

| | |
|-------------------------------|--|
| Destinatários: | Os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM. |
| Forma de participação: | Ser sócio do Plano de Sócio “ <i>Sport Easy</i> ” (para as formalidades de inscrição, por favor consultar o respectivo regulamento) |
| Renovação da inscrição: | Os alunos que reúnam uma das seguintes condições podem renovar a sua inscrição na mesma turma junto dos seus monitores: (1) Quem tiver dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade (a sua inscrição será renovada automaticamente); ou (2) Quem tiver idade igual ou superior a 65 anos. |
| Período de renovação: | A renovação verifica-se no último dia de aulas do primeiro mês da actividade. Não se reservam vagas para quem trate do processo fora de prazo. Não pode ser exigida a restituição das taxas de inscrição nem se aceita a troca de turmas. |
| Vagas: | Depois de deduzidas as vagas reservadas ao processo de renovação da inscrição, as vagas remanescentes são disponibilizadas para a inscrição do público em geral. É limitado o número de vagas disponíveis. |
| Forma de inscrição: | Primeiro é feito o registo, depois um sorteio e só depois podem ser efectuadas as inscrições. |
| ① Registo: | Registo do número do cartão de sócio “ <i>Sport Easy</i> ”: Das 09:00 de 7 de Agosto (6.ª feira) até às 24:00 de 10 de Agosto (2.ª feira). |
| ② Sorteio: | Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 12 de Agosto (4.ª feira) até às 24:00 de 15 de Agosto (sábado) |
| ③ Inscrição: | 16 de Agosto (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 09:00 - 17:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 17 e 18 de Agosto (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00. A partir de 19 de Agosto (4.ª feira) - Instituto do Desporto, de 2ª a 6ª, 09:00 - 13:00, 14:30 - 17:30. |
| Formas de registo e consulta: | (1) Na página electrónica do Instituto do Desporto www.sport.gov.mo ; ou (2) No posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio “ <i>Sport Easy</i> ” Tap Seac (09:00 - 20:00); ou (3) Através de uma App para telemóveis onde os cidadãos podem informar-se sobre as actividades de recreação e manutenção do Desporto para Todos e podem consultar o estado da sua inscrição, fazer o registo para o sorteio, consultar o resultado do sorteio e das vagas remanescentes, etc. |

Na véspera e durante o período de inscrição, os interessados podem aceder à página electrónica www.sport.gov.mo para consultarem as vagas disponíveis nas classes de recreação e manutenção.

Observações:

1. O sorteio apenas determina a ordem da inscrição. O contemplado no sorteio deve deslocar-se ao local na data marcada para fazer a inscrição.
2. No local da inscrição e na página electrónica www.sport.gov.mo são divulgadas as vagas remanescentes. O contemplado no sorteio pode deslocar-se ao local com antecedência para escolher as turmas.
3. Para fazer a inscrição não é obrigatório que o contemplado no sorteio compareça no local. O contemplado no sorteio pode fazer-se representar por uma pessoa da sua confiança, o qual deverá exibir a documentação necessária à inscrição.
4. Para fazer a inscrição é obrigatório a apresentação do cartão de sócio “*Sport Easy*” (incluindo o aluno e o respectivo encarregado de educação quando se inscrevam em actividades a praticar conjuntamente) e o comprovativo do sorteio. O comprovativo do sorteio é pessoal e intransmissível.
5. A idade para a inscrição do aluno nas actividades é calculada de acordo com o respectivo ano de nascimento (ver tabela em anexo).
6. O contemplado no sorteio só se pode inscrever no máximo em 2 turmas.
7. Cada aluno tem de apresentar um atestado de robustez, válido por 1 ano a contar da data da assinatura do médico. Caso o atestado anterior tenha caducado deverá ser apresentado um novo atestado.
8. As turmas não serão abertas se até metade do número de vagas disponíveis não for preenchido.
9. Nas aulas só podem participar os alunos inscritos. Os alunos não se podem fazer substituir por outras pessoas.
10. Os alunos devem cumprir as regras de utilização das instalações desportivas e as determinações dos monitores, sob pena de poderem ser impedidos de participar na actividade.
11. Nas actividades a realizar conjuntamente pelo aluno e pelo seu encarregado de educação, estes não se podem fazer substituir por outra pessoa. Nestas actividades será marcada falta em caso de ausência do aluno ou do encarregado de educação.
12. Em caso de cancelamento das aulas devido à realização de grandes eventos, por motivos de mau tempo ou por motivos de força maior, as aulas canceladas não serão compensadas nem será atribuída qualquer indemnização aos participantes.

Suspensão habitual/cancelamento das aulas:

a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo:

As aulas serão suspensas nos seguintes feriados públicos:

| | | |
|--|----------------|-------------|
| Dia Comemorativo do 70.º Aniversário da Vitória do Povo Chinês na Guerra contra o Japão e da Vitória Mundial contra o Fascismo | 3 de Setembro | (5.ª feira) |
| Dia seguinte ao <i>Chong Chao</i> (Bolo Lunar) | 28 de Setembro | (2.ª feira) |
| Implantação da República Popular da China | 1 de Outubro | (5.ª feira) |
| <i>Chong Yeong</i> (Culto dos Antepassados) | 21 de Outubro | (4.ª feira) |

b) Grandes eventos ou por outros motivos de força maior:

- Devido à ocupação das instalações pela realização de grandes eventos ou devido a motivos de força maior pode ser necessário alterar o local das aulas, cabendo ao monitor encontrar um novo local;
- As aulas que forem canceladas devido à realização de grandes eventos ou a motivos de força maior e que não possam ser realizadas noutra local não serão compensadas.

Suspensão das aulas por motivos de mau tempo

Para garantir a segurança dos participantes, as actividades ao ar livre podem ser suspensas por motivos de mau tempo (tufão ou chuvas intensas). Após a suspensão das actividades, os participantes devem deixar o mais rapidamente possível o local, de acordo com as instruções do monitor.

Sinal de tufão

a) Actividades náuticas:

Se o sinal de tufão n.º 1 ou superior estiver içado às 06:00, serão canceladas as actividades náuticas marcadas para a manhã;

Se o sinal de tufão n.º 1 ou superior estiver içado às 12:00, serão canceladas as actividades náuticas marcadas para a tarde.

b) Outras actividades:

Se o sinal de tufão n.º 8 ou superior estiver içado às 06:00 horas, serão canceladas todas as actividades marcadas para a manhã;

Se o sinal de tufão n.º 8 ou superior estiver içado às 12:00 horas, serão canceladas todas as actividades marcadas para a tarde.

Sinal de chuvas intensas

a) Se o sinal de chuvas intensas estiver içado às 06:00, serão canceladas as actividades ao ar livre marcadas para a manhã;

Se o sinal de chuvas intensas estiver içado às 12:00, serão canceladas as actividades ao ar livre marcadas para a tarde.

b) Enquanto estiver içado o sinal de chuvas intensas, caso as condições da instalação desportiva o permitam, podem continuar a ser realizadas as actividades em recinto coberto. É da inteira responsabilidade dos alunos avaliar as condições atmosféricas e a situação real do trânsito e decidir se participam ou não nas actividades. Não será marcada falta aos alunos que não compareçam à aula ou que se atrasem.

**Anexo
(2015) Tabela para o cálculo 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+ | Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | 6ªF. 14:00 - 15:00 | NI008 | \$100 | 30 |
| | | | 6ªF. 15:00 - 16:00 | NI009 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 7:00 - 8:00 | NI004 | \$100 | 50 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00 | NI001 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00 | NI007 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00 | NI005 | \$200 | 30 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 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 | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NI006 | \$200 | 40 |
| | | | 6ªF. 16:00 - 17:00 | NI011 | \$100 | 40 |
| 16+ | * Natação Manutenção (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00 | NM001 | \$200 | 30 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | NM002 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | NM004 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | NM013 | \$200 | 30 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | NM003 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NM014 | \$200 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NM005 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | NM010 | \$200 | 50 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | NM011 | \$200 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | NM017 | \$200 | 50 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 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 | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NM012 | \$200 | 40 |
| | | | 6ªF. 16:00 - 17:00 | NM020 | \$100 | 40 |
| | | Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00 | NM015 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00 | NM016 | \$200 | 30 |
| | | | 6ªF. 7:00 - 8:00 | NM021 | \$100 | 30 |

| Actividades Aquáticas | | | | | Por fase | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+ | Condição Física Aquática (Não é obrigatório que o participante saiba nadar, proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | CA001 | \$200 | 50 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | CA011 | \$200 | 50 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00 | CA009 | \$200 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | CA002 | \$200 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | CA012 | \$200 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00 | CA010 | \$200 | 50 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | CA003 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | CA007 | \$200 | 50 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | CA008 | \$200 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | CA014 | \$200 | 50 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | CA004 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 18:00 - 19:00 | CA005 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 19:00 - 20:00 | CA015 | \$100 | 30 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 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 | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | CA013 | \$200 | 40 | | |
| | 6ªF. 16:00 - 17:00 | CA017 | \$100 | 40 | | |
| 6-16 | * Natação Sincronizada - Iniciação (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 | Natação - Crianças (Para participante que não o saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 11:00 - 12:00 | NC005 | \$100 | 10 |
| 6-10 | | | Sáb. 12:00 - 13:00 | NC007 | \$100 | 10 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | NC009 | \$100 | 10 |
| | | | Dom. 8:00 - 9:00 | NC006 | \$100 | 10 |
| 8-15 | | | 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00 | NC001 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | NC008 | \$200 | 30 |
| 8-15 | | | Sáb. 11:00 - 12:00 | NC002 | \$100 | 60 |
| | | | Sáb. 12:00 - 13:00 | NC003 | \$100 | 60 |
| | | | Dom. 8:00 - 9:00 | NC004 | \$100 | 15 |
| | | | 3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | NC010 | \$200 | 30 |

* 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 o 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 o até 50 metros.) | | Dom. 10:00 - 13:00 | PV001 | \$200 | 10 |
| 12-60 | **Canoagem (Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação o até 25 metros.) | Centro Náutico da Nam Van (não têm aulas em 26-27/Setembro) | Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00 | CG001 | \$200 | 16 |

* Nota: Os participantes das actividades de Vela e Windsurf devem saber obrigatoriamente nadar até 50 metros ou superior; após os testes realizados pelos respectivos monitores, caso se verifique a não satisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes. As actividades de Vela e Windsurf apenas decorrem nos meses de Março a Outubro, não se aceita renovação depois de Outubro.

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

** Nota: Os participantes da actividade de Canoagem devem saber obrigatoriamente nadar até 25 metros ou superior; após os testes realizados pelos respectivos monitores, caso se verifique a não satisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes. A actividade de Canoagem apenas decorre nos meses de Julho a Outubro, não se aceita renovação depois de Outubro.

Os participantes da devem usar camisola, calções, roupa com protecção solar, sapatilhas com protectores de calcanhar e dos dedos dos pés. Por outro lado, durante as aulas, é obrigatória a utilização do colete de salva-vidas proporcionado pela Organização.

| Actividades de Desenvolvimento | | | | | Por fase | |
|--------------------------------|--|---|--------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 6-14 | Natação para indivíduos com deficiências | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 11:00 - 12:00 | IN001 | \$60 | 10 |
| 7+ | Natação para indivíduos com deficiências mentais | | 3ªF 17:00 - 18:00 | II001 | \$60 | 18 |
| | | | 5ªF 17:00 - 18:00 | II002 | \$60 | 18 |
| 8+ | Badminton | 6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 2/Outubro) | 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 | Future Bright "Ice Rink" | 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, 28/Set. , 1~2, 19, 21/Out.) | 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 |
| 8-16 | Bowling a praticar com os pais | Centro de Bowlin | 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 | 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 1~31/Out.) | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30 | GB001 | \$25 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30 | GB002 | \$25 | 30 |
| 16+ | Squash (Iniciação) | Sala de Squash do Centro de Bowling (não têm aulas em 1-8/Set.) | 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 |
| | | Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico | 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 |
| | | | 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 | | | |

| Modalidade de bolas | | | | | Por fase | |
|--|---|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 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 GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30 | DV004 | \$100 | 20 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30 | DV005 | \$100 | 20 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | DV006 | \$100 | 20 |
| | | | Sáb. 10:00 - 11:00 | DV007 | \$50 | 20 |
| 14+ | Jazz (Iniciação) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF. 20:00 - 21:00 | JZ003 | \$50 | 20 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 18:00 - 19:00 | JZ001 | \$50 | 20 |
| | | | Dom. 19:00 - 20:00 | JZ002 | \$50 | 20 |
| 5-12 | Dança Latina (Iniciação) | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 10:00 - 11:30 | LA001 | \$50 | 24 |
| 13-40 | | | Dom. 11:30 - 13:00 | LA002 | \$50 | 24 |
| 5-12 | Dança Latina (Aperfeiçoamento) | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 14:00 - 15:30 | LI001 | \$100 | 24 |
| | | | 2ªF. 19:30 - 21:00 | LI002 | \$100 | 24 |

| Dança | | | | Por fase | | |
|--|--|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 14+ | Dança Tradicional em Linha (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 17:00 - 18:30 | DL002 | \$50 | 30 |
| | | | 5ªF. 11:30 - 13:00 | DL005 | \$50 | 30 |
| | | | Sáb. 11:30 - 13:00 | DL006 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 3ªF. 14:30 - 16:00 | DL007 | \$50 | 30 |
| | | | 6ªF. 14:30 - 16:00 | DL008 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00 | DL010 | \$100 | 25 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. 14:00 - 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 Seac | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30 | DA001 | \$100 | 40 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30 | DA008 | \$100 | 40 |
| | | | Dom. 7:30 - 9:00 | DA007 | \$50 | 40 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:30 | DA002 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00 | DA004 | \$100 | 35 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
| | | | Sáb. 9:00 - 10:30 | DA009 | \$50 | 25 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (não têm aulas em 13 / Set.) | Dom. 11:00 - 12:30 | DA003 | \$50 | 30 |
| | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | 3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00 | DA006 | \$100 | 30 | |
| | Dança Aeróbica em Grupo - 2.º Nível | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 4ªF. 18:30 - 20:00 | AI002 | \$50 | 25 |
| | | | Sáb. 18:00 - 19:30 | AI006 | \$50 | 25 |
| | | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Sáb. 14:00 - 15:30 | AI003 | \$50 | 30 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (não têm aulas em 13 / Set.) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | AI001 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 9:30 - 11:00 | AI004 | \$50 | 30 |
| Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | | 3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 | |

| Dança | | | | Por fase | | |
|--|-------------------------------------|---|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+ | Dança Aeróbica em Grupo - 3.º Nível | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 25 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30 | AG003 | \$100 | 25 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00 | AG004 | \$100 | 30 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | AG001 | \$100 | 30 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30 | AG005 | \$100 | 30 |
| 8-25 | Dança Desportiva - 1.º Nível | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | Dom. 16:30 - 18:00 | DD001 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 15:00 - 16:30 | DD010 | \$50 | 24 |
| 16+ | Dança Desportiva - 1.º Nível | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 5ªF. 18:00 - 19:30 | DD002 | \$50 | 24 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
| | | | 5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
| | | | 2ªF. 14:30 - 16:00 | DD005 | \$50 | 24 |
| | | | 5ªF. 14:30 - 16:00 | DD006 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 13:30 - 15:00 | DD007 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 11:00 - 12:30 | DD008 | \$50 | 24 |
| | | | Dom. 8:30 - 10:00 | DD009 | \$50 | 24 |
| | | | Dom. 20:30 - 22:00 | DD013 | \$50 | 24 |
| | | | 2ªF. 21:00 - 22:30 | DD014 | \$50 | 24 |
| 16+ | Dança Desportiva - 2.º Nível | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | Sáb. 19:30 - 21:00 | DG002 | \$50 | 24 |
| 10-30 | Dança Desportiva - 3.º Nível | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 15:30 - 17:00 | DE001 | \$100 | 24 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 4ªF. 20:00 - 21:30 | DE002 | \$100 | 30 |
| Weiqi / Xadrez Chinês / Xadrez / Artes Marciais Infantil / Ciclismo Acrobático | | | | Por fase | | |
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 6+ | Weiqi | 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 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30 | TJ010 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00 | TJ022 | \$50 | 30 |
| | | | Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30 | TJ023 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00 | TJ013 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | TJ014 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30 | TJ025 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30 | TJ009 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30 | TJ024 | \$50 | 30 |
| | | Centro Desportivo Tamagnini Barbosa | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TJ001 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | TJ021 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TJ015 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00 | TJ016 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TJ002 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | TJ003 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00 | TJ004 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50 | 30 |
| | | Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 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 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100 | 30 |
| | | Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TA003 | \$100 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TA004 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 7:00 - 8:30 | TA005 | \$50 | 30 |

| Yoga | | | | Por fase | | |
|--------------------|------------------|---|---------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+ | Yoga (Iniciação) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF. e 6ªF. 9:00 - 10:00 | YG011 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00 | YG031 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | YG032 | \$100 | 30 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00 | YG046 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF. 10:00 - 11:00 | YG009 | \$50 | 30 |
| | | | 4ªF. 9:00 - 10:00 | YG019 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00 | YG001 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00 | YG002 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00 | YG003 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | YG004 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00 | YG008 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30 | YG015 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00 | YG016 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 13:00 - 14:00 | YG040 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30 | YG045 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 13:00 - 14:00 | YG037 | \$50 | 30 |
| | | Dom. 14:00 - 15:00 | YG030 | \$50 | 30 | |
| | | Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30 | YG013 | \$100 | 20 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | YG014 | \$100 | 20 |
| | | | 3ªF. 18:30 - 19:30 | YG033 | \$50 | 20 |
| | | | 3ªF. 19:30 - 20:30 | YG034 | \$50 | 20 |
| | | | 4ªF. 19:00 - 20:00 | YG043 | \$50 | 20 |
| | | | 6ªF. 19:00 - 20:00 | YG044 | \$50 | 20 |
| | | | Sáb. 16:00 - 17:00 | YG012 | \$50 | 20 |
| | | | Sáb. 17:00 - 18:00 | YG024 | \$50 | 20 |
| | | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 |
| | | | Sáb. 9:30 - 10:30 | YG021 | \$50 | 30 |
| | | | Sáb. 10:30 - 11:30 | YG029 | \$50 | 30 |
| | | | Dom. 9:00 - 10:00 | YG022 | \$50 | 30 |
| | | | Dom. 10:00 - 11:00 | YG028 | \$50 | 40 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | YG018 | \$50 | 40 |
| | | | 3ªF. 15:00 - 16:00 | YG035 | \$50 | 20 |
| | | | 3ªF. 16:00 - 17:00 | YG036 | \$50 | 20 |
| 6ªF. 16:00 - 17:00 | YG038 | | \$50 | 20 | | |

| 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 Oigong | Sala 514, 5º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00 | DP001 | \$100 | 40 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00 | DP002 | \$100 | 20 |
| | Rouliqiu | 6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00 | RL001 | \$100 | 40 |
| | | | Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00 | RL002 | \$100 |
| 60+ | Aeróbica para Idosos | Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30 | EI001 | \$100 | 20 |
| 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30 | | | EI002 | \$100 | 20 | |
| 40-59 | Aeróbica para Adultos | Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30 | EA001 | \$100 | 15 |
| 16+ | Taijiqian | | 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+ | Taijiquan | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1~2, 21/Out.) | 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+ | Passeio aquático | Piscina do Campo dos Operários (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | PA001 | \$150 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | PA002 | \$150 | 10 |
| | Condição Física Aquática | | 2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15 | AA001 | \$200 | 10 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45 | AA002 | \$200 | 10 |
| 18+ | Ginástica Oigong | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (não têm aulas em 1-3, 28/Set. , 1-4, 21/Out.) | 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 3, 27-28/Set. , 1, 21/Out.) | 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 (não têm aulas em 1-3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | QG013 | \$50 | 16 |
| Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | QG014 | \$50 | 10 | | |
| 16+ | Exercício de vitalidade (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-4, 21/Out.) | 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 3, 27-28/Set. , 1, 21/Out.) | Dom. 10:00 - 11:30 | GS005 | \$50 | 10 |
| | | Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00 | GS011 | \$50 | 16 |
| | | Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30 | GS012 | \$50 | 10 |

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|---|---|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 16+ | Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento) | Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45 | GE001 | \$50 | 15 |
| 40-59 | Aeróbica para adultos | Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1, 21/Out.) | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7 |
| 16+ | Taijiquan | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |
| 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 3, 27-28/Set. , 1, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15 | GZ001 | \$50 | 10 |
| 16+ | Dança Tradicional em Linha | Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 4ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30 | GD003 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 (não têm aulas em 3, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-4, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 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 3, 27-28/Set. , 1, 21/Out.) | 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, 28/Set. , 1-2, 21/Out.) | 3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45 | GY008 | \$70 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | GY009 | \$70 | 10 |