

對象：	持有由澳門特別行政區有權限實體發出的有效身份證明文件者。
參加辦法：	必須先成為“運動易”會員計劃的會員(申請辦法,請參閱有關章程)。
續期報名：	學員如符合以下任一情況,可透過導師續報新一期同一班別: (1) 活動首月只缺席一堂的學員可自動續期;或 (2) 65歲或以上的學員。
續期時間：	活動首月的最後一個上課日辦理續期手續,逾期不予保留。所有續期費用不得退回,亦不可轉換班別。
名額：	扣除續期名額後,各班別於報名日起公開接受報名,額滿即止。
報名辦法：	先登記、後抽籤、再報名。 ① 登記：登記“運動易”會員卡號碼：6月3日(週五) 09:00至6日(週一) 24:00 ② 抽籤：公佈抽籤結果,中籤者需列印“中籤通知書”：6月8日(週三) 09:00至11日(週六) 24:00 ③ 報名：6月12日(週日) 09:00-17:00.....塔石體育館(本日為中籤者報名日) 6月13日及14日(週一及週二) 09:00-19:00.....塔石體育館 6月15日起(週一至週五) 09:00-13:00 14:30-17:30.....體育局
登記及查詢辦法：	(一) 透過體育局網站登記;或 (二) 前往塔石體育館運動易會員服務站(09:00-20:00),透過輔助員協助;或 (三) 可透過手機應用程式,進行登記、查詢抽籤結果、查詢班別餘額等。

**報名前夕及期間,可於本局網頁 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 查詢大眾體育健身興趣班的實時名額。**

**報名須知：**

- 抽籤只確定報名的順序,中籤者需於報名當日前往報名地點,辦理報名手續。
- 報名現場與網上同步展示餘額,報名人士如有需要,可提前到場挑選欲參加的班別。
- 所有中籤者不必親臨報名現場,可由他人代辦,但應出示報名必須的文件。
- 所有報名人士,需持“運動易”會員卡(包括報名親子班的學員及其家長)、“中籤通知書”辦理報名手續。中籤通知書只供個人使用,不可轉讓。
- 年齡以學員之出生年份計算(見下頁附表)。
- 每位中籤者於中籤報名日最多可報2個班別。
- 學員需遞交由註冊醫生簽署的健康證明文件,由簽署日起計一年有效,逾期需重新遞交。
- 若參加人數不足班別名額一半,主辦單位有權取消班別。
- 所有班別只允許學員本人上課,不得隨意更換他人。
- 學員應遵照教練的安排及遵守場館的用場規則,如有違反,將被禁止參加有關活動。
- 親子班是以兩人為一單位,不得隨意更換他人。若其中一人缺課,則親子兩人皆視作缺席論。
- 因舉辦大型活動、天氣轉壞或不可抗力的原因取消課堂,不另作補課或補償。

### 例行停課或取消課堂

- a) 政府訂定之強制性假期；
- b) 大型活動或不可抗力原因：
  - 因場地舉辦大型活動而被佔用或其他不可抗力原因，有可能需要調配上課地點時，教練員將負責安排其他地點繼續上課；
  - 因場地舉辦大型活動或其他不可抗力原因而取消的課堂，且不能安排其他地點繼續上課，不會另作補課。

### 天氣轉壞

因天氣情況轉壞(颱風或暴風)有可能需要終止戶外活動，以策安全。終止活動後，學員應聽從教練員安排盡快離場。

### 懸掛颱風訊號

- a) 海上活動：

若上午六時懸掛一號或以上風球，海上活動課堂上午取消；  
若中午十二時懸掛一號或以上風球，海上活動課堂下午取消。
- b) 其他活動：

若上午六時懸掛八號或以上風球，所有活動課堂上午取消；  
若中午十二時懸掛八號或以上風球，所有活動課堂下午取消。

### 懸掛暴雨訊號

- a) 若上午六時懸掛暴雨訊號，室外活動課堂上午取消；  
若中午十二時懸掛暴雨訊號，室外活動課堂下午取消。
- b) 當暴雨訊號仍然懸掛，在場地許可的情況下，室內活動照常上課。  
唯學員須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否上課；學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

2016 年度年齡界定如下表所示：

出生年份	年齡	出生年份	年齡
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

## 水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	日 7:00 - 8:00	NI004	\$100	50
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
		巴坡沙體育中心 游泳池	一、三 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			二、五 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
18+	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$200	30
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$200	50
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$200	50
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$200	50
			日 11:00 - 12:00	CA004	\$100	30
			日 18:00 - 19:00	CA005	\$100	30
			日 19:00 - 20:00	CA015	\$100	30
		巴坡沙體育中心 游泳池	一、三 21:00 - 22:00	CA006	\$200	20
			二、五 21:00 - 22:00	CA016	\$200	20
		中葡職業技術學校泳池 (停課: 7月1-10日)	二、四 19:30 - 21:00	CA101	\$160	60
			二、六 21:00 - 22:30	CA102	\$160	60
			三、六 19:30 - 21:00	CA103	\$160	60
		* 鮑思高體育中心 游泳池	一、三 8:00 - 9:00	CA018	\$200	20
			二、四 8:00 - 9:00	CA019	\$200	20
			五 8:00 - 9:00	CA020	\$100	20
6-7	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
6-10		蓮峰體育中心 游泳池	日 8:00 - 9:00	NC006	\$100	10
			四、六 18:00 - 19:00	NC001	\$200	30
			二、五 18:00 - 19:00	NC008	\$200	30
8-15		蓮峰體育中心 游泳池	日 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15
	二、六 21:00 - 22:00		NC010	\$200	30	

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

游泳、水中健體：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額	
6-16	* 花樣游泳入門	巴坡沙體育中心 游泳池	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20	
16+	* 游泳保健	蓮峰體育中心 游泳池	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$200	30	
			三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$200	30	
			二、六 19:00 - 20:00	NM004	\$200	30	
			一、四 19:00 - 20:00	NM013	\$200	30	
			三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$200	30	
			二、五 20:00 - 21:00	NM014	\$200	30	
			四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$200	30	
			一、三 22:00 - 23:00	NM010	\$200	50	
			四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$200	50	
			二、五 22:00 - 23:00	NM017	\$200	50	
		巴坡沙體育中心 游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30	
			四、六 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30	
			二、五 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30	
			一、三 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30	
			四、六 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30	
			二、五 8:00 - 9:00	NM019	\$200	30	
			鮑思高體育中心游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30
				二、四 7:00 - 8:00	NM016	\$200	30
				五 7:00 - 8:00	NM021	\$100	30

\* 注意：花樣游泳及游泳保健，必須懂游泳25公尺或以上，若未能通過測試，須於首月內到主辦單位辦理退班，逾期辦理作放棄論。

花樣游泳及游泳保健：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 小型帆船 / 滑浪風帆 / 獨木舟

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
13+	* 小型帆船	黑沙水上活動中心 特別場地	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
8-13	* 小型帆船兒童班		六 15:00 - 18:00	VE002	\$200	10
25~50	* 小型帆船		三 15:00 - 18:00	VE003	\$200	10
13+	* 滑浪風帆	黑沙水上活動中心 特別場地	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
8-13	* 滑浪風帆兒童班		日 15:00 - 18:00	PV002	\$200	10
25~50	* 滑浪風帆		四 15:00 - 18:00	PV003	\$200	10
12~60	** 獨木舟	南灣湖上活動中心	六、日 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

\* 注意：小型帆船及滑浪風帆班，必須懂游泳50公尺或以上，若未能通過測試，須於首月內到主辦單位辦理退班，逾期辦理作放棄論。只開辦3月-10月班別，10月份完結後不設續期。

小型帆船及滑浪風帆：需穿著水上運動鞋、布鞋或膠鞋，建議穿著防曬衣、配備太陽帽、太陽油等防曬裝備；上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

\*\* 注意：獨木舟的參加者，必須懂游泳25公尺或以上，若經導師檢定未達要求者，須於首月內到主辦單位辦理退班手續，逾期者作自動放棄論。獨木舟只開7月-10月班別，於10月份完結後不設續期。

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

## 器械健身 / 冰上運動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	器械健身	運動培訓中心	一、三 19:00 - 20:30	CM001	\$100	24
			一、三 20:30 - 22:00	CM002	\$100	24
			五 19:00 - 20:30	CM003	\$50	24
			五 20:30 - 22:00	CM004	\$50	24
4-30	花式溜冰	佳景樂園	六 19:30 - 20:30	PM001	\$400	30
			日 18:00 - 19:00	PM002	\$400	30
			三 19:30 - 20:30	PM003	\$400	30
			五 19:30 - 20:30	PM004	\$400	30
7-50	冰球	佳景樂園	日 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
			日 20:00 - 21:00	HG002	\$400	30

器械健身：建議自備運動手套。

花式溜冰：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備保暖手套。

冰球：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備薄身毛線手套。

## 球類

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	羽毛球	街坊總會 社區服務大樓六樓	一、三 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			二、五 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			四 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			二、四 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			一 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			三 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14
8-16 及家長	親子保齡球	保齡球中心	六 13:00 - 14:00	BL001	\$200	16
			六 14:00 - 15:00	BL002	\$200	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$200	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$200	16
			日 9:00 - 10:00	BL005	\$200	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$200	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$200	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$200	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$200	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$200	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$200	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$200	16
12+	門球	奧林匹克體育中心熱身區 (停課：7月1~15日)	一、五 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
16+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場 (停課：7月1日)	三、五 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
		保齡球中心壁球場 (停課：7月3日)	日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15 及家長	親子壁球	保齡球中心壁球場 (停課：7月3日)	日 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12

羽毛球、壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。  
保齡球、門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 球類

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	網球	網球學校	日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24	
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			四 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
日 17:00 - 18:00	TF004		\$100	16		
5-15 及家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	日 18:00 - 19:00	TF005	\$100	16

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

## 棋類/武術/單車

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
6+	圍棋(初級)	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	六 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
6+	圍棋(中級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 14:30 - 17:00	WA001	\$20	16
6+	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 17:00	XC001	\$20	20
6+	國際象棋 (初級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 9:00 - 10:30	XA001	\$20	15
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	15
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	15
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	15
	國際象棋 (中級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	15
7-12	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
8+	花式單車	巴坡沙體育中心 多用途運動場	日 8:00 - 9:30	CI001	\$20	20

棋類：器材由本局提供。

武術：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

## 體操

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
5-8	兒童體操(初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：8月20、27日)	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	(i) 兒童體操 (中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：8月20、27日)	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	(ii) 兒童體操 (進階)	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：8月20、27日)	六 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
5-7歲, (iii) 家長 (55歲或 以下)	親子體操	奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	日 10:00 - 11:30	GF001	\$100	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$100	20
			六 14:00 - 15:30	GF003	\$100	20

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

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

(iii) 凡報名親子體操，需與其一位55歲或以下的家長一齊報名參與。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
4-7	幼兒韻律舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。



## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
5-13	兒童排排舞 (初級)	塔石體育館B230多功能室	六 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	兒童排排舞 (進階)		六 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4-13 及家長	親子排排舞	塔石體育館B230多功能室	日 14:30 - 16:00	LF001	\$100	40
			日 18:30 - 20:00	LF002	\$100	34
14+	排排舞(初級)	塔石體育館B230多功能室	一、三 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂	三、日 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		祐漢活動中心禮堂	二、六 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
		14+	排排舞(進階)	塔石體育館B230多功能室	五 20:30 - 22:00	DI001
六 17:00 - 18:30	DI002				\$100	30
得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00			DI003	\$100	30
14+	健康舞	得勝體育中心體育室A	六 18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
			二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
16+	踏板健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25

排排舞、健康舞、踏板健康舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
18~39	青年健身操	嘉模泳池體育室B	二、四 19:30 - 20:30	OJ001	\$50	20
40~59	中年健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：8月)	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$25	20
60+	老年健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：8月)	一、三 9:30 - 10:30	OJ003	\$25	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$25	20
18+	集體健康舞 (入門)	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 7:30 - 8:30	DA001	\$100	40
			二、四、六 8:30 - 9:30	DA008	\$100	40
			日 7:30 - 9:00	DA007	\$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 8:00 - 9:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六 9:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
		集體健康舞 (中級)	鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50
	六 18:00 - 19:30			AI006	\$50	25
	塔石體育館B230多功能室		六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室		一、三、五 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
			日 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30		AI005	\$100	30	
18+	集體健康舞 (高級)	鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三、五 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	30

健身操、集體健康舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
14+	拳擊健康舞	嘉模泳池體育室A	六 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			日 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 19:00 - 20:00	KB004	\$50	20
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A (停課：8月)	六 14:00 - 15:00	DV002	\$25	20
		鮑思高體育中心體育室A	日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			二、四 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			六 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		
14+	爵士舞(初級)	得勝體育中心體育室A	一 20:00 - 21:00	JZ003	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	日 18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20
			日 19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20
5-12	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
日 11:30 - 13:00			LA002	\$50	24	
14+		台山活動中心禮堂	二、五 20:35 - 22:00	LA101	\$50	30
5-12	拉丁舞(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
8-25	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
		得勝體育中心體育室A (停課：7月)	六 15:00 - 16:30	DD010	\$25	24

拳擊健康舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

爵士舞、拉丁舞、體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			日 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
		得勝體育中心體育室A (停課：7月)	六 13:30 - 15:00	DD007	\$25	24
		得勝體育中心體育室A (停課：8月)	六 11:00 - 12:30	DD008	\$25	24
	下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50	40	
16+	體育舞蹈(中級)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	體育舞蹈(高級)	鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 17:00	DE001	\$100	24
		得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30

## 瑜伽

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
18+	瑜伽 (初級)	得勝體育中心體育室B	一、三 9:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			二、四 9:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			(7月)二、四 (8月)二 10:00 - 11:00	YG004	\$75	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			二、五 7:30 - 8:30	YG015	\$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30

體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

## 瑜 伽

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
18+	瑜 伽 (初級)	得勝體育中心體育室A	一、五 9:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 9:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	30
			三 9:00 - 10:00	YG019	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室B (停課：7月)	六 16:00 - 17:00	YG012	\$25	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$25	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
		塔石體育館B230多功能室	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六 9:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日 9:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
		塔石體育館B230多功能室 (停課：8月)	二 15:00 - 16:00	YG035	\$25	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$25	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$25	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	25
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			日 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
			日 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25

瑜 伽：建議自備瑜 伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

## 瑜 伽

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
18+	瑜 伽 (初級)	奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
			六 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
			五 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		* 台山活動中心禮堂	二、四 19:00 - 20:30	YG101	\$100	50
		* 台山活動中心禮堂 (停課：7月13日)	三、五 19:00 - 20:30	YG104	\$100	40
		* 下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
* 氹仔地堡街喜來登廣場 二樓	二、四 20:15 - 21:45	YG103	\$100	40		
18+	瑜 伽 (進階)	得勝體育中心體育室A (停課：8月)	一、三 11:00 - 12:00	YA002	\$75	30
8-12	兒童瑜 伽	塔石體育館B230多功能室	日 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

\* 注意：台山活動中心禮堂、下環活動中心禮堂及氹仔地堡街喜來登廣場二樓之瑜 伽班，必須自備瑜 伽墊。  
瑜 伽：建議自備瑜 伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

## 太 極 拳

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
8+	太 極 拳 (進階)	巴坡沙體育中心多用途 運動場	二、四 7:00 - 8:00	TA001	\$70	30
		塔石體育館B230多功能室	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30
			日 7:00 - 8:30	TA005	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 太極拳

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額	
8+	太極拳 (初級)	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30	
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30	
			二、四、六 7:30 - 8:30	TJ010	\$50	30	
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		塔石體育館B230多功能室	(7月)二、四 (8月)四	9:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30	
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30	
		得勝體育中心體育室A (停課：8月)	二、五	11:00 - 12:30	TJ024	\$25	30
		巴坡沙體育中心 多用途運動場	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ001	\$50	30	
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ021	\$50	30	
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ015	\$50	30	
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ016	\$50	30	
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ002	\$50	30	
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ003	\$50	30	
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30	
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30	
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ004	\$50	30	
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30	
			四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30	
		奧林匹克體育中心運動場 1M02多功能室 (停課：8月20~31日)	一、三、五 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30	
		奧林匹克體育中心 運動場1M02多功能室	一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
			二、四、六 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30	
			二、四、六 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30	

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 太極拳

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
8+	太極拳 (初級)	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心禮堂	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30
		新麗華廣場	一、三 7:00 - 8:00	TJ104	\$50	20
		台山活動中心禮堂	二、四 7:30 - 8:30	TJ105	\$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 7:00 - 8:00	TJ106	\$50	30
		氹仔花城公園側	二、四 19:00 - 20:00	TJ107	\$50	20
14+	無極健身球	台山活動中心禮堂	一、三、五 10:15 - 11:45	WJ101	\$30	40
14+	木蘭扇太極健身	台山活動中心禮堂	二、四 10:15 - 11:15	ML101	\$50	50

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

無極健身球、木蘭扇太極健身：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，需自備相關器材。

## 展能活動

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
8+	聽障人士羽毛球	街坊總會 社區服務大樓六樓	五 8:00 - 9:00	IN002	\$20	8
	傷殘人士羽毛球		五 8:00 - 9:00	IF001	\$20	8
6+	智障人士羽毛球	浸信中學	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	智障人士乒乓球	澳門特殊奧運會(黑沙環 第六街合時工業大廈3樓A2)	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	智障人士保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
40+	聽障人士舒筋活絡 強身班	聾人服務中心	二、四 10:30 - 11:30	IN005	免費	10

### 展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：  
澳門筷子基南街425至503號寶翠花園第二期地下XR/C舖位

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

澳門聾人體育會啟聰中心：澳門筷子基石仔堆巷65號

電話：2841 5554 / 2826 1658

展能活動項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。



**\* 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
18+	*水中漫步	工人體育場游泳池	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	*水中體適能		一、五 19:45 - 21:15	AA001	\$200	10
	一、五 21:15 - 22:45		AA002	\$200	10	
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：8月13~18日)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：8月13~18日)	二、四 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室 (停課：8月13~18日)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯離島辦事處暨綜合 服務中心	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務 中心(停課：8月13~18日)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：8月13~18日)	四、六 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16
澳門工會聯合總會三樓 多功能室	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
澳門工會聯合總會三樓多功 能室(停課：8月13~18日)	二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
16+	活力健身操 (初級)	塔石體育館B230多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		工聯北區綜合服務中心	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		工聯台山社區中心	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		澳門工聯筷子基綜合 服務中心	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心	一、三 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

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

水中漫步及水中體適能：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

健身氣功、活力健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

\* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (7月-8月)	班號	費用	名額
16+	活力健身操 (中級)	工人體育場B館	一、三 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
40-59	中年健身操	工人體育場多功能室	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
16+	太極拳	工聯離島辦事處暨綜合 服務中心	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合 服務中心	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
	工聯離島辦事處暨綜合 服務中心	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10	
	塑身健康舞 (肚皮舞)(中級)	澳門工聯筷子基綜合 服務中心	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
16+	排排舞	澳門博彩企業員工協會	二、四 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		澳門工聯筷子基綜合 服務中心	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心	二、五 19:00 - 20:00	GD004	\$50	16
	排排舞(中級)	澳門工聯筷子基綜合 服務中心	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
18+	瑜伽	工聯北區綜合服務中心	二、四 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		工聯台山社區中心	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

健身操、太極拳、排排舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

瑜伽：必須自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

\* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
16+	太極拳	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	塑身健康舞 (肚皮舞)	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
	健康舞	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	15
18+	瑜伽	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15
60+	老年健身操	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
40-59	中年健身操	樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

太極拳、健康舞、健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

瑜伽：必須自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

## \* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	費用	名額
18+	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓514室	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20
16+	廣場舞	街坊總會社區服務大樓 六樓	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
		澳門街坊會聯合總會 公民教育中心	一、五 19:30 - 21:00	RL002	\$100	20
60+	老年健身操	澳門街坊會聯合總會 公民教育中心	一、三 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20
	二、四 10:00 - 11:30		EI002	\$100	20	
40-59	中年健身操		二、四 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15
16+	太極拳		二、四 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20

健身氣功、廣場舞、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

### 上課地址：

渡船街婦聯綜合服務大樓：渡船街27號A-B

電話：2821 6862

樂滿家庭服務中心 — 湖畔經屋：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2

電話：2850 0160

街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路

電話：2833 3614

澳門街坊會聯合總會公民教育中心：提督馬路163號合和工業大廈2樓

電話：2825 9841

石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下

電話：2850 2040

工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園

電話：2847 0789

工聯台山社區中心：台山李寶椿街

電話：2823 4898

澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈

電話：2845 5435

工人體育場：關閘廣場

電話：2884 1603

澳門工聯筷子基綜合服務中心：筷子基快富樓3樓

電話：2823 3902

工聯離島辦事處暨綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園

電話：2843 6108

澳門工會聯合總會氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A/2樓

電話：2850 0101

工聯職業技能培訓中心：澳門關閘馬路101-105a號太平大廈第一期1樓

電話：2893 8791

澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈

電話：2893 8791

### 合辦機構聯絡電話：

澳門工會聯合總會

電話：2843 6108

澳門婦女聯合總會

電話：2835 3748

澳門街坊會聯合總會

電話：2833 3614