemplados no sorteio deslocar-se ao local na data marcada para efeitos do tratamento das formalidades de inscrição.
- Não é obrigatória a comparência do participante ao local, pode solicitar ao apoio de um representante para o tratamento das respectivas formalidades, sendo necessário a apresentação da documentação necessária.
- São exibidas as vagas remanescentes no local de inscrição, caso necessite, o contemplado pode comparecer ao local com antecedência para a escolha das turmas.
- A idade é calculada de acordo com o ano de nascimento do participante.
- No dia de inscrição dos contemplados no sorteio, cada contemplado só se pode inscrever em 2 turmas, sendo obrigatório a apresentação do comprovativo para o tratamento das formalidades de inscrição (é inalienável o comprovativo).
- Apresentação obrigatória do atestado de robustez, válido por um ano a contar da data da assinatura do respectivo médico, devendo apresentar novo atestado caso se verifique fora do prazo.
- Os participantes devem cumprir a organização efectuada pelos monitores, bem como as regras de utilização das instalações desportivas, sob pena de serem proibidos de participar na presente actividade pela Organização.
- A insuficiência do número de participantes implica o cancelamento das turmas pela Organização.
- No caso do cancelamento ou da alteração de aulas, por parte da Organização ou por motivo de intempéries ou situações de força maior, a Organização reserva-se o direito de não compensar as aulas, nem efectuar qualquer indemnização.

## Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	<b>Condição Física Aquática</b> (Condição Física Aquática -- Não é obrigatório que o participante saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:30	CA001	\$300	50
			2ªF. e 5ªF. 15:30 - 17:00	CA009	\$300	50
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:30	CA002	\$300	50
			3ªF. e 6ªF. 15:30 - 17:00	CA010	\$300	50
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$300	50
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$300	50
			Dom. 11:00 - 12:30	CA004	\$150	30
			Dom. 17:00 - 18:30	CA005	\$150	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$300	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$300	40		
16+	<b>Natação Manutenção</b> (Cursos de natação. Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação e a actividade será orientada por monitor.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$300	50
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$300	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	NM006	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	NM007	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	NM008	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00	NM009	\$300	30
		Piscina do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$300	40
		Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$300	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
5-10	<b>Natação - Crianças</b> (Para participantes que não saiba nadar.)		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$150
		Dom. 08:00 - 09:00		NC006	\$150	10
		3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00		NC001	\$350	30
		Sáb. 11:00 - 12:00		NC002	\$150	60
		Sáb. 12:00 - 13:00		NC003	\$150	80
		Dom. 08:00 - 09:00		NC004	\$150	15
16+	<b>Natação - Iniciação</b> (Para participantes que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	3ªF., 5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI001	\$300	30
			2ªF., 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$300	30
			Dom. 07:00 - 08:00	NI004	\$150	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$300	20
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$300	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$300	40
6-16	<b>Natação Sincronizada</b>	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	3ªF., 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$300	20

\* Caso os utentes necessitem utilizar os cacifos das Piscina do Centro Desportivo Lin Fong e Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa, devem trazer consigo o seu cadeado.

## Modalidade de bolas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Badminton	60. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	BA002	\$100	14
			5ªF. 07:00 - 08:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 08:00 - 09:00	BA004	\$100	14
			2ªF. 08:00 - 09:00	BA005	\$50	14
			4ªF. 08:00 - 09:00	BA006	\$50	14
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$200	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$200	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$200	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$200	16
			Dom. 09:00 - 10:00	BL005	\$200	16
			Dom. 10:00 - 11:00	BL006	\$200	16
			Dom. 11:00 - 12:00	BL007	\$200	16
			Dom. 12:00 - 13:00	BL008	\$200	16
			Dom. 13:00 - 14:00	BL009	\$200	16
			Dom. 14:00 - 15:00	BL010	\$200	16
			Dom. 15:00 - 16:00	BL011	\$200	16
			Dom. 16:00 - 17:00	BL012	\$200	16
12+	Gatebol	Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
5-15	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$100	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$100	16
			Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$100	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$100	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$100	16
16+	Ténis	Academia de Ténis	Sáb. 09:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			Sáb. 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			2ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ªF. e 5ªF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
			4ªF. 15:00 - 16:00	TS014	\$50	12
			Dom. 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			Dom. 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
		Dom. 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12	
		Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
2ªF. 15:00 - 16:00	TS010		\$50	12		
2ªF. 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12			
5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12			

## Modalidade de bolas / Ginástica / Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			Dom. 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			Dom. 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15	Squash a praticar com os pais		Dom. 09:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12
4-7	Ginástica Rítmica Infantil	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Seb. 14:00 - 15:00	GR003	\$20	20
5-10	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
			Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 17:00 - 18:30	GI003	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
	Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	20
			Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	20
4-7	Ginástica Infantil	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	16
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	16
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	16
4-10	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GF003	\$100	20
5-13	Dança em Fila - Crianças	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 12:30 - 13:30	DC001	\$50	35
	Dança em Fila (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4-13	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$100	40
			Dom. 18:30 - 20:00	LF002	\$100	40
16+	Step	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco (não têm aulas em 26/ Janeiro)	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva (não têm aulas em 22 / Janeiro)	Dom. 11:00 - 12:00	ST002	\$50	20
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscinas do Carmo	Sáb. 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 19:00 - 20:00	KB004	\$50	24

# Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Aeróbica	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (não têm aulas em 28/ Janeiro)	Sáb. 18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
18+	Dança Aeróbica em Grupo - 1.º Nível	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			Dom. 07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			Dom. 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			Sáb. 09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
	Dança Aeróbica em Grupo - 2.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
			Sáb. 18:00 - 19:30	AI006	\$50	25
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
			Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	AI001	\$100
		Dom. 09:30 - 11:00		AI004	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
	Dança Aeróbica em Grupo - 3.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico		2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	AG001	\$100	30	
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)		2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	30	
14+	Jazz (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. 20:00 - 21:00	JZ003	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20
			Dom. 19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20
	Jazz (Aperfeiçoamento)	Dom. 20:00 - 21:30	JA001	\$100	20	

Dança					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			5ªF. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			6ªF. 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Sáb. 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
	Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	6ªF. 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			Sáb. 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	6ªF. 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 15:00 - 16:30	DI004	\$100	25
8-25	Dança Desportiva - 1.º Nível	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
			Sáb. 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
16+	Dança Desportiva - 1.º Nível	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	5ªF. 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			2ªF. 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			5ªF. 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			Sáb. 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			Sáb. 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			Dom. 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			Dom. 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
			2ªF. 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
16+	Dança Desportiva- 2.º Nível	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	Dança Desportiva - 3.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 17:00	DE001	\$100	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	4ªF. 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30
5-12	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	30
13-40			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	30
5-12	Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	30
			2ªF. 19:30 - 21:00	LI002	\$100	30

## Outras Actividades Desportivas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
6+	Xadrez	Sala de Formação do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 10:30 - 12:00	XA001	\$20	12
			4ªF. 17:30 - 19:00	* XA002	\$20	15
			Seb. 17:30 - 19:00	* XA003	\$20	15
		Centro de Formação	Dom. 12:30 - 14:00	* XA004	\$20	15
6+	Xadrez Chinês	Sala de Formação do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Seb. 14:30 - 17:00	XC001	\$20	30
6+	Weiqi	Centro Desportivo Lin Fong	Seb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	20
			Seb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	20
		Centro de Formação	Seb. 14:30 - 16:00	WQ003	\$20	20
7-12	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
8+	Ciclismo Acrobático	Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	Dom. 08:00 - 09:30	CI001	\$20	20
4+	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Seb. 18:30 - 19:30	PM001	\$400	30
			Dom. 18:30 - 19:30	PM002	\$400	30
16+	Classe de musculação	Centro de Formação	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:30	CM001	\$100	24
			2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	CM002	\$100	24
			6ªF. 19:00 - 20:30	CM003	\$50	24

\* As Turmas XA002 e XA003 são ministradas em inglês; a Turma XA004 é ministrada em português.

## Yoga

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			4ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			2ªF. 10:00 - 11:00	YG009	\$50	30
			4ªF. 09:00 - 10:00	YG019	\$50	30
		Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória (não têm aulas em 27 / Janeiro)	3ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
		Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			Dom. 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			Dom. 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30

# Yoga

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			3ªF. 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			3ªF. 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			4ªF. 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			Sáb. 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			Sáb. 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			Dom. 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			Dom. 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
		6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20	
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva (não têm aulas em 22 / Janeiro)	Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:30 - 17:30	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20		
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20		
	Sáb. 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25		
	Dom. 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25		
	Dom. 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25		
	Dom. 18:00 - 19:00	YG042	\$50	20		
18+	Yoga (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YA002	\$150	30
8-12	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

# Taijiquan

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8+	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30	
			3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30	
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30	
			2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30	
			3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30	
			3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30	
		Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30	
		Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30	
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30	
		Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	TA001	\$70	30	
			Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
			Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TA003	\$80	30
			Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30
				Dom. 07:00 - 08:30	TA005	\$50	30

## Actividades de Desenvolvimento

Por fase

6~14	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
			Dom. 08:00 - 09:00	IN002	\$60	10
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	3ªF. 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF. 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
8+	Badminton	60. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	6ªF. 08:00 - 09:00	IA001	\$20	8
			6ªF. 08:00 - 09:00	IF001	\$20	8
			6ªF. 08:00 - 09:00	IM001	\$20	12

# Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários	3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau (1º andar)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 10:30	QG003	\$50	15
			4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	QG004	\$50	15
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
16+	Execício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários	3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	GS003	\$50	10
		Dom. 10:30 - 11:30	GS005	\$50	10	
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GS007	\$50	15
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 08:00 - 09:00	GT001	\$50	20
			2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	Dança de praças	60. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00	DP001	\$100	40
	Rouliqiu		4ªF. e 6ªF. 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
16+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-26 / Janeiro)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-27 / Janeiro)	3ªF. e 5ªF. 09:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	Yoga	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-27 / Janeiro)	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	MY001	\$100	7
			6ªF. 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
	Dança de Salão	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-27 / Janeiro)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			4ªF. 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
			6ªF. 11:00 - 12:00	MS003	\$50	8
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-27 / Janeiro)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
	Aeróbica	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 2 - 23-27 / Janeiro)	2ªF. 09:30 - 10:30	ME001	\$50	8