

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos
2.ª Fase (Março e Abril de 2016)
Calendário das actividades e regras de inscrição

Destinatários:	Os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM.
Forma de participação:	Ser sócio do Plano de Sócio "Sport Easy" (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 "Sport Easy": Das 09:00 de 12 de Fevereiro (6.ª feira) até às 24:00 de 15 de Fevereiro (2.ª feira).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 17 de Fevereiro (4.ª feira) até às 24:00 de 20 de Fevereiro (sábado)
(3) Inscrição:	21 de Fevereiro (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 09:00 - 17:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 22 e 23 de Fevereiro (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00. A partir de 24 de Fevereiro (4.ª feira) - Instituto do Desporto, de 2.ª a 6.ª, 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 "Sport Easy" 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:

- 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 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 exibir 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.

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos
2.ª Fase (Março e Abril de 2016)
Calendário das actividades e regras de inscrição

Suspensão habitual/cancelamento das aulas:

- a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo:

As aulas serão suspensas no seguinte feriado público:

4 de Abril Cheng Ming (Dia de Finados) (2.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
(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	
6-7	Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 19-30/Abril)	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$80	10	
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$80	10	
Dom. 12:00 - 13:00			NC009	\$80	10		
6-10			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$80	10	
				5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$160	30
8-15			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$160	30	
				Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$80	60
				Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$80	60
				Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$80	15
				3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$160	30
					Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 19-30/Abril)	6ªF. 14:00 - 15:00
6ªF. 15:00 - 16:00			NI009	\$80			30
Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$80	50				
2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$160	30				
2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$160	30				
2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$160	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 (interrupção das aulas em 15/Março-15/Abril)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$100	40			
	6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$50	40			
18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 19-30/Abril)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001			\$160
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$160	50	
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$160	50	
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$160	50	
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$160	50	
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$160	50	
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$160	30	
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$160	50	
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$160	50	
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$160	50	
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$80	30	
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$80	30	
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$80	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 (interrupção das aulas em 15/Março-15/Abril)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$100	40	
			6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$50	40	

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. Os participantes de natação e condição física aquática devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$200	60
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$200	60
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$200	60
6-16	* Natação Sincronizada - Iniciação	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
16+	* Natação Manutenção	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 19~30/Abril)	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$160	30
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$160	30
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$160	30
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$160	30
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$160	30
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$160	30
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$160	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$160	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$160	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 (interrupção das aulas em 15/Março~15/Abril)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$100	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$50	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

Obs.: Os participantes das actividades de Natação Sincronizada- Iniciação e Natação Manutenção devem saber obrigatoriamente nadar 25 metros ou superior; após os testes, caso se verifique a insatisfação 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.

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.

Os participantes de condição física aquática, natação sincronizada-iniciação e natação manutenção devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
13+	* Vela	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
8-13	* Vela - Crianças		Sáb. 15:00 - 18:00	VE002	\$200	10
25-50	* Vela		4ªF. 15:00 - 18:00	VE003	\$200	10
13+	* Windsurf		Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
8-13	* Windsurf - Crianças		Dom. 15:00 - 18:00	PV002	\$200	10
25-50	* Windsurf		5ªF. 15:00 - 18:00	PV003	\$200	10

* Obs.: Os participantes das actividades de Vela - crianças e Windsurf devem saber obrigatoriamente nadar 50 metros ou superior; após os testes realizados pelos respectivos monitores, caso se verifique a insatisfação 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.

Os participantes das actividades de Vela - crianças e Windsurf devem usar calçados para nadar, sapatos de pano ou crocs, bem como equipamentos de protecção solar como roupa de protecção solar, boné, produtos para cuidados com a pele, etc. Por outro lado, durante as aulas, é obrigatório vestir o colete de salva-vidas proporcionado pela Organização.

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

Obs.: Os participantes de classes de musculação podem trazer consigo luvas desportivas.

Quanto à patinagem artística, devem vestir a camisola com manga comprida, calças de fato de treino, meias compridas e, se for possível, luvas.

Quanto ao hóquei em Gelo, devem vestir a camisola com manga comprida, calças de fato de treino, meias compridas e, se for possível, luvas de lã.

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 (interrupção das aulas em 23, 25/Março e 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	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 (interrupção das aulas em 16-31/Março)	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
16+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			Dom. 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
Dom. 12:00 - 13:00	SI003		\$50	12		
5-15	Squash a praticar com os pais		Dom. 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12
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
		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

Obs.: Os participantes das actividades de badminton, squash e ténis devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo raquetes.

Quanto ao bowling e gatebol, devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Modalidade de bolas				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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			

Obs.: Os participantes da actividade de ténis devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo raquetes.

Ginástica					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) Encarregado 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

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) Os participantes da actividade "Ginástica a praticar com os pais" devem estar obrigatoriamente acompanhados por qualquer dos pais com idade igual ou inferior a 55 anos.

Os participantes da actividade de ginástica devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginásticas.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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	34
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	
	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40	
	Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$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	
18-39	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+	Aeróbica		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 18:30 - 19:30	AE001	\$50
		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
Centro de Actividades de S. Domingos	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	AE101	\$40	30		

Obs.: Os participantes de ginástica rítmica infantil devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginástica. Quanto à dança em fila, aeróbica e dança aeróbica, devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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	
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
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
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:45	DV101	\$100	30
		Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos	Sáb. e Dom. 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30

Obs.: Os participantes de dança aeróbica em grupo devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Quanto à dança aeróbica para a moldagem do corpo (dança do ventre), deve vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e uma corrente para a cintura da dança do ventre.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
16+	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco (interrupção das aulas em 11 de Fevereiro)	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom. 11:00 - 12:00	ST002	\$50	25
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
14+		Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 15/Abril)	3ªF. e 6ªF. 20:35 - 22:00	LA101	\$50	30
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
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
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	40
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

Obs.: Os participantes das danças de kick boxing e de plataforma podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas. Quanto ao jazz, dança latina e dança desportiva, podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatos de dança.

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)		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

Obs.: O xadrez "weiqi" e o xadrez estão disponíveis durante as aulas.

Os participantes da actividade de artes marciais devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas enquanto os equipamentos estão disponíveis durante as aulas.

Quanto ao ciclismo acrobático, devem vestir a camisola, calças de ciclismo e sapatos de pano em branco enquanto os equipamentos estão disponíveis durante as aulas.

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
			* Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas em 14/Abril)	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	YG101	\$100
		* Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas em 15/Abril)	4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	YG104	\$100	40
		* Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
* Rua do Regedor, Edif. Hei Loi Tang Plaza, 2º andar, Taipa	3ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:45	YG103	\$100	40		

Obs.: Os participantes de yoga devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

*Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa, Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço e Rua do Regedor Edif. Hei Loi Tang Plaza, 2º andar Taipa: é necessário trazer consigo o tapete de yoga.

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	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
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
			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
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			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

Obs.: Os participantes de yoga devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

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
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		Parque Dr. Carlos D' Assumpção	3ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30
Auditório do Centro de Actividades de S. Domingos	4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30		
Praça da Amizade	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	TJ104	\$50	20		
Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa	3ªF. e 5ªF. 7:30 - 8:30	TJ105	\$50	30		
Parque dos Jardins do Oceano, Taipa	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	TJ106	\$50	30		
Espaço lateral do Jardim Cidade das Flores, Rua de Seng Tou, Taipa	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	TJ107	\$50	20		

Obs.: Os participantes de Taijiquan devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Taijiquan

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
8+	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
14+	Bola de Ginástica "Wuji"	Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas em 15/Abril)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 10:15 - 11:45	WJ101	\$30	40
	Dança de Leque Mulian (Tai Chi)	Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas em 14/Abril)	3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	ML101	\$50	50
	Arte Marcial "Wuji Qigong"	Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos	Sáb. e Dom. 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40

Obs.: Os participantes de Taijiquan e arte marcial wuji qigong devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Quanto à bola de ginástica wuji e dança de leque mulian, devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas e trazer os respectivos equipamentos.

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 (interrupção das aulas em 19-30/Abril)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$50	10
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais		3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$50	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$50	18
8+	Badminton para indivíduos com deficiências auditivas	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 25/Março)	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) (interrupção das aulas em 27/Março)	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
8+	Ginástica para indivíduos com deficiências mentais	Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon (interrupção das aulas: 12-30/Abril)	2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	II006	Gratuito	15
8+	Basquetebol para indivíduos com deficiências mentais	Campo desportivo no terraço do Centro de Actividades do Iao Hon	4ªF., 5ªF. e Sáb. 15:00 - 16:00	II007	Gratuito	15
40+	Taiqiquan com leque para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	3ªF. 10:00 - 11:30	IN003	Gratuito	10

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento:

- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China (Rua do General Ivens Ferraz nº 425-503, XR/C) (Tel.: 2826 3057)

Macau Special Olympics: Rua Seis do Bairro da Areia Preta, Edifício Industrial Hap Si, 3º A2, Macau) (Tel.: 2826 6597)

- Associação de Desporto de Surdos de Macau, Centro de Educação para Crianças com Problemas de Audição: Travessa das Pedrinhas nº 65, R/C, Macau) (Tel.: 2841 5554 / 2826 1658)

*Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D.de Lin Fong, devem trazer consigo o seu cadeado. Para aulas de natação das actividades de desenvolvimento, devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Quanto às outras actividades de desenvolvimento, devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas, enquanto os equipamentos estão disponíveis durante as aulas.

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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	2º / 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	2ªF. 9:30 - 10:30	ME001	\$50	8
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	15
	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)		2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15	
		3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15	
		5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15	
		6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15	
60+	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 8/Março \ 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

Obs.: Os participantes de taijiquan, dança tradicional em linha, dança de salão, dança aeróbica e aeróbica devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Quanto à dança aeróbica para a moldagem do corpo (dança do ventre), devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e uma corrente para a cintura da dança do ventre.

Quanto à yoga, devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

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(interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10	
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10	
		Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10	
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10	
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10	
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 25/Março, 2 e 4/Abril)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16	
Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	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	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20	
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10	
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abril)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10	
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16	
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 25/Março \ 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15	

Obs.: Os participantes de ginástica qigong e exercício de vitalidade devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Actividades organizadas em conjunto com as associações					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4/Abril)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 25/Março, 2 e 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	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 4/Abril)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10	
16+	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (interrupção das aulas em 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4/Abril)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 4/Abril)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abril)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 25/Março, 2 e 4/Abril)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

Obs.: Os participantes de aeróbica, taijiquan e dança tradicional em linha devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Quanto à dança aeróbica para a moldagem do corpo (dança do ventre), devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e uma corrente para a cintura da dança do ventre.

Quanto à yoga, devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

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 (interrupção das aulas em 25/Março - 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 23, 25/Março e 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
	Rouliqiu	O Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
			6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 23, 25/Março e 4/Abril)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100
		Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	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 (interrupção das aulas em 25/Março e 4/Abril)	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

Obs.: Os participantes de ginástica qigong, dança de praças, aeróbica e taijiquan devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas. Quanto ao rouliqiu, devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e trazer consigo raquete.