

**As aulas são interrompidas no feriado público:**

**Cheng Ming**

**5 de Abril**

**(domingo)**

Destinatários:	Os portadores de documento válido de identificação emitido pela entidade competente da RAEM
Forma de participação:	Ser sócio do Plano de Sócio “Sport Easy” (Para as formalidades de inscrição, é favor consultar o respectivo regulamento)
Renovação da inscrição:	Os participantes que reúnam as seguintes condições, podem efectuar a renovação da sua inscrição na mesma classe junto dos seus monitores da presente fase: (1) Os participantes com apenas uma falta de presença registada no primeiro mês da última fase terão a sua inscrição renovada automaticamente; (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.
① Registo:	Registo do número do cartão de sócio “Sport Easy” ..... das 09:00 de 30 de Janeiro até às 24:00 de 2 de Fevereiro (6ª à 2ª feira)
② Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio..... das 09:00 de 4 de Fevereiro até às 24:00 de 7 de Fevereiro (4ª ao sáb.)
③ Inscrição:	8 de Fevereiro (domingo) ..... Pavilhão Polidesportivo Tap Seac..... 09:00 - 17:00 (para os contemplados no sorteio) 9 e 10 de Fevereiro (2ª e 3ª feira) ..... Átrio do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00 A partir de 11 de Fevereiro ..... Instituto do Desporto, de 2ª à 6ª, 09:00 - 13:00, 14:30 - 17:30
Formas de registo e consulta:	(1) No website do Instituto do Desporto; ou (2) No Posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio “Sport Easy” do Tap Seac, através do apoio do pessoal (09:00 - 20:00) (3) Através de uma aplicação para telemóveis os cidadãos poderão informar-se sobre as actividades de recreação e manutenção do Desporto para Todos e poderão consultar o estado da sua inscrição, realizar o registo, consultar o resultado do sorteio e das vagas remanescentes, etc.

**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 o participante e respectivo encarregado de educação 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. É obrigatória a apresentação 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. Apenas os participantes inscritos podem participar nas aulas. O participante e o encarregado de educação inscritos devem participar obrigatoriamente nas actividades praticadas com os pais, não sendo permitida a sua substituição por qualquer outro indivíduo.
11. As actividades praticadas com os pais devem ser participadas por dois indivíduos (o participante e o encarregado de educação), pelo que se considera falta a ausência de qualquer um dos indivíduos.
12. 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.

### **Suspensão habitual das aulas**

- a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo.
- b) Grandes eventos (ocupação de instalação)
  - Devido à ocupação de 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.

### **(2015) Tabela para a determinação das idades:**

Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade
1996	19	2004	11
1997	18	2005	10
1998	17	2006	9
1999	16	2007	8
2000	15	2008	7
2001	14	2009	6
2002	13	2010	5
2003	12	2011	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 19~30/Abril )	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$75	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$75	30
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$75	50
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$150	30
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$150	30
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$150	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic ( não têm aulas em 16~30/Março)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$150	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$75	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 19~30/Abril )	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001
4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002				\$150	30
3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004				\$150	30
2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013				\$150	30
4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003				\$150	30
3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014				\$150	30
5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005				\$150	30
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010				\$150	50
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011				\$150	50
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017				\$150	50
Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00			NM006	\$200	30
	5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00			NM007	\$200	30
	3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00			NM018	\$200	30
	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00			NM008	\$200	30
	5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00			NM009	\$200	30
	3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00			NM019	\$200	30
Piscina do Centro Desportivo Olímpic ( não têm aulas em 16~30/Março)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00			NM012	\$150	40
	6ªF. 16:00 - 17:00			NM020	\$75	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

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 19~30/Abril )	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001	\$150	50
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$150	50
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$150	50
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$150	50
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$150	50
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$150	50
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$150	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$150	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$150	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$150	50
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$75	30
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$75	30
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$75	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	CA016	\$200	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpic ( não têm aulas em 16~30/Março)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$150	40		
	6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$75	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	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
6-7	<b>Natação - Crianças</b> (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong ( não têm aulas em 19~30/Abril )	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$75	10
6-10			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$75	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$75	10
			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$75	10
8-15			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$150	30
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$150	30
8-15			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$75	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$75	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$75	15
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$150	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.

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
13+	* Vela (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+	* Windsurf (Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação até 50 metros.)		Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10

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 19~30/Abril )	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$45	10
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais		3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$45	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$45	18
8+	Badminton	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 3/Abril )	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 / Patinagem Artística / Hóquei em Gelo					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
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
7-10	Hóquei em Gelo		Sáb. 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
11+			Sáb. 20:00 - 21:00	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 3/Abril )	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14

Modalidade de bolas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling ( não têm aulas em 28/Março)	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
		Centro de Bowling ( não têm aulas em 22 - 29/Março)	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
12+	Gatebol	Estádio do Centro Desportivo Olímpico ( não têm aulas em 16-31/Março)	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
		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		
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 / Dança					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
5-8	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
			Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	(1) Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
			Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	(2) Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
5-7 (3) Encarrega do de educação (55-)	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
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 (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	Dança em Fila - Crianças (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

1) Os participantes da actividade "Ginástica Infantil (Intermediário)" devem possuir um período de aprendizagem igual ou superior a 5 fases da actividade "Ginástica Infantil (Iniciação)";

2) Os participantes da actividade "Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)" devem possuir um período de aprendizagem igual ou superior a 5 fases da actividade "Ginástica Infantil (Intermediário)";

3) O participantes da actividade "Ginástica a praticar com os pais" deve estar obrigatoriamente acompanhado por qualquer dos pais com idade igual ou inferior a 55 anos.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18-39	Aeróbica para Jovens	Ginásio B da Piscinas do Carmo	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	OJ001	\$50	20
40-59	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
60+	Aeróbica para Idosos		2ªF. e 4ªF. 9:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	OJ004	\$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 GS43-GS44 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 ( não têm aulas em 30/Abril )	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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 14:00 - 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 ( não têm aulas em 30/Abril )	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 GS43-GS44 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
	Sáb. 18:00 - 19:30			AI006	\$50	25
	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac		Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
	Ginásio B da Piscinas do Carmo		2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
	Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico		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 / Weiqi / Xadrez Chinês / Xadrez / Artes Marciais Infantil / Ciclismo Acrobático

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
		Ginásio B das Piscinas do Carmo	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
6+	Weiqi	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	20
			Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	20
6+	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 14:30 - 17:00	XC001	\$20	24
6+	Xadrez (Iniciação)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 9:00 - 10:30	XA001	\$20	15
			Dom. 13:00 - 14:30	XA002	\$20	15
			Sáb. 17:30 - 19:00	XA003	\$20	15
			Sáb. 19:00 - 20:30	XA004	\$20	15
	Xadrez (Aperfeiçoamento)		Dom. 10:30 - 12:00	XB001	\$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 ( não têm aulas em 30/Abril )	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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$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 ( não têm aulas em 30/Abril )	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
			Sala GS43-GS44 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	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 ( não têm aulas em 30/Abril )	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		

Yoga					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
		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	25
	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	25	
	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+	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	20
16+	Dança de praças	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 3/Abril )	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 3/Abril )	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
40-59	Aeróbica para Adultos		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15
16+	Taijiquan		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Tajiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau ( não têm aulas em 6/Abril )	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 6/Abril )	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$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 6/Abril )	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau ( não têm aulas em 6/Abril )	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
	Dança de Salão	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau ( não têm aulas em 6/Abril )	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			4ªF. 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
			6ªF. 11:00 - 12:00	MS003	\$50	8
			Aeróbica	2ªF. 9:30 - 10:30	ME001	\$50
	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau	6ªF. 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			6ªF. 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			4ªF. 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau ( não têm aulas em 6/Abril )	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
6ªF. 18:30 - 20:00			MY007	\$70	15	
60+	Aeróbica para Idosos	Centro das Idosas da Associação Geral das Mulheres de Macau - Serviços Complexos Assoc. Geral Mulheres, Rua da Barca, 1º Andar	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
40-59	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau ( não têm aulas em 6/Abril )	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	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	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 5-7/Abril )	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários	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/Abril )	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 5-7/Abril )	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 Lago, Taipa ( não têm aulas em 3-5/Abril )	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
Associação Geral dos Operários de Macau ( não têm aulas em 4/Abril )	5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16		
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac Macau( não têm aulas em 30/Abril )	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 3/Abril )	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 5-7/Abril )	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau( não têm aulas em 5-7/Abril )	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
	Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 5-7/Abril )	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau( não têm aulas em 5-7/Abril )	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa( não têm aulas em 28/Março - 4/Abril )	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre) (Aperfeiçoamento)	Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau( não têm aulas em 5-7/Abril )	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa ( não têm aulas em 6/Abril )	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau ( não têm aulas em 21/Abril )	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. 14:30 - 15:30	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau	3ªF.e 6ªF. 19:00 - 20:00	GD004	\$50	16
	Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau	4ªF.e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 3/Abril )	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
			4ªF.e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau ( não têm aulas em 3/Abril )	4ªF.e 6ªF. 9:15 - 10:15	GY004	\$70	10
			4ªF.e 6ªF. 17:00 - 18:00	GY005	\$70	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 5-7/Abril )	2ªF.e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa ( não têm aulas em 3-5/Abril )	3ªF.e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF.e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10
40-59	Aeróbica para adultos	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7