

## 2014 年大眾體育健身興趣班 - 報名章程 第六期 ( 11 月 — 12 月 ) 活動時間表

**假期休課： 澳門特別行政區成立紀念日 十二月二十日 (星期六)**

對 象： 持有由澳門有權限實體發出的有效身份證明文件者。

參加辦法： 必先成為本局的“運動易”會員 (申請辦法，請參閱有關章程)

續期報名： 學員如符合如下任一情況，可透過導師續報新一期同一班別：

(1) 活動首月缺席不多於一堂，則可自動續期；

(2) 65 歲或以上的學員。

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

名 額： 扣除續期名額後，各班別於報名日起公開接受報名，額滿即止。

報名辦法： 先登記、後抽籤、再報名。

① 登記： 登記“運動易”會員卡號碼 ..... 10 月 3 至 6 日 (週五至週一)

② 抽籤： 公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” ..... 10 月 8 至 11 日 (週三至週六)

③ 報名： 10 月 12 日 (週日) ..... 塔石體育館 ..... 09:00–17:00 (本日為中籤報名日)

10 月 13 至 14 日 (週一至週二) 塔石體育館 ..... 09:00–19:00

10 月 15 日起 (週三起) ..... 體育發展局 (週一至週五) 09:00–13:00 14:30–17:30

登記/抽籤： 途徑一，透過本局網站登記；

途徑二，前往塔石運動易服務站，透過輔助員協助 (09:00–20:00)

報名前夕及期間，可透過本局網站 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 瀏覽實時名額。

### 報名須知：

1. 所有報名人士，需持“運動易”會員卡辦理報名手續 (包括親子班兩位報名者)。
2. 抽籤只確定前來報名的順序，中籤者需於中籤報名日當日前往報名地點，辦理報名手續。
3. 中籤報名日，每位中籤者最多可報 2 個班別，並需携“中籤通知書”(不得轉讓)進場辦理。
4. 所有參加者不必親臨報名現場，可由他人代辦，但需帶齊所需文件。
5. 報名現場與網上同步展示餘額，報名人士如有需要，可提前到場挑選尚有的班別。
6. 年齡以參加者之出生年份計算。
7. 學員需遞交由本澳註冊醫生簽署的健康證明文件，由簽署日起計一年有效，逾期需重新遞交。
8. 學員需遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，本局有權終止學額。
9. 若參加人數不足，主辦單位有權取消班別。
10. 因天氣轉壞、不可抗力的原因或主辦單位取消、調動的課堂，不另作補課或補償。

### 例行停課

- a) 政府訂定之強制性假日。
- b) 大型活動 (場地佔用)
  - 因場地被佔用或其他不可抗力原因，需調配上課地點，教練員會安排繼續上課；
  - 經由本局取消的課堂，視作停課處理，不會另作補課。

### 天氣轉壞

因天氣情況轉壞需終止戶外活動，以策安全。終止活動後，應聽從教練員安排學員離場。

### 懸掛颱風訊號

- a) 若上午八時仍然懸掛一號或以上風球，海上活動上午停課；  
若中午十二時仍然懸掛一號或以上風球，海上活動下午停課。
- b) 若上午六時仍然懸掛八號或以上風球，所有活動上午停課；  
若中午十二時仍然懸掛八號或以上風球，所有活動下午停課。

### 懸掛暴雨訊號

- a) 若上午六時仍然懸掛暴雨訊號，室外活動上午停課；  
若中午十二時仍然懸掛暴雨訊號，室外活動下午停課。
- b) 當暴雨訊號仍然懸掛，在場地許可的情況下，室內活動照常上課。唯參加者須考慮 實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

### (2014 年度) 年齡界定如下表所示：

| 出生年份 | 年齡 | 出生年份 | 年齡 |
|------|----|------|----|
| 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  |

| 水上活動 |                      |                                      |                   |       |       |    |
|------|----------------------|--------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 年齡   | 項目                   | 地點                                   | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
| 16+  | * 游泳入門<br>(不需懂游泳)    | 蓮峰體育中心<br>游泳池                        | 五 14:00 - 15:00   | NI008 | \$100 | 30 |
|      |                      |                                      | 五 15:00 - 16:00   | NI009 | \$100 | 30 |
|      |                      |                                      | 日 7:00 - 8:00     | NI004 | \$100 | 50 |
|      |                      |                                      | 一、四 21:00 - 22:00 | NI001 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 一、二 14:00 - 15:00 | NI007 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 一、二 15:00 - 16:00 | NI005 | \$200 | 30 |
|      |                      | 巴坡沙體育中心游泳池<br>(停課：11月12日~<br>12月21日) | 一、三 20:00 - 21:00 | NI002 | \$60  | 20 |
|      |                      |                                      | 二、五 20:00 - 21:00 | NI010 | \$60  | 20 |
|      |                      |                                      | 四、六 21:00 - 22:00 | NI003 | \$60  | 20 |
|      |                      | 奧林匹克體育中心游泳館                          | 一、三 16:00 - 17:00 | NI006 | \$200 | 40 |
|      |                      |                                      | 五 16:00 - 17:00   | NI011 | \$100 | 40 |
| 16+  | * 游泳保健<br>(須懂游泳25公尺) | 蓮峰體育中心<br>游泳池                        | 一、三 18:00 - 19:00 | NM001 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 三、五 19:00 - 20:00 | NM002 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 二、六 19:00 - 20:00 | NM004 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 一、四 19:00 - 20:00 | NM013 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 三、五 21:00 - 22:00 | NM003 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 二、五 20:00 - 21:00 | NM014 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 四、六 20:00 - 21:00 | NM005 | \$200 | 30 |
|      |                      |                                      | 一、三 22:00 - 23:00 | NM010 | \$200 | 50 |
|      |                      |                                      | 四、六 22:00 - 23:00 | NM011 | \$200 | 50 |
|      |                      |                                      | 二、五 22:00 - 23:00 | NM017 | \$200 | 50 |
|      |                      | 巴坡沙體育中心游泳池<br>(停課：11月12日~<br>12月21日) | 一、三 7:00 - 8:00   | NM006 | \$60  | 30 |
|      |                      |                                      | 四、六 7:00 - 8:00   | NM007 | \$60  | 30 |
|      |                      |                                      | 二、五 7:00 - 8:00   | NM018 | \$60  | 30 |
|      |                      |                                      | 一、三 8:00 - 9:00   | NM008 | \$60  | 30 |
|      |                      |                                      | 四、六 8:00 - 9:00   | NM009 | \$60  | 30 |
|      |                      |                                      | 二、五 8:00 - 9:00   | NM019 | \$60  | 30 |
|      |                      | 奧林匹克體育中心游泳館                          | 一、三 16:00 - 17:00 | NM012 | \$200 | 40 |
|      |                      |                                      | 五 16:00 - 17:00   | NM020 | \$100 | 40 |
|      |                      | 鮑思高體育中心游泳池<br>(停課：12月22~31日)         | 一、三 7:00 - 8:00   | NM015 | \$160 | 30 |
|      |                      |                                      | 二、四 7:00 - 8:00   | NM016 | \$160 | 30 |
|      |                      |                                      | 五 7:00 - 8:00     | NM021 | \$80  | 30 |

## 水上活動

| 年齡    | 項目                                    | 地點                                   | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 18+   | * 水中健體<br>(不需懂游泳，<br>此課程只教授<br>水中健體操) | 蓮峰體育中心<br>游泳池                        | 一、四 14:00 - 15:00 | CA001 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 一、四 15:00 - 16:00 | CA011 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 一、四 16:00 - 17:00 | CA009 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 二、五 14:00 - 15:00 | CA002 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 二、五 15:00 - 16:00 | CA012 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 二、五 16:00 - 17:00 | CA010 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 一、三 20:00 - 21:00 | CA003 | \$200 | 30 |
|       |                                       |                                      | 一、三 22:00 - 23:00 | CA007 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 四、六 22:00 - 23:00 | CA008 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 二、五 22:00 - 23:00 | CA014 | \$200 | 50 |
|       |                                       |                                      | 日 11:00 - 12:00   | CA004 | \$100 | 30 |
|       |                                       |                                      | 日 18:00 - 19:00   | CA005 | \$100 | 30 |
|       |                                       |                                      | 日 19:00 - 20:00   | CA015 | \$100 | 30 |
|       |                                       | 巴坡沙體育中心游泳池<br>(停課：11月12日~<br>12月21日) | 一、三 21:00 - 22:00 | CA006 | \$60  | 20 |
|       |                                       |                                      | 二、五 21:00 - 22:00 | CA016 | \$60  | 20 |
| 6-16  | * 花樣游泳入門<br>(須懂游泳25公尺)                | 巴坡沙體育中心游泳池<br>(停課：11月12日~<br>12月21日) | 四、六 20:00 - 21:00 | NS001 | \$60  | 20 |
|       |                                       |                                      |                   |       |       |    |
| 6-7歲  | 兒童游泳<br>(不需懂游泳)                       | 蓮峰體育中心<br>游泳池                        | 六 11:00 - 12:00   | NC005 | \$100 | 10 |
|       |                                       |                                      | 六 12:00 - 13:00   | NC007 | \$100 | 10 |
|       |                                       |                                      | 日 12:00 - 13:00   | NC009 | \$100 | 10 |
| 6-10歲 |                                       |                                      | 日 8:00 - 9:00     | NC006 | \$100 | 10 |
|       |                                       |                                      | 四、六 18:00 - 19:00 | NC001 | \$200 | 30 |
|       |                                       |                                      | 二、五 18:00 - 19:00 | NC008 | \$200 | 30 |
| 8-15歲 |                                       |                                      | 六 11:00 - 12:00   | NC002 | \$100 | 60 |
|       |                                       |                                      | 六 12:00 - 13:00   | NC003 | \$100 | 60 |
|       |                                       |                                      | 日 8:00 - 9:00     | NC004 | \$100 | 15 |
|       |                                       |                                      | 二、六 21:00 - 22:00 | NC010 | \$200 | 30 |

\*注意：游泳保健及花樣游泳入門班的參加者，必須懂游泳25公尺或以上，若經測試後未達要求者，須於首月內到主辦單位辦理退班手續，逾期者作自動放棄論。

備註：蓮峰體育中心游泳池，如需使用儲物櫃，請自備鎖一把。其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 展能活動

| 年齡   | 項 目     | 地 點              | 上課時間 (11月~12月) |               | 班號    | 費用   | 名額 |
|------|---------|------------------|----------------|---------------|-------|------|----|
| 6~14 | 聽障人士游泳班 | 蓮峰體育中心<br>游泳池    | 六              | 11:00 - 12:00 | IN001 | \$60 | 10 |
|      |         |                  | 日              | 8:00 - 9:00   | IN002 | \$60 | 12 |
| 7+   | 智障人士游泳班 |                  | 二              | 17:00 - 18:00 | II001 | \$60 | 18 |
|      |         |                  | 四              | 17:00 - 18:00 | II002 | \$60 | 18 |
| 8+   | 聽障人士羽毛球 | 街坊總會<br>社區服務大樓六樓 | 五              | 8:00 - 9:00   | IA001 | \$20 | 8  |
|      | 五       |                  | 8:00 - 9:00    | IF001         | \$20  | 8    |    |
|      | 智障人士羽毛球 |                  | 五              | 8:00 - 9:00   | IM001 | \$20 | 12 |

### 展能活動之報名地點

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：  
澳門筷子基南街425至503號寶翠花園第二期地下XR/C舖位

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會弱智人仕職業培訓暨展能中心：台山菜園涌巷64號澳門大廈第2期 C座1樓A

電話：2843 0607

澳門聾人體育會啟聰中心：澳門筷子基石仔堆巷65號

電話：2841 5554 / 2826 1658

## 器械健身

| 年齡  | 項目   | 地點     | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
|-----|------|--------|-------------------|-------|-------|----|
| 16+ | 器械健身 | 運動培訓中心 | 一、三 19:00 - 20:30 | CM001 | \$100 | 24 |
|     |      |        | 一、三 20:30 - 22:00 | CM002 | \$100 | 24 |
|     |      |        | 五 19:00 - 20:30   | CM003 | \$50  | 24 |
|     |      |        | 五 20:30 - 22:00   | CM004 | \$50  | 24 |

## 冰上運動

| 年 齡  | 項 目  | 地 點  | 上課時間 (11月~12月) | 班號            | 費用    | 名額    |    |
|------|------|------|----------------|---------------|-------|-------|----|
| 4+   | 花式溜冰 | 佳景樂園 | 六              | 18:00 - 19:00 | PM001 | \$400 | 30 |
|      |      |      | 日              | 18:00 - 19:00 | PM002 | \$400 | 30 |
|      |      |      | 三              | 18:30 - 19:30 | PM003 | \$400 | 30 |
|      |      |      | 五              | 18:30 - 19:30 | PM004 | \$400 | 30 |
| 8-14 | 冰球   |      | 六              | 19:00 - 20:00 | HG001 | \$400 | 30 |
| 15+  |      |      | 日              | 19:00 - 20:00 | HG002 | \$400 | 30 |

佳景樂園：澳門連勝街1C, 1N號

電話：2895 3399

| 球類          |        |   |                |               |       |       |    |
|-------------|--------|---|----------------|---------------|-------|-------|----|
| 年齡          | 項 目    | 地 點                                     | 上課時間 (11月~12月) |               | 班號    | 費用    | 名額 |
| 16+         | 羽毛球    | 街坊總會<br>社區服務大樓六樓<br>(停課：12月22, 24, 25日) | 一、三            | 7:00 - 8:00   | BA001 | \$100 | 14 |
|             |        |   | 二、五            | 7:00 - 8:00   | BA002 | \$100 | 14 |
|             |        |   | 四              | 7:00 - 8:00   | BA003 | \$50  | 14 |
|             |        |   | 二、四            | 8:00 - 9:00   | BA004 | \$100 | 14 |
|             |        |   | 一              | 8:00 - 9:00   | BA005 | \$50  | 14 |
|             |        |   | 三              | 8:00 - 9:00   | BA006 | \$50  | 14 |
| 8-16<br>及家長 | 親子保齡球  | 保齡球中心                                   | 六              | 13:00 - 14:00 | BL001 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 六              | 14:00 - 15:00 | BL002 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 六              | 15:00 - 16:00 | BL003 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 六              | 16:00 - 17:00 | BL004 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 9:00 - 10:00  | BL005 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 10:00 - 11:00 | BL006 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 11:00 - 12:00 | BL007 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 12:00 - 13:00 | BL008 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 13:00 - 14:00 | BL009 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 14:00 - 15:00 | BL010 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 15:00 - 16:00 | BL011 | \$200 | 16 |
|             |        |   | 日              | 16:00 - 17:00 | BL012 | \$200 | 16 |
| 12+         | 門球     | 奧林匹克體育中心<br>運動場                         | 一、五            | 7:00 - 8:30   | GB001 | \$50  | 30 |
|             |        |   | 四、六            | 7:00 - 8:30   | GB002 | \$50  | 30 |
| 16+         | 壁球(初級) | 保齡球中心壁球場                                | 三、五            | 19:00 - 20:00 | SI001 | \$100 | 12 |
|             |        |   | 日              | 11:00 - 12:00 | SI002 | \$50  | 12 |
|             |        |   | 日              | 12:00 - 13:00 | SI003 | \$50  | 12 |
| 5-15<br>及家長 | 親子壁球   |   | 日              | 9:00 - 10:00  | SF001 | \$100 | 12 |
|             |        |   | 日              | 10:00 - 11:00 | SF002 | \$100 | 12 |
| 16+         | 網球     | 網球學校                                    | 六              | 9:00 - 10:00  | TS001 | \$50  | 24 |
|             |        |   | 六              | 10:00 - 11:00 | TS002 | \$50  | 24 |
|             |        |   | 日              | 12:00 - 13:00 | TS020 | \$50  | 12 |
|             |        |   | 日              | 13:00 - 14:00 | TS021 | \$50  | 12 |
|             |        |   | 日              | 14:00 - 15:00 | TS022 | \$50  | 12 |
|             |        |   | 三              | 15:00 - 16:00 | TS014 | \$50  | 12 |
|             |        |   | 一、四            | 20:30 - 21:30 | TS003 | \$100 | 24 |
|             |        |   | 一、四            | 21:30 - 22:30 | TS004 | \$100 | 24 |
|             |        |   | 二、五            | 20:30 - 21:30 | TS005 | \$100 | 24 |
|             |        |   | 二、五            | 21:30 - 22:30 | TS006 | \$100 | 24 |

## 球類

| 年齡          | 項目   | 地點                  | 上課時間 (11月~12月)  | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------------|------|---------------------|-----------------|-------|-------|----|
| 16+         | 網球   | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場 | 六 14:00 - 15:00 | TS007 | \$50  | 14 |
|             |      |                     | 六 15:00 - 16:00 | TS008 | \$50  | 14 |
|             |      |                     | 日 16:00 - 17:00 | TS009 | \$50  | 14 |
|             |      |                     | 一 15:00 - 16:00 | TS010 | \$50  | 12 |
|             |      |                     | 一 16:00 - 17:00 | TS011 | \$50  | 12 |
|             |      |                     | 四 15:00 - 16:00 | TS012 | \$50  | 12 |
|             |      |                     | 四 16:00 - 17:00 | TS013 | \$50  | 12 |
| 5-15<br>及家長 | 親子網球 | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場 | 六 16:00 - 17:00 | TF001 | \$100 | 16 |
|             |      |                     | 六 17:00 - 18:00 | TF002 | \$100 | 16 |
|             |      |                     | 六 18:00 - 19:00 | TF003 | \$100 | 16 |
|             |      |                     | 日 17:00 - 18:00 | TF004 | \$100 | 16 |
|             |      |                     | 日 18:00 - 19:00 | TF005 | \$100 | 16 |

## 體操

| 年齡         | 項目        | 地點                                     | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
|------------|-----------|--|-------------------|-------|-------|----|
| 5-7        | 兒童體操(初級)  | 得勝體育中心A室                               | 二、五 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100 | 20 |
|            |           | 運動醫學中心體操室                              | 日 14:00 - 15:30   | GI002 | \$50  | 20 |
|            |           |  | 六 14:00 - 15:30   | GI005 | \$50  | 20 |
|            |           | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04室<br>(停課：12月18~19日) | 四 17:30 - 19:00   | GI004 | \$50  | 16 |
|            |           |  | 二 17:30 - 19:00   | GI007 | \$50  | 16 |
|            |           |  | 五 17:30 - 19:00   | GI008 | \$50  | 16 |
| 8-9        | 兒童體操 (中級) | 得勝體育中心A室                               | 一、三 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100 | 20 |
|            |           | 運動醫學中心體操室                              | 日 15:30 - 17:00   | GA001 | \$50  | 20 |
|            |           |  | 六 15:30 - 17:00   | GA003 | \$50  | 20 |
| 10-12      | 兒童體操 (進階) | 運動醫學中心體操室                              | 日 17:00 - 18:30   | GJ001 | \$50  | 20 |
|            |           |  | 六 17:00 - 18:30   | GJ002 | \$50  | 20 |
| 7-9<br>及家長 | 親子體操      | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04室<br>(停課：12月7、20日)  | 日 10:00 - 11:30   | GF001 | \$100 | 20 |
|            |           |  | 日 11:30 - 13:00   | GF002 | \$100 | 20 |
| 5-6<br>及家長 |           |  | 六 14:00 - 15:30   | GF003 | \$100 | 20 |

| 舞 蹈         |                |   |                |               |       |          |
|-------------|----------------|---|----------------|---------------|-------|----------|
| 年齡          | 項 目            | 地 點   | 上課時間 (11月~12月) |               | 班號    | 費用 名額    |
| 4-7         | 幼兒韻律舞蹈         | 鮑思高體育中心B室   | 日              | 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 20  |
|             |                |   | 六              | 14:00 - 15:00 | GR002 | \$20 20  |
| 5-13        | 兒童排排舞(初級)      | 塔石體育館B230室  | 六              | 13:00 - 14:00 | DC001 | \$50 40  |
|             | 兒童排排舞(進階)      |   | 六              | 15:30 - 17:00 | DF001 | \$100 35 |
| 4~13<br>及家長 | 親子排排舞          | 塔石體育館B230室  | 日              | 14:30 - 16:00 | LF001 | \$100 40 |
|             |                |   | 日              | 18:30 - 20:00 | LF002 | \$100 40 |
| 18~39       | 青年健身操          | 嘉模泳池體操室B室   | 二、四            | 19:30 - 20:30 | OJ001 | \$50 20  |
| 16+         | 踏板健康舞          | 鮑思高體育中心A室   | 四              | 19:30 - 20:30 | ST001 | \$50 20  |
|             |                | 運動醫學中心體操室   | 日              | 11:00 - 12:00 | ST002 | \$50 20  |
| 14+         | 拳擊健康舞          | 嘉模泳池體操室A室   | 六              | 16:00 - 17:00 | KB005 | \$50 20  |
|             |                | 鮑思高體育中心A室   | 六              | 19:30 - 20:30 | KB006 | \$50 20  |
|             |                |   | 日              | 17:00 - 18:00 | KB003 | \$50 20  |
|             |                |   | 三              | 20:00 - 21:00 | KB002 | \$50 20  |
|             |                | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                                   | 日              | 19:00 - 20:00 | KB004 | \$50 20  |
|             |                |   |                |               |       |          |
| 14+         | 健康舞<br>(帶氧健康操) | 得勝體育中心A室  | 六              | 18:30 - 19:30 | AE001 | \$50 30  |
|             |                |   | 二              | 18:30 - 19:30 | AE003 | \$50 30  |
|             |                | 鮑思高體育中心A室   | 六              | 20:30 - 21:30 | AE004 | \$50 20  |
|             |                |   | 二、五            | 18:00 - 19:00 | AE002 | \$100 20 |
|             |                | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                                   | 日              | 10:00 - 11:00 | AE006 | \$50 20  |
| 16+         | 塑身健康舞<br>(肚皮舞) | 得勝體育中心A室  | 六              | 12:30 - 13:30 | DV001 | \$50 20  |
|             |                | 鮑思高體育中心A室   | 六              | 14:00 - 15:00 | DV002 | \$50 20  |
|             |                |   | 日              | 20:00 - 21:00 | DV003 | \$50 20  |
|             |                | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：11月10、15日,12月<br>15~22日) | 一、三            | 10:30 - 11:30 | DV004 | \$100 20 |
|             |                |   | 一、三            | 11:30 - 12:30 | DV005 | \$100 20 |
|             |                |   | 二、四            | 19:30 - 20:30 | DV006 | \$100 20 |
|             |                |   | 六              | 10:00 - 11:00 | DV007 | \$50 20  |
| 14+         | 爵士舞(初級)        | 得勝體育中心A室  | 一              | 20:00 - 21:00 | JZ003 | \$50 20  |
|             |                | 鮑思高體育中心A室   | 日              | 18:00 - 19:00 | JZ001 | \$50 20  |
|             |                |   | 日              | 19:00 - 20:00 | JZ002 | \$50 20  |
| 5-12        | 拉丁舞(初級)        | 鮑思高體育中心A室   | 日              | 10:00 - 11:30 | LA001 | \$50 24  |
| 13-40       |                |   | 日              | 11:30 - 13:00 | LA002 | \$50 24  |
| 5-12        | 拉丁舞(進階)        | 鮑思高體育中心A室   | 日              | 14:00 - 15:30 | LI001 | \$100 24 |
|             |                |   | 一              | 19:30 - 21:00 | LI002 | \$100 24 |



| 舞 蹈 |               |  |                   |       |       |    |
|-----|---------------|--|-------------------|-------|-------|----|
| 年齡  | 項 目           | 地 點  | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
| 14+ | 排排舞(初級)       | 塔石體育館B230室   | 一、三 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
|     |               |  | 日 17:00 - 18:30   | DL002 | \$50  | 30 |
|     |               |  | 四 11:30 - 13:00   | DL005 | \$50  | 30 |
|     |               |  | 六 11:30 - 13:00   | DL006 | \$50  | 30 |
|     |               | 得勝體育中心A室   | 二 14:30 - 16:00   | DL007 | \$50  | 30 |
|     |               |  | 五 14:30 - 16:00   | DL008 | \$50  | 30 |
|     |               | 鮑思高體育中心A室  | 二、四 14:30 - 16:00 | DL010 | \$100 | 25 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：12月15~22日)            | 一、三 14:00 - 15:30 | DL011 | \$100 | 25 |
|     |               |  | 一、三 15:30 - 17:00 | DL012 | \$100 | 25 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                                | 六 20:30 - 22:00   | DL003 | \$50  | 30 |
|     |               |  | 日 20:00 - 21:30   | DL004 | \$50  | 30 |
|     |               |  | 日 11:00 - 12:30   | DL009 | \$50  | 30 |
| 14+ | 排排舞(進階)       | 塔石體育館B230室   | 五 20:30 - 22:00   | DI001 | \$100 | 30 |
|     |               |  | 六 17:00 - 18:30   | DI002 | \$100 | 30 |
|     |               | 得勝體育中心A室   | 五 18:30 - 20:00   | DI003 | \$100 | 30 |
|     |               | 鮑思高體育中心A室  | 六 15:00 - 16:30   | DI004 | \$100 | 25 |
| 18+ | 集體健康舞<br>(入門) | 塔石體育館B230室   | 一、三、五 7:30 - 8:30 | DA001 | \$100 | 40 |
|     |               |  | 二、四、六 8:30 - 9:30 | DA008 | \$100 | 40 |
|     |               |  | 日 7:30 - 9:00     | DA007 | \$50  | 40 |
|     |               |  | 日 12:00 - 13:30   | DA002 | \$50  | 30 |
|     |               | 得勝體育中心A室   | 二、四、六 8:00 - 9:00 | DA004 | \$100 | 35 |
|     |               |  | 二、四 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
|     |               |  | 六 9:00 - 10:30    | DA009 | \$50  | 25 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：11月16日，12月7日、<br>21日) | 日 11:00 - 12:30   | DA003 | \$50  | 30 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                                | 二、四 18:30 - 20:00 | DA006 | \$100 | 30 |
|     |               |  |                   |       |       |    |
|     | 集體健康舞<br>(中級) | 鮑思高體育中心A室  | 三 18:30 - 20:00   | AI002 | \$50  | 25 |
|     |               |  | 六 18:00 - 19:30   | AI006 | \$50  | 25 |
|     |               | 塔石體育館B230室   | 六 14:00 - 15:30   | AI003 | \$50  | 30 |
|     |               | 嘉模泳池體操室B室  | 一、三、五 7:00 - 8:00 | AI001 | \$100 | 30 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：11月16日，12月7日、<br>21日) | 日 9:30 - 11:00    | AI004 | \$50  | 30 |
|     |               | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                                | 二、四 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 |

## 舞 蹈

| 年齡    | 項 目           | 地 點                     | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|---------------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 18+   | 集體健康舞<br>(高級) | 鮑思高體育中心A室               | 一、四 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 25 |
|       |               |                         | 二、五 19:00 - 20:30 | AG003 | \$100 | 25 |
|       |               | 得勝體育中心A室                | 一、三 18:30 - 20:00 | AG004 | \$100 | 30 |
|       |               | 嘉模泳池體操室B室               | 一、三、五 8:00 - 9:00 | AG001 | \$100 | 30 |
|       |               | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室 | 一、三 20:00 - 21:30 | AG005 | \$100 | 30 |
| 8-25  | 體育舞蹈<br>(初級)  | 得勝體育中心A室                | 日 16:30 - 18:00   | DD001 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 六 15:00 - 16:30   | DD010 | \$50  | 24 |
| 16+   | 體育舞蹈<br>(初級)  | 得勝體育中心A室                | 四 18:00 - 19:30   | DD002 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 二、五 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
|       |               |                         | 四、六 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
|       |               |                         | 一 14:30 - 16:00   | DD005 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 四 14:30 - 16:00   | DD006 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 六 13:30 - 15:00   | DD007 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 六 11:00 - 12:30   | DD008 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 日 8:30 - 10:00    | DD009 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 日 20:30 - 22:00   | DD013 | \$50  | 24 |
|       |               |                         | 一 21:00 - 22:30   | DD014 | \$50  | 24 |
| 16+   | 體育舞蹈(中級)      | 得勝體育中心A室                | 六 19:30 - 21:00   | DG002 | \$50  | 24 |
| 10-30 | 體育舞蹈(高級)      | 鮑思高體育中心A室               | 日 15:30 - 17:00   | DE001 | \$100 | 24 |
|       |               | 得勝體育中心A室                | 三 20:00 - 21:30   | DE002 | \$100 | 30 |

## 棋 類 / 武 術 / 單 車

| 年齡   | 項 目          | 地 點                   | 上課時間 (11月~12月)  | 班號    | 費用   | 名額 |
|------|--------------|-----------------------|-----------------|-------|------|----|
| 6+   | 圍棋           | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)    | 六 14:30 - 16:00 | WQ001 | \$20 | 20 |
|      |              |                       | 六 16:00 - 17:30 | WQ002 | \$20 | 20 |
| 6+   | 中國象棋         | 蓮峰體育中心<br>二樓多功能室(游泳池) | 日 14:30 - 17:00 | XC001 | \$20 | 30 |
| 6+   | 國際象棋<br>(初級) | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)    | 日 9:00 - 10:30  | XA001 | \$20 | 15 |
|      |              |                       | 日 13:00 - 14:30 | XA002 | \$20 | 15 |
|      |              |                       | 六 17:30 - 19:00 | XA003 | \$20 | 15 |
|      | 國際象棋<br>(中級) | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)    | 日 10:30 - 12:00 | XB001 | \$20 | 15 |
|      |              |                       | 六 19:00 - 20:30 | XB002 | \$20 | 15 |
| 7-12 | 兒童武術         | 得勝體育中心A室              | 日 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50 | 30 |
| 8+   | 花式單車         | 巴坡沙體育中心               | 日 8:00 - 9:30   | CI001 | \$20 | 20 |

# 太極拳

| 年齡 | 項 目         | 地 點  | 上課時間 (11月~12月)      | 班號    | 費用    | 名額 |
|----|-------------|--|---------------------|-------|-------|----|
| 8+ | 太極拳<br>(初級) | 塔石體育館B230室   | 一、三、五 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ010 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四 9:30 - 11:00    | TJ022 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 六、日 20:00 - 21:30   | TJ023 | \$50  | 30 |
|    |             | 得勝體育中心A室   | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ013 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ014 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、五 16:00 - 17:30   | TJ025 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四 16:00 - 17:30   | TJ009 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、五 11:00 - 12:30   | TJ024 | \$50  | 30 |
|    |             | 巴坡沙體育中心  | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ001 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ021 | \$50  | 30 |
|    |             | 蓮峰體育中心體育室A   | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ015 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ016 | \$50  | 30 |
|    |             | 蓮峰體育中心體育室B   | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ002 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ003 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 一、三、五 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ004 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50  | 30 |
|    |             | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：12月15~22日)                | 一、三、五 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50  | 30 |
|    |             | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：11月6~7、15日，12月<br>15~22日) | 一、三、五 7:30 - 8:30   | TJ007 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50  | 30 |
|    |             |  | 二、四、六 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50  | 30 |
| 8+ | 太極拳<br>(進階) | 巴坡沙體育中心  | 二、四 7:00 - 8:00     | TA001 | \$70  | 30 |
|    |             | 塔石體育館B230室   | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100 | 30 |
|    |             | 奧林匹克體育中心<br>運動場GS43-GS44室<br>(停課：12月15~22日)                | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TA003 | \$100 | 30 |
|    |             | 得勝體育中心A室   | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TA004 | \$100 | 30 |
|    |             |  | 日 7:00 - 8:30       | TA005 | \$50  | 30 |

| 瑜伽  |            |           |                   |       |       |    |
|-----|------------|-----------|-------------------|-------|-------|----|
| 年齡  | 項 目        | 地 點       | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
| 18+ | 瑜伽<br>(初級) | 得勝體育中心A室  | 一、五 9:00 - 10:00  | YG011 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 9:00 - 10:00  | YG031 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 10:00 - 11:00 | YG032 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 三、五 10:00 - 11:00 | YG046 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 一 10:00 - 11:00   | YG009 | \$50  | 30 |
|     |            |           | 三 9:00 - 10:00    | YG019 | \$50  | 30 |
|     |            | 得勝體育中心B室  | 一、三 9:00 - 10:00  | YG001 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 一、三 10:00 - 11:00 | YG002 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 9:00 - 10:00  | YG003 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 10:00 - 11:00 | YG004 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 一、五 11:00 - 12:00 | YG008 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、五 7:30 - 8:30   | YG015 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 一、五 13:00 - 14:00 | YG016 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 13:00 - 14:00 | YG040 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 二、四 14:30 - 15:30 | YG045 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 日 13:00 - 14:00   | YG037 | \$50  | 30 |
|     |            |           | 日 14:00 - 15:00   | YG030 | \$50  | 30 |
|     |            | 鮑思高體育中心B室 | 一、四 18:30 - 19:30 | YG013 | \$100 | 20 |
|     |            |           | 三、五 18:00 - 19:00 | YG014 | \$100 | 20 |
|     |            |           | 二 18:30 - 19:30   | YG033 | \$50  | 20 |
|     |            |           | 二 19:30 - 20:30   | YG034 | \$50  | 20 |
|     |            |           | 三 19:00 - 20:00   | YG043 | \$50  | 20 |
|     |            |           | 五 19:00 - 20:00   | YG044 | \$50  | 20 |
|     |            |           | 六 16:00 - 17:00   | YG012 | \$50  | 20 |
|     |            |           | 六 17:00 - 18:00   | YG024 | \$50  | 20 |
|     |            | 運動醫學中心體操室 | 二、四 10:00 - 11:00 | YG005 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 一、三 19:00 - 20:00 | YG006 | \$100 | 30 |
|     |            |           | 日 10:00 - 11:00   | YG025 | \$50  | 30 |
|     |            |           | 日 18:30 - 19:30   | YG010 | \$50  | 30 |

# 瑜伽

| 年齡   | 項目         | 地點                                     | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用    | 名額 |
|------|------------|--|-------------------|-------|-------|----|
| 18+  | 瑜伽<br>(初級) | 塔石體育館B230室                             | 二、四 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 |
|      |            |  | 六 9:30 - 10:30    | YG021 | \$50  | 30 |
|      |            |  | 六 10:30 - 11:30   | YG029 | \$50  | 30 |
|      |            |  | 日 9:00 - 10:00    | YG022 | \$50  | 30 |
|      |            |  | 日 10:00 - 11:00   | YG028 | \$50  | 40 |
|      |            |  | 日 11:00 - 12:00   | YG018 | \$50  | 40 |
|      |            |  | 二 15:00 - 16:00   | YG035 | \$50  | 20 |
|      |            |  | 二 16:00 - 17:00   | YG036 | \$50  | 20 |
|      |            |  | 五 16:00 - 17:00   | YG038 | \$50  | 20 |
|      |            | 奧林匹克體育中心<br>運動場2S04室<br>(停課：12月19-20日) | 六 16:00 - 17:00   | YG023 | \$50  | 20 |
|      |            |  | 六 17:30 - 18:30   | YG027 | \$50  | 30 |
|      |            |  | 六 18:30 - 19:30   | YG007 | \$50  | 30 |
|      |            |  | 五 19:00 - 20:00   | YG048 | \$50  | 30 |
|      |            | 嘉模泳池體操室A室                              | 三 19:00 - 20:00   | YG020 | \$50  | 20 |
|      |            | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地(二樓)體育室                | 一、三 19:00 - 20:00 | YG039 | \$100 | 20 |
|      |            |  | 六 19:30 - 20:30   | YG041 | \$50  | 25 |
|      |            |  | 日 16:00 - 17:00   | YG026 | \$50  | 25 |
|      |            |  | 日 17:00 - 18:00   | YG047 | \$50  | 25 |
|      |            |  | 日 18:00 - 19:00   | YG042 | \$50  | 20 |
|      | 瑜伽 (進階)    | 得勝體育中心A室                               | 一、三 11:00 - 12:00 | YA002 | \$150 | 30 |
| 8-12 | 兒童瑜伽       | 塔石體育館B230室                             | 日 16:00 - 17:00   | YI001 | \$50  | 26 |

**\* 與各總會合辦之興趣班**

| 年齡    | 項目        | 地點                               | 上課時間 (11月~12月)    | 班號    | 費用   | 名額 |
|-------|-----------|----------------------------------|-------------------|-------|------|----|
| 18+   | 健身氣功      | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：12月22, 25日)    | 一、四 14:30 - 15:30 | QG001 | \$50 | 10 |
|       |           | 工聯台山社區中心<br>(停課：12月25日)          | 二、四 9:00 - 10:00  | QG002 | \$50 | 10 |
|       |           |                                  | 二、四 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50 | 10 |
|       |           | 澳門幸運博彩業職工總會<br>(停課：12月20, 25日)   | 四、六 19:30 - 20:30 | QG007 | \$50 | 15 |
|       |           | 工人體育場多功能室                        | 二、四 20:00 - 21:00 | QG008 | \$50 | 10 |
|       |           |                                  | 二、四 21:15 - 22:15 | QG009 | \$50 | 10 |
|       |           | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心<br>(停課：12月22日)    | 一、二 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50 | 10 |
|       |           | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：12月22, 25日) | 一、三 10:00 - 11:00 | QG010 | \$50 | 10 |
|       |           |                                  | 一、四 20:45 - 21:45 | QG011 | \$50 | 10 |
|       |           | 工聯氹仔湖畔服務中心                       | 三、五 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 |
| 16+   | 活力健身操(初級) | 塔石體育館B230室                       | 二、四 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50 | 20 |
|       |           | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：12月25日)        | 三、五 19:30 - 20:30 | GS002 | \$50 | 10 |
|       |           |                                  | 二、四 10:00 - 11:00 | GS004 | \$50 | 10 |
|       |           | 工聯台山社區中心<br>(停課：12月22日)          | 一、三 20:30 - 21:30 | GS003 | \$50 | 10 |
|       |           |                                  | 日 10:00 - 11:30   | GS005 | \$50 | 10 |
|       |           | 澳門幸運博彩業職工總會<br>(停課：12月23日)       | 二、五 19:30 - 20:30 | GS008 | \$50 | 15 |
|       |           | 工人體育場B館                          | 一、三 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50 | 15 |
|       |           | 澳門工聯筷子基綜合服務中心<br>(停課：12月25日)     | 二、四 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50 | 10 |
|       | 活力健身操(中級) | 工人體育場B館                          | 一、三 20:45 - 21:45 | GE001 | \$50 | 15 |
| 16+   | 太極拳       | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心<br>(停課：12月22日)    | 一、三 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |
| 16+   | 排排舞       | 澳門博彩企業員工協會<br>(停課：12月25日)        | 二、四 9:30 - 10:30  | GD001 | \$50 | 15 |
|       |           |                                  | 二、四 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50 | 15 |
|       |           | 澳門工聯筷子基綜合服務中心                    | 三、五 14:30 - 15:30 | GD003 | \$50 | 10 |
| 18+   | 瑜伽        | 工聯北區綜合服務中心<br>(停課：12月25日)        | 二、四 9:45 - 10:45  | GY001 | \$70 | 10 |
|       |           |                                  | 二、四 14:30 - 15:30 | GY002 | \$70 | 10 |
|       |           |                                  | 二、四 18:00 - 19:00 | GY003 | \$70 | 10 |
|       |           | 澳門博彩企業員工協會                       | 三、五 9:15 - 10:15  | GY004 | \$70 | 10 |
|       |           |                                  | 三、五 17:00 - 18:00 | GY005 | \$70 | 10 |
| 40-59 | 中年健身操     | 工人體育場多功能室                        | 一、三 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7  |

**\* 與各總會合辦之興趣班**

| 年齡    | 項 目            | 地 點  | 上課時間 (11月~12月) |               | 班號    | 費用    | 名額 |
|-------|----------------|--|----------------|---------------|-------|-------|----|
| 18+   | 健身氣功           | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓514室<br>(停課：12月 22, 25日)   | 一、四            | 14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100 | 20 |
| 16+   | 廣場舞            | 街坊總會社區服務大樓六樓<br>(停課：12月22, 24, 25日)        | 二、四            | 9:30 - 11:00  | DP001 | \$100 | 40 |
|       | 一、三            |  | 14:30 - 16:00  | DP002         | \$100 | 20    |    |
|       | 柔力球            | 三、五  | 9:30 - 11:00   | RL001         | \$100 | 40    |    |
|       |                | 一、五  | 19:30 - 21:00  | RL002         | \$100 | 20    |    |
| 60+   | 老年健身操          | 澳門街坊會聯合總會<br>公民教育中心<br>(停課：12月22, 24, 25日) | 一、三            | 10:00 - 11:30 | EI001 | \$100 | 20 |
| 40-59 | 中年健身操          |  | 二、四            | 10:00 - 11:30 | EI002 | \$100 | 20 |
|       |                |  | 二、四            | 19:00 - 20:30 | EA001 | \$100 | 20 |
| 16+   | 太極拳            |  | 二、四            | 20:30 - 22:00 | UT001 | \$100 | 20 |
| 16+   | 太極拳            | 渡船街婦聯綜合服務大樓大堂<br>(停課：12月22, 24, 25日)       | 二、四            | 10:00 - 11:00 | MT001 | \$50  | 10 |
|       |                |  | 一、三            | 10:00 - 11:00 | MT002 | \$50  | 10 |
|       |                | 樂滿家庭服務中心-湖畔經屋<br>(停課：12月22, 25日)           | 四              | 11:30 - 12:30 | MT003 | \$50  | 10 |
|       |                |  | 一              | 10:30 - 11:30 | MT004 | \$50  | 10 |
|       | 排排舞            | 渡船街婦聯綜合服務大樓<br>二/四樓<br>(停課：12月22, 24, 25日) | 二、四            | 9:30 - 10:30  | MD001 | \$100 | 8  |
|       |                |  | 二、四            | 11:00 - 12:00 | MD002 | \$100 | 8  |
|       |                |  | 一、三            | 11:00 - 12:00 | MD003 | \$100 | 8  |
|       |                |  | 一、三            | 12:30 - 13:30 | MD004 | \$100 | 8  |
|       | 塑身健康舞<br>(肚皮舞) | 渡船街<br>婦聯綜合服務大樓四樓<br>(停課：12月22, 24, 25日)   | 二、四            | 12:30 - 13:30 | MC001 | \$100 | 8  |
|       |                |  | 二、四            | 14:00 - 15:00 | MC002 | \$100 | 8  |
|       | 標準舞            |  | 三、五            | 9:30 - 10:30  | MS001 | \$100 | 8  |
|       |                |  | 三              | 14:00 - 15:00 | MS002 | \$50  | 8  |
|       |                |  | 五              | 11:00 - 12:00 | MS003 | \$50  | 8  |
|       | 健康舞            |  | 一              | 9:30 - 10:30  | ME001 | \$50  | 8  |
|       | 瑜伽             | 渡船街<br>婦聯綜合服務大樓四樓<br>(停課：12月24日)           | 五              | 14:00 - 15:00 | MY001 | \$50  | 7  |
|       |                |  | 五              | 12:30 - 13:30 | MY002 | \$50  | 7  |
|       |                |  | 三              | 15:30 - 16:30 | MY003 | \$50  | 7  |
| 60+   | 老年健身操          | 渡船街婦聯綜合服務大樓一樓-<br>婦聯頤康中心                   | 二、五            | 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50  | 10 |
|       |                |  | 二、五            | 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50  | 10 |
| 40-59 | 中年健身操          | 樂滿家庭服務中心-湖畔經屋<br>(停課：12月22, 24日)           | 一、三            | 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50  | 10 |

## \* 與各總會合辦之興趣班

### 上課地址：

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| 水坑尾婦聯：水坑尾街202號婦聯大廈                   | 電話：2835 3748 |
| 渡船街婦聯綜合服務大樓：渡船街27號A-B                | 電話：2821 6862 |
| 樂滿家庭服務中心 — 湖畔經屋：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2單位 | 電話：2850 0160 |
| 樂頤長者日間中心 — 石排灣經屋：路環和諧廣場業興大廈VI座, GF樓  | 電話：2850 2311 |
| 街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路                  | 電話：2833 3614 |
| 澳門街坊會聯合總會公民教育中心：提督馬路163號合和工業大廈2樓     | 電話：2825 9841 |
| 工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園                  | 電話：2847 0789 |
| 工聯台山社區中心：台山李寶椿街                      | 電話：2823 4898 |
| 澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈           | 電話：2845 5435 |
| 工人體育場：關閘廣場                           | 電話：2884 1603 |
| 澳門幸運博彩業職工總會：南灣大馬路730-804號中華廣場9樓      | 電話：2835 5181 |
| 澳門工聯筷子基綜合服務中心：筷子基快富樓3樓               | 電話：2823 3902 |
| 工聯離島辦事處暨綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園      | 電話：2843 6108 |
| 澳門工會聯合總會氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A區2樓   | 電話：2850 0101 |