

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.
Registo:	Registo do número do cartão de sócio “ <i>Sport Easy</i> ”: Das 09:00 de 9 de Outubro (6.ª feira) até às 24:00 de 12 de Outubro (2.ª feira).
Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 14 de Outubro (4.ª feira) até às 24:00 de 17 de Outubro (sábado)
Inscrição:	18 de Outubro (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 09:00 - 17:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 19 e 20 de Outubro (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00. A partir de 22 de Outubro (5.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:
Comemoração do Estabelecimento da Região Administrativa Especial de Macau
20 de Dezembro (domingo)

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 (não têm aulas em 1-24/Novembro)	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$60	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$60	30
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$60	50
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$120	30
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$120	30
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$120	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (não têm aulas em 25/Novembro-4/Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$160	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$160	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$160	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
		16+	* Natação Manutenção (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (não têm aulas em 1-24/Novembro)	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001
4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002				\$120	30
3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004				\$120	30
2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013				\$120	30
4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003				\$120	30
3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014				\$120	30
5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005				\$120	30
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010				\$120	50
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011				\$120	50
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017				\$120	50
Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (não têm aulas em 25/Novembro-4/Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00			NM006	\$160	30
	5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00			NM007	\$160	30
	3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00			NM018	\$160	30
	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00			NM008	\$160	30
	5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00			NM009	\$160	30
	3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00			NM019	\$160	30
Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00			NM012	\$200	40
	6ªF. 16:00 - 17:00			NM020	\$100	40
Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco (não têm aulas em 12-31/Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00			NM015	\$130	30
	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00			NM016	\$130	30
	6ªF. 7:00 - 8:00			NM021	\$65	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 (não têm aulas em 1~24/Novembro)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001	\$120	50
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$120	50
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$120	50
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$120	50
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$120	50
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$120	50
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$120	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$120	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$120	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$120	50
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$60	30
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$60	30
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$60	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (não têm aulas em 25/Novembro~4/Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$160	20
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	CA016	\$160	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$200	40		
	6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$100	40		
6-16	* Natação Sincronizada - Iniciação (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (não têm aulas em 25/Novembro~4/Dezembro)	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$160	20
6-7	Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (não têm aulas em 1~24/Novembro)	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$60	10
6-10			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$60	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$60	10
			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$60	10
8-15			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$120	30
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$120	30
8-15			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$60	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$60	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$60	15
8-15			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$120	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 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 1~24/Novembro)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$35	10
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais		3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$35	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$35	18
8+	Badminton	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 25/Dezembro)	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 22 - 24-25/Dezembro)	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
12+	Gatebol	Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
16+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			Dom. 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			Dom. 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15	Squash a praticar com os pais		Dom. 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12

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 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
16+	Ténis	Academia de Ténis	Sáb. 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			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
			2ºF. e 5ºF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ºF. e 5ºF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ºF. e 6ºF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			3ºF. e 6ºF. 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
			2ºF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
2ºF. 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
5ºF. 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
5ºF. 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	3°F. e 6°F. 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	5°F. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			3°F. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			6°F. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	(1) Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2°F. e 4°F. 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 (não têm aulas em 6/Dezembro)	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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	5°F. 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 6/Dezembro)	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
	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico		2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (não têm aulas em 6/Dezembro)		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 do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	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)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	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 Qigong	Sala 514, 5º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (não têm aulas em 22 \ 24-25/Dezembro)	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 22 \ 24-25/Dezembro)	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 22 \ 24-25/Dezembro)	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 22 \ 24-25/Dezembro)	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 22 \ 24-25/Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30	EI002	\$100	20
40-59	Aeróbica para Adultos		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	EA001	\$100	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+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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	8
	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (não têm aulas em 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)		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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 21-22 、 24-25/Dezembro)	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 (não têm aulas em 21-22 、 25/Dezembro)	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 20-22/Dezembro)	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 21-22 、 25/Dezembro)	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 21-22 、 25/Dezembro)	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 21-22 、 25/Dezembro)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 22 、 25/Dezembro)	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 22 、 25/Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac Macau	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 21-22 、 25/Dezembro)	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 20-22/Dezembro)	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 21-22 、 25/Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 22 、 25/Dezembro)	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 22 、 25/Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10		
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
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (não têm aulas em 21-22 \ 25/Dezembro)	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 20-22/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	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 22 \ 25/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	4ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (não têm aulas em 22 \ 25/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	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 22 \ 25/Dezembro)	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 20-22/Dezembro)	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 21-22 \ 25/Dezembro)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10