



### Suspensão habitual das aulas

- a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo.
- b) Grandes eventos (ocupação da instalação)
  - Devido à ocupação da instalação ou por outros motivos de força maior, torna-se necessário proceder à alteração do local das aulas, cabendo ao monitor a organização das respectivas aulas;
  - As aulas que forem canceladas por decisão do Instituto do Desporto são consideradas como suspensão da aula e não são compensadas.

### Por motivo do mau tempo

Para assegurar a segurança dos participantes, as actividades ao ar livre são suspensas por motivo do mau tempo. Após a suspensão das actividades, os participantes devem deixar o local de acordo com as instruções do monitor.

### Sinal de tufão

- a) Quando estiver içado o sinal n.º 1 ou superior, às 08:00, serão suspensas as actividades náuticas marcadas para a manhã;  
Quando estiver içado o sinal n.º 1 ou superior, às 12:00, serão suspensas as actividades náuticas marcadas para a tarde.
- b) Quando estiver içado o sinal n.º 8 ou superior, às 06:00 horas, serão canceladas todas as actividades marcadas;  
Quando estiver içado o sinal n.º 8 ou superior, às 8:00 horas, serão canceladas todas as actividades marcadas.

### Sinal de chuvas intensas

- a) Quando estiver içado o sinal de chuvas intensas, às 06:00, serão suspensas as actividades ao ar livre marcadas para a manhã;  
Quando estiver içado o sinal de chuvas intensas, às 12:00, serão suspensas as actividades ao ar livre marcadas para a tarde;
- b) Quando continuar a estar içado o sinal de chuvas intensas, caso a situação da instalação permita, pode manter o funcionamento das actividades do recinto coberto. Entretanto, os participantes devem tomar em consideração da realidade do tempo e da situação dos transportes para decidirem a participação ou não nas actividades. Não é marcada falta aos participantes que não compareçam na aula ou que cheguem atrasados.

### (2014) Tabela para a determinação das idades:

Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade
1995	19	2003	11
1996	18	2004	10
1997	17	2005	9
1998	16	2006	8
1999	15	2007	7
2000	14	2008	6
2001	13	2009	5
2002	12	2010	4

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	<b>Natação - Iniciação</b> (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong ( não têm aulas em 21-30/Maio. )	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$80	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$80	30
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$80	50
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$160	30
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$160	30
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$160	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa ( 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 Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
		16+	<b>Natação Manutenção</b> (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong ( não têm aulas em 21-30/Maio. )	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001
4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002				\$160	30
3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004				\$160	30
2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013				\$160	30
4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003				\$160	30
3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014				\$160	30
5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005				\$160	30
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010				\$160	50
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011				\$160	50
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017				\$160	50
Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa ( 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 Olímpic	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 ( não têm aulas em 1-30/Jun. )	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00			NM015	\$100	30
	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00			NM016	\$100	30
	6ªF. 7:00 - 8:00			NM021	\$50	30

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	<b>Condição Física Aquática</b> (Não é obrigatório que o participante saiba nadar, proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong ( não têm aulas em 21-30/Maio. )	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001	\$160	50
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$160	50
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$160	50
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$160	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$160	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$160	50
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$80	30
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$80	30
		Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$80	30	
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa ( 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		
6-16	<b>* Natação Sincronizada - Iniciação</b> (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa ( não têm aulas em 11-20/Maio. )	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$160	20
6-7	<b>Natação - Crianças</b> (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong ( não têm aulas em 21-30/Maio. )	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$80	10
6-10			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$80	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$80	10
			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$80	10
8-15			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$160	30
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$160	30
8-15			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$80	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$80	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$80	15
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$160	30

\* 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 10 patacas.

Vela / Windsurf					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
13+	<b>* Vela</b> (Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação o até 50 metros.)	Centro Náutico de Hác-Sá ( não têm aulas em 21/Jun. )	Sáb. 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
13+	<b>* Windsurf</b> (Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação o até 50 metros.)	Centro Náutico de Hác-Sá ( não têm aulas em 22/Jun. )	Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10

\* Nota: Os participantes das actividades de Vela e Windsurf devem saber obrigatoriamente nadar até 50 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 ( não têm aulas em 21-30/Maio. )	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$50	10
			Dom. 8:00 - 9:00	IN002	\$50	12
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais		3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$50	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$50	18
8+	Badminton	6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	6ªF. 8:00 - 9:00	IA001	\$20	8
			6ªF. 8:00 - 9:00	IF001	\$20	8
			6ªF. 8:00 - 9:00	IM001	\$20	12

Classe de musculação					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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

Patinagem Artística / Hóquei em Gelo					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
8-14	Hóquei em Gelo		Sáb. 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
15+			Dom. 19:00 - 20:00	HG002	\$400	30

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 1/Maio 、 6/Maio 、 2/Jun. )	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling ( não têm aulas em 14/Jun. 、 21/Jun. )	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$160	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$160	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$160	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$160	16
		Centro de Bowling ( não têm aulas em 15/Jun. 、 22/Jun. )	Dom. 9:00 - 10:00	BL005	\$160	16
			Dom. 10:00 - 11:00	BL006	\$160	16
			Dom. 11:00 - 12:00	BL007	\$160	16
			Dom. 12:00 - 13:00	BL008	\$160	16
			Dom. 13:00 - 14:00	BL009	\$160	16
			Dom. 14:00 - 15:00	BL010	\$160	16
			Dom. 15:00 - 16:00	BL011	\$160	16
			Dom. 16:00 - 17:00	BL012	\$160	16
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
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. 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12
16+	Ténis		Academia de Ténis	Sáb. 9:00 - 10:00	TS001	\$50
		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

Modalidade de bolas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Ténis	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
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

Ginástica					Por fase				
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas			
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			
			Sáb. 17:00 - 18:30	GI006	\$50	20			
	Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	20			
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	20			
			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			

## 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
5-13	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
			Sáb. 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
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
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



## 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 A do C. D. do Colégio D. Bosco	3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	DL011	\$100	25
			2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		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
	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
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
		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	30
			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**

**Por fase**

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	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	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	30
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

**Weiqi / Xadrez Chinês / Xadrez / Artes Marciais Infantil / Ciclismo Acrobático**

**Por fase**

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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

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. 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
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
			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	
	Taijiquan (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

## Yoga

## Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	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
		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
		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		

## Yoga

## Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
18+	Yoga (Iniciação)	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	
			Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
				Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
				Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
				6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$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			
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	

## Actividades organizadas em conjunto com as associações

## Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Passeio aquático	Piscina do Campo dos Operários (não têm aulas em 1/Maio)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	Condição Física Aquática	Piscina do Campo dos Operários	2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15	AA001	\$200	10
			2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45	AA002	\$200	10

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 (não têm aulas em 1/Maio, 2/Jun.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10		
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10		
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10		
		Macau Gaming Industry Labourers Association (não têm aulas em 1 / Maio)	5ªF. e Sáb. 19:30 - 20:30	QG007	\$50	15		
		Ginásio B do Campo dos Operário da Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 1 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10		
			3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10		
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (não têm aulas em 6/Maio, 2/Jun.)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10		
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (não têm aulas em 1/Maio, 2/Jun.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10		
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10		
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Logo, Taipa	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
		16+	Execício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (não têm aulas em 1 / Maio)	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, 6 / Maio)	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 2 / Jun.)	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 6 / Maio)	3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30			GS008	\$50	15		
Ginásio B do Campo dos Operário da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30			GS006	\$50	15		
Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10				
Execício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operário da Associação Geral dos Operários de Macau	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 2, 16, 18 / Jun.)	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 (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15		
			3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15		
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau	4ªF. e 6ªF. 15:30 - 16:30	GD003	\$50	10		
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10		
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10		
			3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10		
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau	4ªF. e 6ªF. 9:15 - 10:15	GY004	\$70	10		
			4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	GY005	\$70	10		
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7		

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Ginástica Qigong	Sala 514, 5o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1, 6 /Maio, 2 /Jun.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20
16+	Dança de praças	6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1, 6 /Maio, 2 /Jun.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
	Rouliqiu		4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
60+	Aeróbica para Idosos	Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 1, 6 /Maio, 2 /Jun.)	2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00	RL002	\$100	20
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20
3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30	EI002		\$100	20		
40-59	Aeróbica para Adultos		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	EA001	\$100	20
16+	Taijiquan		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20
16+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (não têm aulas em 1 / Maio)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$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, 6 / Maio, 1-30/Jun)	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)		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, 6 / Maio, 1-30/Jun)	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		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	
60+	Aeróbica para Idosos	Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau - Serviços Complexos Assoc. Geral Mulheres, Rua da Barca, 1º Andar (não têm aulas em 6 / Maio, 1-30/Jun)	2ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MI001	\$25	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$25	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (não têm aulas em 1, 6 / Maio)	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	MI003	\$50	10
		Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação (não têm aulas em 6 / Maio)	3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	MI004	\$50	10
40-59	Aeróbica para Adultos	Auditório da Associação Geral das Mulheres de Macau - Rua do Campo (não têm aulas em 6 / Maio)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	MA001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	MA002	\$50	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

- **Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau:** Avenida Do General Castelo Branco 646
- **Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau:** Avenida do Almirante Lacerda, nos 163, Edifício Industrial Hopewell, 2.º, Macau
- **Auditório da Associação Geral das Mulheres de Macau – Rua do Campo:** Rua do Campo NO.202, Macau
- **Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau:** Rua da Barca, n. º27A-27B
- **Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários:** Avenida 1 de Maio, Edf. Jardim Kong Fok On
- **Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários:** Rua de Lei Pou Chon, Macau
- **Centro de Actividades da Associação Geral dos Operário de Macau:** Estr. Marginal Do Hipódromo, n. º64, Edf. Industrial Lee Cheung
- **Campo dos Operário da Associação Geral dos Operário de Macau:** Praça das Portas do Cerco
- **Macau Gaming Industry Labourers Association:** Avenida da Praia Grande, no<sup>s</sup> 730-804, Edifício China Plaza, 9.º, Macau
- **Centro de Actividades da Associação Geral dos Operário de Macau na Taipa:** Av. De Guimarães, n. º67, Edf. Mei Keng Garden
- **Centro Diurno Prazer para Idosos da Associação:** Est. Siac Pai Van BL 06, FL R/C, Flat H, ed. Siac Pai Van S. Housing Ip Heng, Coloane
- **Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau:** Estrada Coronel Nicolau de. Mesquita SN. Zone A, 2 Andar, A2 Edif, Wu Pun, Taipa