

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..... 6 月 5 日(週五) 09:00 至 6 月 8 日(週一) 24:00

② 抽籤： 公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 6 月 10 日(週三) 09:00 至 6 月 13 日(週六) 24:00

③ 報名： 6 月 14 日 (週日) 09:00 - 17:00.....塔石體育館 (本日為中籤報名日)  
6 月 15 日至 16 日 (週一至週二) 09:00 - 19:00.....塔石體育館  
6 月 17 日起 (週一至週五) 09:00 - 13:00 14:30 - 17:30.....體育發展局

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 (09:00 - 20:00)，透過輔助員協助；

途徑三，市民亦可透過手機應用程式，查詢大眾體育健身興趣班的報名狀況，進行登記抽籤、查詢登記抽籤狀況及查詢班別餘額等。

**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 (包括報名親子班的學員及其家長)。
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. 所有班別只允許已報名學員本人才能上課；親子班只限於已報名的學員及家長，不得隨意更換人員代替上課。
11. 親子班是以兩人為一單位，因此若其中一人缺課，則視作親子兩人皆缺席論。
12. 因天氣轉壞、不可抗力之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。

(2015 年度) 年齡界定如下表所示：

出生年份	年齡	出生年份	年齡
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

## 水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
16+	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	日 7:00 - 8:00	NI004	\$100	50
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
		巴坡沙體育中心游泳池	一、三 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			二、五 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
16+	* 游泳保健 (須懂游泳25公尺)	蓮峰體育中心 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	一、三 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30
			四、六 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30
			二、五 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30
			一、三 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30
			四、六 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30
			二、五 8:00 - 9:00	NM019	\$200	30
		鮑思高體育中心游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30
			二、四 7:00 - 8:00	NM016	\$200	30
			五 7:00 - 8:00	NM021	\$100	30
6-7歲	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	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			日 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$200	30

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
6-16	* 花樣游泳入門 (須懂游泳25公尺)	巴坡沙體育中心游泳池	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
18+	水中健體 (不需懂游泳， 此課程只教授 水中健體操)	蓮峰體育中心 游泳池	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	一、三 21:00 - 22:00	CA006	\$200	20
			二、五 21:00 - 22:00	CA016	\$200	20
		**鮑思高體育中心游泳池	一、三 8:00 - 9:00	CA018	\$200	20
			二、四 8:00 - 9:00	CA019	\$200	20
五 8:00 - 9:00	CA020		\$100	20		

\*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。

\*\*注意：水中健體CA018、CA019及CA020，只開(7月-8月)班別，於8月份完結後不設續期。

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匙。

## 水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
13+	* 小型帆船 (須懂游泳50公尺)	黑沙水上活動中心 特別場地	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
13+	* 滑浪風帆 (須懂游泳50公尺)	黑沙水上活動中心 特別場地	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
12-60	**獨木舟 (須懂游泳25公尺)	南灣湖上活動中心	六、日 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

\*注意：小型帆船及滑浪風帆班的參加者，必須懂游泳50公尺或以上，若經導師檢定未達要求者，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。

參加者的裝備可著用泳裝、太陽帽、防曬衣。另外，上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

小型帆船及滑浪風帆班，只開(3月~10月)班別，於10月份完結後不設續期。

\*\*注意：獨木舟的參加者，必須懂游泳25公尺或以上，若經導師檢定未達要求者，

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。

參加者的裝備可著用T恤、短褲、防曬衣、包蹻鞋或腳趾鞋。另外，上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

獨木舟只開(7月~10月)班別，於10月份完結後不設續期。

## 展能活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
8+	聽障人士羽毛球	街坊總會 社區服務大樓六樓	五 8:00 - 9:00	IA001	\$20	8
	傷殘人士羽毛球		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 / 冰上運動 / 棋類 / 武術 / 單車

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8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
4+	花式溜冰	* 佳景樂園	六 19:30 - 20:30	PM001	\$400	30
			日 18:00 - 19:00	PM002	\$400	30
			三 19:30 - 20:30	PM003	\$400	30
			五 19:30 - 20:30	PM004	\$400	30
7+	冰球		日 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
6+	圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	20
			日 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	20
6+	中國象棋	蓮峰體育中心 二樓多功能室(游泳池)	日 14:30 - 17:00	XC001	\$20	24
6+	國際象棋 (初級)	蓮峰體育中心 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
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	15
	國際象棋 (中級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	15
7-12	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
8+	花式單車	巴坡沙體育中心 多用途運動場	日 8:00 - 9:30	CI001	\$20	20

\* 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 (7月-8月)	班號	費用	名額
16+	羽毛球	街坊總會 社區服務大樓六樓	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 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
		保齡球中心	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 熱身區 (停課：7月1~15日)	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 及家長	親子壁球	保齡球中心壁球場	日 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12
16+	網球	網球學校	日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$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 (7月-8月)	班號	費用	名額
16+	網球	奧林匹克體育中心 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
			四 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
5-15 及家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	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 (7月-8月)	班號	費用	名額	
5-8	兒童體操(初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20	
			日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20	
		運動醫學中心體操室	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20	
			奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
				二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
				五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	<sup>(1)</sup> 兒童體操 (中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16	
			日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16	
		運動醫學中心體操室	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16	
9-12	<sup>(2)</sup> 兒童體操 (進階)	運動醫學中心體操室	日 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16	
			六 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16	
5-7歲, <sup>(3)</sup> 家長 (55歲 或以 下)	親子體操	奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	日 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20	
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20	
			六 14:00 - 15:30	GF003	\$100	20	

(1) 凡報名兒童體操(中級)學員，需至少接受5期或以上兒童體操(初級)班的學習；

(2) 凡報名兒童體操(進階)學員，需至少接受5期或以上兒童體操(中級)班的學習；

(3) 凡報名親子體操的學員，需與其任何一位55歲或以下的家長一齊報名，共同參與。

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
4-7	幼兒韻律舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	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多功能室	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 及家長	親子排排舞	塔石體育館B230多功能室	日 14:30 - 16:00	LF001	\$100	40
			日 18:30 - 20:00	LF002	\$100	40
18-39	青年健身操	嘉模泳池體育室B	二、四 19:30 - 20:30	OJ001	\$50	20
16+	踏板健康舞	鮑思高體育中心體育室A	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	嘉模泳池體育室A	六 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	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 戶外天地多功能室(二樓)	日 19:00 - 20:00	KB004	\$50	20
14+	健康舞 (帶氧健康操)	得勝體育中心體育室A	六 18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
			二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	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 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	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)	得勝體育中心體育室A	一 20:00 - 21:00	JZ003
鮑思高體育中心體育室A	日 18:00 - 19:00			JZ001	\$50	20
	日 19:00 - 20:00			JZ002	\$50	20



## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
5-12	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	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)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
14+	排排舞(初級)	塔石體育館B230多功能室	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
		塔石體育館B230多功能室	六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	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 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
	排排舞(進階)	塔石體育館B230多功能室	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
18+	集體健康舞 (入門)	塔石體育館B230多功能室	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
		得勝體育中心體育室A	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 運動場GM13多功能室	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
18+	集體健康舞 (中級)	鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
			六 18:00 - 19:30	AI006	\$50	25
		塔石體育館B230多功能室	六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三、五 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
			日 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
	奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30	
	集體健康舞 (高級)	鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三、五 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)		一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	30	
8-25	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
16+	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	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
			日 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
		一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24	
得勝體育中心體育室A (停課：8月)	六 11:00 - 12:30	DD008	\$25	24		
16+	體育舞蹈(中級)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	體育舞蹈(高級)	鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 17:00	DE001	\$100	24
		得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30

## 太極拳

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額	
8+	太極拳 (初級)	塔石體育館B230多功能室	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	
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		塔石體育館B230多功能室	7月:二、四 8月:四	9:30 - 11:00	TJ022	\$40	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30	
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30	
		得勝體育中心體育室A (停課:8月)	二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$25	30	
		巴坡沙體育中心 多用途運動場	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 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30	
		蓮峰體育中心體育室B	四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$40	30	
		奧林匹克體育中心 運動場1M02多功能室	一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
			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 (進階)	巴坡沙體育中心 多用途運動場	二、四 7:00 - 8:00	TA001	\$70
塔石體育館B230多功能室	二、四、六 18:30 - 19:30			TA002	\$100	30	
奧林匹克體育中心 運動場1M02多功能室	一、三、五 19:30 - 20:30			TA003	\$100	30	
得勝體育中心體育室A	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 (7月-8月)	班號	費用	名額	
18+	瑜伽 (初級)	得勝體育中心體育室A	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
		得勝體育中心體育室B	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
			日	13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日	14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室B	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
		塔石體育館B230多功能室	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
		塔石體育館B230多功能室 (停課：8月)	二	15:00 - 16:00	YG035	\$25	20
			二	16:00 - 17:00	YG036	\$25	20
五	16:00 - 17:00		YG038	\$25	20		

## 瑜 伽

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
18+	瑜 伽 (初級)	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 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	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
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	25
	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	25	
	瑜 伽 (進階)	得勝體育中心體育室A (停課：8月)	一、三 11:00 - 12:00	YA002	\$75	30
8-12	兒童瑜 伽	塔石體育館B230多功能室	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 (7月-8月)	班號	費用	名額
18+	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓514室	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	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
			澳門街坊會聯合總會 公民教育中心	一、五 19:30 - 21:00	RL002	\$100
60+	老年健身操	澳門街坊會聯合總會 公民教育中心	一、三 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20
			二、四 10:00 - 11:30	EI002	\$100	20
40-59	中年健身操		二、四 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15
16+	太極拳		二、四 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20

**\* 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額	
18+	* 水中漫步	工人體育場游泳池	一、四	14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五	14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	* 水中體適能		一、五	19:45 - 21:15	AA001	\$200	10
	一、五		21:15 - 22:45	AA002	\$200	10	
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心	一、四	14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心	二、四	9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四	10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		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	一、二	20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務中心	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
		工聯職業技能培訓中心	四、六	19:00 - 20:00	QG013	\$50	16
澳門工會聯合總會三樓多功能室	二、四	15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
16+	活力健身操 (初級)	塔石體育館B230多功能室	二、四	20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		工聯北區綜合服務中心	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	日	10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館	一、三	19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			二、五	19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		澳門工聯筷子基綜合服務中心	二、四	10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心	一、三	19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
	澳門工會聯合總會三樓多功能室	二、四	20:30 - 21:30	GS012	\$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

\* 注意：水中漫步及水中體適能，只開(5月-10月)班別，於10月份完結後不設續期。

**\* 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
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
16+	太極拳	工聯離島辦事處暨綜合服務中心	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務中心	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
	塑身健康舞 (肚皮舞)(中級)	澳門工聯筷子基綜合服務中心	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
16+	排排舞	澳門博彩企業員工協會	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
		工聯職業技能培訓中心	二、五 19:00 - 20:00	GD004	\$50	16
	排排舞(中級)	澳門工聯筷子基綜合服務中心	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
18+	瑜伽	工聯北區綜合服務中心	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
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$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
		工聯台山社區中心	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

**\* 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
16+	太極拳	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂	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	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	塑身健康舞 (肚皮舞)	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
18+	瑜伽	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15
60+	老年健身操	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂	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	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

**上課地址：**

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 一 湖畔經屋：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2	電話：2850 0160
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/2樓	電話：2850 0101
工聯職業技能培訓中心：澳門關閘馬路101-105a號太平大廈第一期1樓	電話：2893 8791
澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2~6號工聯大廈	電話：2893 8791