

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 4 de Dezembro (6.ª feira) até às 24:00 de 7 de Dezembro (2.ª feira).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 9 de Dezembro (4.ª feira) até às 24:00 de 12 de Dezembro (sábado)
(3) Inscrição:	13 de Dezembro (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 13:00 - 19:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 14 e 15 de Dezembro (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00. A partir de 16 de Dezembro (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 <a href="http://www.sport.gov.mo">www.sport.gov.mo</a> ; 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](http://www.sport.gov.mo) para consultarem as vagas disponíveis nas classes de recreação e manutenção.**

### **Observações:**

- O sorteio apenas determina a ordem da inscrição. O contemplado no sorteio deve deslocar-se ao local na data marcada para fazer a inscrição.
- No local da inscrição e na página electrónica [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) são divulgadas as vagas remanescentes. O contemplado no sorteio pode deslocar-se ao local com antecedência para escolher as turmas.
- 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 exhibir a documentação necessária à inscrição.
- 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 inscrevem em actividades a praticar conjuntamente) e o comprovativo do sorteio. O comprovativo do sorteio é pessoal e intransmissível.
- A idade para a inscrição do aluno nas actividades é calculada de acordo com o respectivo ano de nascimento (ver tabela em anexo).
- O contemplado no sorteio só se pode inscrever no máximo em 2 turmas.
- 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.
- As turmas não serão abertas se até metade do número de vagas disponíveis não for preenchido.
- Nas aulas só podem participar os alunos inscritos. Os alunos não se podem fazer substituir por outras pessoas.
- 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.
- 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.
- 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

1 de Janeiro	(Sexta-feira)
8 de Fevereiro	(Segunda-feira)
9 de Fevereiro	(Terça-feira)
10 de Fevereiro	(Quarta-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**

**(2016) Tabela para o cálculo das idades:**

Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade
1997	19	2005	11
1998	18	2006	10
1999	17	2007	9
2000	16	2008	8
2001	15	2009	7
2002	14	2010	6
2003	13	2011	5
2004	12	2012	4

**Actividades Aquáticas**

**Por fase**

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	<b>Natação - Iniciação</b> (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	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+	<b>* Natação Manutenção</b> (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+	<b>Condição Física Aquática</b> (Não é obrigatório que o participante saiba nadar, proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	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	<b>* Natação Sincronizada - Iniciação</b> (O participante deve ter conhecimentos práticos de natação até 25 metros.)	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
6-7	<b>Natação - Crianças</b> (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	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 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	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 para indivíduos com deficiências auditivas	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. - 12/Fev. )	6ªF. 8:00 - 9:00	IN002	\$20	8
	Badminton para indivíduos com deficiências físicas		6ªF. 8:00 - 9:00	IF001	\$20	8
6+	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College (410 Rua Central da Areia Preta)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Rua Seis Bairro da Areia Preta No.20, Industrial Hap Si A2, Macau	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$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
4-30	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
7-50	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
			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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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

**Modalidade de bolas**

**Por fase**

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
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
			2ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ªF. e 5ªF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		3ªF. e 6ªF. 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24	
		Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
2ªF. 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
5ªF. 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
5ªF. 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		
5-15	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$100	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$100	16
			Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$100	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$100	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$100	16

## Ginástica / Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
5-8	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	(1) Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
			Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	(2) Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
5-7 (3) Encarrega do de educação (55-)	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GF003	\$100	20
4-7	Ginástica Rítmica Infantil	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			Sáb. 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
5-13	Dança em Fila - Crianças (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	Dança em Fila - Crianças (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4-13	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$100	40
			Dom. 18:30 - 20:00	LF002	\$100	40
16+	Step	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco ( não têm aulas em 11/Fev. )	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	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	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 (Iniciação)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	Weiqi (Aperfeiçoamento)		Dom. 14:30 - 17:00	WA001	\$20	16
6+	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 14:30 - 17:00	XC001	\$20	20
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
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 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )	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 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		O Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	Rouliqiu	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )	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 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )			2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00	RL002	\$100	20
60+	Aeróbica para Idosos	Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. ∨ 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15	
			2ªF. 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15	
	4ªF. 18:30 - 19:30	MC005	\$50	15			
		Dança de Salão	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. - 8-12/Fev. )	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
				4ªF. 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
	Aeróbica	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. - 8-12/Fev. )	2ªF. 9:30 - 10:30	ME001	\$50	8	
			Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau ( não têm aulas em 1/Jan. - 8-12/Fev. )	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	15
	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau ( não têm aulas em 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1/Jan. - 8-12/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 4 - 7-14/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 7-11/Fev. )	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/Jan., 7-10/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 6-13/Fev. )	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 1/Jan., 8-10/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 8-13/Fev. )	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 7-11/Fev. )	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 1/Jan., 7-11/Fev. )	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10			
	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10			
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 8-10/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 4 - 7-14/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 7-11/Fev. )	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 1/Jan., 7-10/Fev. )	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 1/Jan., 8-10/Fev. )	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 7-11/Fev. )	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 1/Jan., 7-11/Fev. )	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10	
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10	
16+	Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 7-10/Fev. )	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 1/Jan., 7-10/Fev. )	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 1 - 20/Jan., 6-13/Fev. )	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10	

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 1 ∙ 20/Jan., 7-11/Fev. )	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 1 ∙ 20/Jan., 4 ∙ 7-14/Fev. )	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 8-10/Fev. )	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 1 ∙ 20/Jan., 8-13/Fev. )	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			4ªF. 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa ( não têm aulas em 1 ∙ 20/Jan., 6-13/Fev. )	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$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 1/Jan., 8-10/Fev. )	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 1/Jan., 8-11/Fev. )	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 1/Jan., 8-10/Fev. )	4ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau ( não têm aulas em 1/Jan., 7-11/Fev. )	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 1/Jan., 8-10/Fev. )	4ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	GX001	\$50	10
18+	Yoga		3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 1 ∙ 20/Jan., 4 ∙ 7-14/Fev. )	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
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários ( não têm aulas em 1 ∙ 20/Jan., 7-11/Fev. )	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 1 ∙ 20/Jan., 8-13/Fev. )	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
		3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10	