

*As aulas são interrompidas no feriado público :*

**Dia do Trabalhador**

**1 de Maio**

**(4ª feira)**

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| 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:<br>(1) Os participantes com apenas uma falta de presença registada no primeiro mês da última fase terão a sua inscrição renovada automaticamente;<br>(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:           | Primeiro é feito o registo, depois um sorteio, podendo, finalmente, efectuarem-se as inscrições.<br>① Registo: Registo do número do cartão de sócio “Sport Easy” ..... 5 a 8 de Abril (6ª a 2ª feira)<br>② Sorteio: Impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio ..... 10 a 13 de Abril (4ª ao sáb.)<br>③ Inscrição: 14 de Abril..... Pavilhão A do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 17:00<br>(para os contemplados no sorteio)<br>15 e 16 de Abril ..... Átrio do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00<br>A partir de 17 de Abril..... 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<br>(2) No posto de registo do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, através do apoio do pessoal (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:**

1. 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).
2. 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.
3. 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.
4. São exibidas as vagas remanescentes no local de inscrição, caso necessite, o contemplado pode comparecer ao local com antecedência para a escolha das turmas.
5. A idade é calculada de acordo com o ano de nascimento do participante.
6. 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).
7. 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.
8. 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.
9. A insuficiência do número de participantes implica o cancelamento das turmas pela Organização.
10. 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 |  |  |                           |       |                   |       |
|-----------------------|--|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade                 | Actividade   | Local de Actividade  | Horário                   | Turma | Por fase          |       |
|                       |  |  |                           |       | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+                   | <b>Condição Física Aquática</b><br><br>(Não é obrigatório que o participante saiba nadar, proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática ) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong                                | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | CA001 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | CA011 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00 | CA009 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | CA002 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | CA012 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00 | CA010 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | CA003 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | CA007 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | CA008 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | CA014 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | Dom. 11:00 - 12:00        | CA004 | \$100             | 30    |
|                       |  |  | Dom. 18:00 - 19:00        | CA005 | \$100             | 30    |
|                       |  |  | Dom. 19:00 - 20:00        | CA015 | \$100             | 30    |
|                       |  | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa<br>(não têm aulas em 11-20 /Maio) | 2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00 | CA006 | \$160             | 20    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | CA016 | \$160             | 20    |
|                       |  | Piscina do Centro Desportivo Olímpic                                 | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | CA013 | \$200             | 40    |
|                       |  |  | 6ªF. 16:00 - 17:00        | CA017 | \$100             | 40    |
| 16+                   | <b>Natação Manutenção</b><br><br>(O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)  | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong                                | 2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00 | NM001 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | NM002 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | NM004 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | NM013 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | NM003 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NM014 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NM005 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | NM010 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | NM011 | \$200             | 50    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | NM017 | \$200             | 50    |
|                       |  | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa<br>(não têm aulas em 11-20 /Maio) | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00   | NM006 | \$160             | 30    |
|                       |  |  | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00   | NM007 | \$160             | 30    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | NM018 | \$160             | 30    |
|                       |  |  | 2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00   | NM008 | \$160             | 30    |
|                       |  |  | 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00   | NM009 | \$160             | 30    |
|                       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00   | NM019 | \$160             | 30    |
|                       |  | Piscina do Centro Desportivo Olímpico                                | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NM012 | \$200             | 40    |
|                       |  |  | 6ªF. 16:00 - 17:00        | NM020 | \$100             | 40    |
|                       |  | Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco                                 | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00   | NM015 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00   | NM016 | \$200             | 30    |
|                       |  |  | 6ªF. 7:00 - 8:00          | NM021 | \$100             | 30    |
| 6-16                  | <b>Natação Sincronizada - Iniciação</b> (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)   | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa<br>(não têm aulas em 11-20 /Maio) | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NS001 | \$160             | 20    |

\* Nota: Os participantes das actividades de Natação Manutenção e Natação Sincronizada - Iniciação devem saber obrigatoriamente nadar até 25 metros ou superior; após os testes, caso se verifique a não satisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes.

\* Obs.: Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D. de Lin Fong, devem trazer consigo o seu cadeado. Nas outras piscinas, a chave do cacifo é proporcionada ao participante mediante o pagamento de um depósito de 5 patacas.

| Actividades Aquáticas / Vela / Windsurf |   |  |                                       |                           |                   | 本期    |
|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------|
| Idade                                   | Actividade  | Local de Actividade  | Horário                               | Turma                     | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 6-7                                     | Natação - Crianças<br>(Para participante que não saiba nadar.)                              | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong                                | Sáb. 11:00 - 12:00                    | NC005                     | \$100             | 10    |
|   |   |  | Sáb. 12:00 - 13:00                    | NC007                     | \$100             | 10    |
|   |   |  | Dom. 12:00 - 13:00                    | NC009                     | \$100             | 10    |
| 6-10                                    |   |  | Dom. 8:00 - 9:00                      | NC006                     | \$100             | 10    |
|   |   |  | 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00             | NC001                     | \$200             | 30    |
| 8-15                                    |   |  | 3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00             | NC008                     | \$200             | 30    |
|   |   |  | Sáb. 11:00 - 12:00                    | NC002                     | \$100             | 60    |
|   |   |  | Sáb. 12:00 - 13:00                    | NC003                     | \$100             | 60    |
|   |   |  | Dom. 8:00 - 9:00                      | NC004                     | \$100             | 15    |
|   |   |  | 3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00             | NC010                     | \$200             | 30    |
| 16+                                     | Natação - Iniciação<br>(Para participante que não saiba nadar.)                             | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong                                | 6ªF. 14:00 - 15:00                    | NI008                     | \$100             | 30    |
|   |   |  | 6ªF. 15:00 - 16:00                    | NI009                     | \$100             | 30    |
|   |   |  | Dom. 7:00 - 8:00                      | NI004                     | \$100             | 50    |
|   |   |  | 2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00             | NI001                     | \$200             | 30    |
|   |   |  | 2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00             | NI007                     | \$200             | 30    |
|   |   |  | 2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00             | NI005                     | \$200             | 30    |
|   |   | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa<br>(não têm aulas em 11-20 /Maio) | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00             | NI002                     | \$160             | 20    |
|   |   |  | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00             | NI010                     | \$160             | 20    |
|   |   |  | 5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00             | NI003                     | \$160             | 20    |
|   |   |  | Piscina do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NI006             | \$200 |
| 6ªF. 16:00 - 17:00                      | NI011   | \$100  |                                       | 40                        |                   |       |
| 7-35                                    | * Vela<br>(Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação até 50 metros.)     | Centro Náutico de Hác-Sá   | Sáb. 10:00 - 13:00                    | VE001                     | \$200             | 10    |
| 13-35                                   | * Windsurf<br>(Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação até 50 metros.) |  | Dom. 10:00 - 13:00                    | PV001                     | \$200             | 10    |

\* Nota: Os participantes das actividades de Vela e Windsurf devem saber obrigatoriamente nadar até 25 metros ou superior; após os testes realizados pelos respectivos monitores, caso se verifique a não satisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes.

Obs: Os participantes devem usar fato de banho, chapéu e roupa protectora solar. Por outro lado, durante as aulas, são obrigatórios a utilização do colete de salva-vidas proporcionados pela Organização.

| Actividades de Desenvolvimento |  |                                       |  |                  |                   | Por fase |   |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|------------------|-------------------|----------|---|
| Idade                          | Actividade   | Local de Actividade                   | Horário  | Turma            | Taxa de Inscrição | Vagas    |   |
| 6-14                           | Natação para indivíduos com deficiências auditivas | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 11:00 - 12:00   | IN001            | \$60              | 10       |   |
|                                |  |                                       | Dom. 8:00 - 9:00   | IN002            | \$60              | 12       |   |
| 7+                             | Natação para indivíduos com deficiências mentais   |                                       | 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<br>(não têm aulas em 17 /Maio) | 6ªF. 8:00 - 9:00 | IA001             | \$20     | 8 |
|                                |  |                                       |  | 6ªF. 8:00 - 9:00 | IF001             | \$20     | 8 |
|                                |  | 6ªF. 8:00 - 9:00                      |  | IM001            | \$20              | 12       |   |

| Modalidade de bolas |                                |  |                           | Por fase |                   |       |
|---------------------|--------------------------------|--|---------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade               | Actividade                     | Local de Actividade  | Horário                   | Turma    | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 16+                 | Badminton                      | 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 17 /Maio )           | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | BA002    | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00   | BA004    | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 5ªF. 7:00 - 8:00          | BA003    | \$50              | 14    |
|                     |                                | 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1 /Maio - 12 /Junho) | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00   | BA001    | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 2ªF. 8:00 - 9:00          | BA005    | \$50              | 14    |
|                     |                                |  | 4ªF. 8:00 - 9:00          | BA006    | \$50              | 14    |
| 12+                 | Gatebol                        | Estádio do Centro Desportivo Olímpico  | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30   | GB001    | \$50              | 30    |
|                     |                                |  | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30   | GB002    | \$50              | 30    |
| 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. 9:00 - 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    |
| 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. 9:00 - 10:00         | TS001    | \$50              | 24    |
|                     |                                |  | Sáb. 10:00 - 11:00        | TS002    | \$50              | 24    |
|                     |                                |  | Dom. 12:00 - 13:00        | TS020    | \$50              | 12    |
|                     |                                |  | Dom. 13:00 - 14:00        | TS021    | \$50              | 12    |
|                     |                                |  | Dom. 14:00 - 15:00        | TS022    | \$50              | 12    |
|                     |                                |  | 4ªF. 15:00 - 16:00        | TS014    | \$50              | 12    |
|                     |                                |  | 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                |       |
|                     |                                | 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                        |          |                   |       |
| 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  | Sala de Squash do Centro de Bowling  | Dom. 9:00 - 10:00         | SF001    | \$100             | 12    |
|                     |                                |  | Dom. 10:00 - 11:00        | SF002    | \$100             | 12    |

## Ginástica / Dança

Por fase

| Idade                                    | Actividade  | Local de Actividade  | Horário                   | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|--|---|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 4-7                                      | Ginástica Rítmica Infantil                                | Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco                                 | Dom. 10:30 - 11:30        | GR001 | \$20              | 20    |
|  |   |  | Sáb. 14:00 - 15:00        | GR002 | \$20              | 20    |
| 5-10                                     | Ginástica Infantil (Iniciação)                            | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                              | 3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100             | 20    |
|  |   | Ginásio do Centro de Medicina Desportiva                               | Dom. 14:00 - 15:30        | GI002 | \$50              | 20    |
|  |   |  | 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                                  | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                          | Sáb. 13:00 - 14:00        | DC001 | \$50              | 40    |
|  | Dança em Fila (Aperfeiçoamento)                           |  | 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                                 | 5ªF. 19:30 - 20:30        | ST001 | \$50              | 20    |
|  |   | Ginásio do Centro de Medicina Desportiva                               | 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              | 20    |
| 14+                                      | Aeróbica  | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                              | Sáb. 18:30 - 19:30        | AE001 | \$50              | 30    |
|  |   |  | 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    |
| 16+                                      | Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                              | Sáb. 12:30 - 13:30        | DV001 | \$50              | 20    |
|  |   | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco                                 | Sáb. 14:00 - 15:00        | DV002 | \$50              | 20    |
|  |   |  | Dom. 20:00 - 21:00        | DV003 | \$50              | 20    |
|  |   | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                     | 2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30 | DV004 | \$100             | 20    |
|  |   |  | 2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30 | DV005 | \$100             | 20    |
|  |   |  | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | DV006 | \$100             | 20    |

## Dança

Por fase

| Idade  | Actividade   | Local de Actividade  | Horário  | Turma                         | Por fase          |       |
|--|--|--|--|-------------------------------|-------------------|-------|
|  |  |  |  |                               | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+  | Dança Aeróbica em Grupo - 1.º Nível                                    | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Sea                           | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30                      | DA001                         | \$100             | 40    |
|  |  |  | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30                      | DA008                         | \$100             | 40    |
|  |  |  | Dom. 7:30 - 9:00                                   | DA007                         | \$50              | 40    |
|  |  |  | Dom. 12:00 - 13:30                                 | DA002                         | \$50              | 30    |
|  |  | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                              | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00                      | DA004                         | \$100             | 35    |
|  |  |  | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00                          | DA005                         | \$100             | 30    |
|  |  |  | Sáb. 9:00 - 10:30                                  | DA009                         | \$50              | 25    |
|  |  |  | Dom. 11:00 - 12:30                                 | DA003                         | \$50              | 30    |
|  | 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. 7:00 - 8:00 | AI001             | \$100 |
|  |  | Dom. 9:30 - 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. 8:00 - 9:00 | AG001             | \$100 |
| Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) |  | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30  |  | AG005                         | \$100             | 30    |
| 14+  |  | Dança Tradicional em Linha (Iniciação)                                 | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac      | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00     | DL001             | \$100 |
|  | 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    |
|  |  |  | Sáb. 20:30 - 22:00                                 | DL003                         | \$50              | 30    |
|  |  |  | Dom. 20:00 - 21:30                                 | DL004                         | \$50              | 30    |
|  | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) |  | Dom. 11:00 - 12:30                                 | DL009                         | \$50              | 30    |
|  |  |  | Dom. 11:00 - 12:30                                 | DL009                         | \$50              | 30    |
|  | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco                                 | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00  | DL010  | \$100                         | 25                |       |
|  |  | 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                |       |
| 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                            |                   |       |

| Outras Actividades Desportivas |                                |   |                           |         |                   | Por fase |  |
|--------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------|---------|-------------------|----------|--|
| Idade                          | Actividade                     | Local de Actividade                       | Horário                   | Turma   | Taxa de Inscrição | Vagas    |  |
| 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. 8:30 - 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             | 24       |  |
|                                |                                | 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              | 24       |  |
| 13-40                          |                                |   | Dom. 11:30 - 13:00        | LA002   | \$50              | 24       |  |
| 5-12                           | Dança Latina (Aperfeiçoamento) | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco    | Dom. 14:00 - 15:30        | LI001   | \$100             | 24       |  |
|                                |                                |   | 2ªF. 19:30 - 21:00        | LI002   | \$100             | 24       |  |
| 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       |  |
|                                |                                |   | 6ªF. 20:30 - 22:00        | CM004   | \$50              | 24       |  |
| 6+                             | Weiqi                          | Centro Desportivo Lin Fong                | Sáb. 14:30 - 16:00        | WQ001   | \$20              | 20       |  |
|                                |                                |   | Sáb. 16:00 - 17:30        | WQ002   | \$20              | 20       |  |
| 6+                             | Xadrez Chinês                  | Centro Desportivo Lin Fong                | Dom. 14:30 - 17:00        | XC001   | \$20              | 30       |  |
| 6+                             | * Xadrez                       | Centro Desportivo Lin Fong                | Dom. 10:30 - 12:00        | * XA001 | \$20              | 15       |  |
|                                |                                |   | Sáb. 17:30 - 19:00        | * XA003 | \$20              | 15       |  |
|                                |                                | Centro de Formação                        | Dom. 14:30 - 16:00        | * XA002 | \$20              | 15       |  |
|                                |                                |   | Dom. 16:00 - 17:30        | * XA004 | \$20              | 15       |  |
| 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. 8:00 - 9:30          | CI001   | \$20              | 20       |  |
| 4+                             | Patinagem Artística            | Future Bright "Ice Rink"                  | Sáb. 18:00 - 19:00        | PM001   | \$400             | 30       |  |
|                                |                                |   | Dom. 18:00 - 19:00        | PM002   | \$400             | 30       |  |
|                                |                                |   | 4ªF. 18:30 - 19:30        | PM003   | \$400             | 30       |  |
|                                |                                |   | 6ªF. 18:30 - 19:30        | PM004   | \$400             | 30       |  |
|                                |                                |   | Sáb. 19:00 - 20:00        | HG001   | \$400             | 30       |  |
| 8-14                           | Hóquei em Gelo                 |   | Sáb. 19:00 - 20:00        | HG001   | \$400             | 30       |  |
| 15+                            |                                |   | Dom. 19:00 - 20:00        | HG002   | \$400             | 30       |  |

\* As Turmas de Xadrez XA001, Xa0002 e XA004 são ministradas em chinês e inglês.\* A Turma de Xadrez XA003 é ministrada em inglês.

## Yoga

Por fase

| Idade  | Actividade                | Local de Actividade                                | Horário                   | Turma | Por fase          |       |
|--|---------------------------|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
|  |                           |  |                           |       | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+  | Yoga (Iniciação)          | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória          | 2ªF. e 6ªF. 9:00 - 10:00  | YG011 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00  | YG031 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | YG032 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 4ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00 | YG046 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 2ªF. 10:00 - 11:00        | YG009 | \$50              | 30    |
|  |                           |  | 4ªF. 9:00 - 10:00         | YG019 | \$50              | 30    |
|  |                           | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória          | 2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00  | YG001 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00 | YG002 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00  | YG003 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | YG004 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00 | YG008 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 3ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30   | YG015 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00 | YG016 | \$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                |       |
|  |                           | 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. 9:30 - 10:30         | YG021 | \$50              | 30    |
|  |                           |  | Sáb. 10:30 - 11:30        | YG029 | \$50              | 30    |
|  |                           |  | Dom. 9:00 - 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           | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | YG005 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | 2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00 | YG006 | \$100             | 30    |
|  |                           |  | Dom. 10:00 - 11:00        | YG025 | \$50              | 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                              | Dom. 16:00 - 17:00        | YI001 | \$50              | 26    |



| Taijiquan   |                                 |   |   |                                 |                   |       | Por fase        |  |  |
|---|---------------------------------|---|---|---------------------------------|-------------------|-------|-----------------|--|--|
| Idade   | Actividade                      | Local de Actividade   | Horário                                       | Turma                           | Taxa de Inscrição | Vagas |                 |  |  |
| 8+  | Taijiquan<br>(Iniciação)        | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30               | TJ008                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30                 | TJ010                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30               | TJ012                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 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. 7:00 - 8:00                 | TJ013                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00                 | 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. 7:00 - 8:00                 | TJ001                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00                 | TJ021                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 | Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00                 | TJ015                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00                 | TJ016                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 | Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00                 | TJ002                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00                 | 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. 7:00 - 8:00                 | 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    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30                 | TJ007                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 | Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico  | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30               | TJ011                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30                 | TJ005                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30                 | TJ006                           | \$50              | 30    |                 |  |  |
|   |                                 |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30               | TA003                           | \$100             | 30    |                 |  |  |
|   |                                 | Taijiquan<br>(Aperfeiçoamento)  | Centro Desportivo Tamagnini Barbosa           | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00         | 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   | \$100                           | 30                |       |                 |  |  |
| Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                     | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   |   | TA004   | \$100                           | 30                |       |                 |  |  |
|   | Dom. 7:00 - 8:30                |   | TA005   | \$50                            | 30                |       |                 |  |  |
| <b>Actividades organizadas em conjunto com as associações</b> |                                 |   |   |                                 |                   |       | <b>Por fase</b> |  |  |
| 18+   | Ginástica Qigong                | Sala 514, 5o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau                                 | 2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00                     | DQ001                           | \$100             | 30    |                 |  |  |
| 16+   | Dança de praças                 | 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau   | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00                      | DP001                           | \$100             | 40    |                 |  |  |
|   |                                 | 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1/Maio - 12/Junho)      | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00                     | DP002                           | \$100             | 20    |                 |  |  |
|   | Rouliqiu                        | 6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1 - 17/Maio - 12/Junho) | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00                      | RL001                           | \$100             | 40    |                 |  |  |
|   |                                 | Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 17/Maio)            | 2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00                     | RL002                           | \$100             | 20    |                 |  |  |

| Actividades organizadas em conjunto com as associações   |   |   |   |                           |                   | Por fase |    |
|--|---|---|---|---------------------------|-------------------|----------|----|
| Idade  | Actividade  | Local de Actividade   | Horário                                       | Turma                     | Taxa de Inscrição | Vagas    |    |
| 16+  | Taijiquan   | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1/Maio - 12/Junho)           | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00                     | MT001                     | \$50              | 10       |    |
|  |   |   | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00                     | MT002                     | \$50              | 10       |    |
|  | Dança Tradicional em Linha  | 2o / 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1/Maio - 1-30/Junho) | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30                      | MD001                     | \$50              | 8        |    |
|  |   |   | 3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00                     | MD002                     | \$50              | 8        |    |
|  |   |   | 2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00                     | MD003                     | \$50              | 8        |    |
|  |   |   | 2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30                     | MD004                     | \$50              | 8        |    |
|  | Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)                   | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1 - 17/Maio - 1-30/Junho) | 3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30                     | MC001                     | \$50              | 8        |    |
|  |   |   | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00                     | MC002                     | \$50              | 8        |    |
|  | Yoga  | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1 - 17/Maio - 1-30/Junho) | 6ªF. 14:00 - 15:00                            | MY001                     | \$25              | 7        |    |
|  |   |   | 6ªF. 12:30 - 13:30                            | MY002                     | \$25              | 7        |    |
|  |   |   | 4ªF. 15:30 - 16:30                            | MY003                     | \$25              | 7        |    |
|  | Dança de Salão  | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1 - 17/Maio - 1-30/Junho) | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30                      | MS001                     | \$50              | 8        |    |
|  |   |   | 4ªF. 14:00 - 15:00                            | MS002                     | \$25              | 8        |    |
|  |   |   | 6ªF. 11:00 - 12:00                            | MS003                     | \$25              | 8        |    |
| Aeróbica   |   | 2ªF. 9:30 - 10:30   | ME001   | \$25                      | 8                 |          |    |
| 18+  | Passeio aquático  | Piscina do Campo dos Operários (não têm aulas em 17/Maio)   | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00                     | PA001                     | \$150             | 10       |    |
|  |   |   | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00                     | PA002                     | \$150             | 10       |    |
|  | Condição Física Aquática  |   | 2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15                     | AA001                     | \$200             | 10       |    |
|  |   |   | 2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45                     | AA002                     | \$200             | 10       |    |
| 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. 9:00 - 10:00                      | QG002                     | \$50              | 10       |    |
|  |   | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 1,17/Maio - 12/Junho)                          | 3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15                     | QG006                     | \$50              | 10       |    |
|  |   |   | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30                      | QG003                     | \$50              | 15       |    |
|  |   | 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00   | QG004   | \$50                      | 15                |          |    |
|  |   | Macau Gaming Industry Labourers Association   | 5ªF. e Sáb. 19:30 - 20:30                     | QG007                     | \$50              | 15       |    |
|  | Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30   | QG008   | \$50                      | 10                |          |    |
|  |   | 3ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45   | QG009   | \$50                      | 10                |          |    |
|  | 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 (Iniciação)  | 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 (não têm aulas em 1,17/Maio - 12/Junho)            |   |   | 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 (não têm aulas em 1/Maio - 12/Junho) |   |   | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30                     | GS003                     | \$50              | 10       |    |
|  |   |   | Dom. 10:00 - 11:30                            | GS005                     | \$50              | 10       |    |
| Macau Gaming Industry Labourers Association (não têm aulas em 17/Maio)   |   |   | 3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30                     | GS008                     | \$50              | 15       |    |
| Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau  |   | 2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30   | GS006   | \$50                      | 15                |          |    |
| Execício de vitalidade (Aperfeiçoamento)   | 2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45   | GE001   | \$50  | 15                        |                   |          |    |
| 16+  | Taijiquan   | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (não têm aulas em 1/Maio - 12/Junho)                    | 2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00                     | GT002                     | \$50              | 10       |    |
| 16+  | Dança Tradicional em Linha  | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau  | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30                      | GD001                     | \$50              | 15       |    |
|  |   |   | 3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00                     | GD002                     | \$50              | 15       |    |