

**Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos**  
**5.ª Fase (Setembro e Outubro 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:<br>(1) Quem tiver dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade (a sua inscrição será renovada automaticamente); ou<br>(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":<br>Das 09:00 de 12 de Agosto (6.ª feira) até às 24:00 de 15 de Agosto (2.ª feira).   |
| (2) Sorteio:                  | Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio:<br>Das 09:00 de 17 de Agosto (4.ª feira) até às 24:00 de 20 de Agosto (sábado)   |
| (3) Inscrição:                | 21 de Agosto (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 09:00 - 17:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac).<br>22 e 23 de Agosto (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00.<br>A partir de 24 de Agosto - 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 <a href="http://www.sport.gov.mo">www.sport.gov.mo</a> ; ou<br>(2) No posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio "Sport Easy" Tap Seac (09:00 - 20:00); ou<br>(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:**

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

*Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos*  
*5.ª Fase (Setembro e Outubro de 2016)*  
*Calendário das actividades e regras de inscrição*

**Suspensão habitual/cancelamento das aulas:**

- a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo :

**As aulas são interrompidas nos feriados públicos :**

16 de Setembro (6.ª feira) – Dia seguinte ao Chong Chao (Bolo Lunar)

1 de Outubro (Sábado) – Implantação da República Popular da China

9 de Outubro (Domingo) – Chong Yeong (Culto dos Antepassados)

- 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+   | Natação - Iniciação<br>(Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong<br>(interrupção das aulas em 7-31/Out. ) | 6ªF. 14:00 - 15:00   | NI008  | \$60                      | 30    |
|   |   |  | 6ªF. 15:00 - 16:00   | NI009  | \$60                      | 30    |
|   |   |  | Dom. 7:00 - 8:00   | NI004  | \$60                      | 50    |
|   |   |  | 2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00  | NI001  | \$120                     | 30    |
|   |   |  | 2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00  | NI007  | \$120                     | 30    |
|   |   |  | 2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00  | NI005  | \$120                     | 30    |
|   |   | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa   | 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    |
|   |   | 18+  | Condição Física Aquática<br>(Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong<br>(interrupção das aulas em 7-31/Out. ) | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | CA001 |
| 2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00                           | CA011   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00                           | CA009   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00                           | CA002   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00                           | CA012   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00                           | CA010   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00                           | CA003   |  |  |  | \$120                     | 30    |
| 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00                           | CA007   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00                           | CA008   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00                           | CA014   |  |  |  | \$120                     | 50    |
| Dom. 11:00 - 12:00                                  | CA004   |  |  |  | \$60                      | 30    |
| Dom. 18:00 - 19:00                                  | CA005   |  |  |  | \$60                      | 30    |
| Dom. 19:00 - 20:00                                  | CA015   |  |  |  | \$60                      | 30    |
| Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa                  | 2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00                                       |  |  |  | CA006                     | \$200 |
|   | 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    |
| 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    |

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.

## Actividades Aquáticas

Por fase

| Idade | Actividade   | Local de Actividade  | Horário                   | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|--|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 6-7   | Natação - Crianças<br>(Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong<br>(interrupção das aulas em 7-31/Out. ) | Sáb. 11:00 - 12:00        | NC005 | \$60              | 10    |
|       |  |  | Sáb. 12:00 - 13:00        | NC007 | \$60              | 10    |
|       |  |  | Dom. 12:00 - 13:00        | NC009 | \$60              | 10    |
| 6-10  |  |  | Dom. 8:00 - 9:00          | NC006 | \$60              | 10    |
|       |  |  | 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00 | NC001 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | NC008 | \$120             | 30    |
| 8-15  |  |  | Sáb. 11:00 - 12:00        | NC002 | \$60              | 60    |
|       |  |  | Sáb. 12:00 - 13:00        | NC003 | \$60              | 60    |
|       |  |  | Dom. 8:00 - 9:00          | NC004 | \$60              | 15    |
|       |  |  | 3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | NC010 | \$120             | 30    |
| 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<br>(interrupção das aulas em 7-31/Out. ) | 2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00 | NM001 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | NM002 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | NM004 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | NM013 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | NM003 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NM014 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NM005 | \$120             | 30    |
|       |  |  | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | NM010 | \$120             | 50    |
|       |  |  | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | NM011 | \$120             | 50    |
|       |  |  | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | NM017 | \$120             | 50    |
|       |  | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa   | 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    |

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.

## Vela / Windsurf / Canoagem

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            | Centro Náutico de Hác-Sá  | 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    |
| 12-60 | **Canoagem            | Centro Náutico da Nam Van | Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00 | CG001 | \$200             | 16    |

\* 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.

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

Os participantes da devem usar camisola, calções, roupa com protecção solar, sapatilhas com protectores de calcanhar e dos dedos dos pé S.

Por outro lado, durante as aulas, é obrigatória a utilização do 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 16, 22~23/Set. - 17/Out. ) | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00   | BA001 | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | BA002 | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 5ªF. 7:00 - 8:00          | BA003 | \$50              | 14    |
|                     |                                |  | 3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00   | BA004 | \$100             | 14    |
|                     |                                |  | 2ªF. 8:00 - 9:00          | BA005 | \$50              | 14    |
|                     |                                |  | 4ªF. 8:00 - 9:00          | BA006 | \$50              | 14    |
| 8-16                | Bowling a praticar com os pais | Centro de 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    |
|                     |                                |  | 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 1~31/Out. )  | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30   | GB001 | \$25              | 30    |
|                     |                                |  | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30   | GB002 | \$25              | 30    |
| 16+                 | Squash (Iniciação)             | Sala de Squash do Centro de Bowling  | 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    |

**\* Actividades organizadas em conjunto com as SAFP**

| * Actividades organizadas em conjunto com as SAFP |                    |  |                    |       | Por fase          |       |
|---|--------------------|--|--------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade   | Actividade         | Local de Actividade  | Horário            | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 13+   | Squash (Iniciação) | Sala de Squash do Centro de Bowling (interrupção das aulas em 1/Out. ) | Sáb. 15:00 - 16:00 | SI201 | \$50              | 6     |
|   |                    |  | Sáb. 16:00 - 17:00 | SI202 | \$50              | 6     |
|   |                    |  | Sáb. 17:00 - 18:00 | SI203 | \$50              | 6     |
|   |                    |  | Sáb. 18:00 - 19:00 | SI204 | \$50              | 6     |

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    |                   |       |
| 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    |

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

| Weiqi / Xadrez Chinês |                         |   |                    |       | 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    |

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

**Xadrez / Artes Marciais Infantil / Ciclismo Acrobático****Por fase**

| Idade | Actividade               | Local de Actividade  | Horário            | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|--------------------------|--|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 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    |

Obs.: 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.

**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    |
|  |  | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                     | Dom. 14:00 - 15:30        | GI002 | \$50              | 20    |
|  |  | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 17/Set. ) | 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    |
|  |  | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                     | Dom. 15:30 - 17:00        | GA001 | \$50              | 16    |
|  |  | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 17/Set. ) | Sáb. 15:30 - 17:00        | GA003 | \$50              | 16    |
| 9-12                                     | (2) Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento) | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                     | Dom. 17:00 - 18:30        | GJ001 | \$50              | 16    |
|  |  | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 17/Set. ) | Sáb. 17:00 - 18:30        | GJ002 | \$50              | 16    |
| 5-7 (3)<br>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 (interrupção das aulas em 2/Out. )         | 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 (interrupção das aulas em 29/Set.-2/Out. ) | Dom. 17:00 - 18:30        | DL002    | \$50              | 30    |
|  |   |  | 5ªF. 11:30 - 13:00        | DL005    | \$50              | 30    |
|  |   | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac  | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00 | DL001    | \$100             | 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 (interrupção das aulas em 30/Set. ) | 6ªF. 20:30 - 22:00   | DI001                     | \$100    | 30                |       |
|  | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                     | 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                |       |
| 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    |
| Centro de Actividades de S. Domingos         | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00   | AE101  | \$40                      | 30       |                   |       |
| 16+  | Dança de Plataforma   | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco   | 5ªF. 19:30 - 20:30        | ST001    | \$50              | 20    |
|  |   | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                       | Dom. 12:30 - 13:30        | ST002    | \$50              | 25    |

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 |
| 18-39                               | 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<br>(interrupção das aulas em 30/Set.)        | 4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30     | OJ002    | \$50              | 20    |
| 60+                                 | Aeróbica para Idosos   | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac  | 2ªF. e 4ªF. 9:30 - 10:30      | OJ003    | \$50              | 20    |
|                                     |  |  | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30     | OJ004    | \$50              | 20    |
| 18+                                 | Dança Aeróbica em Grupo - 1.º Nível                                    | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac<br>(interrupção das aulas em 29/Set.-2/Out.) | 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 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                |       |
| 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    |

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

Obs.: Os participantes das danças de kick boxing e de plataforma podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

| Dança   |   |   |                           | Por fase |                   |       |
|---|---|---|---------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade   | Actividade  | Local de Actividade                                     | Horário                   | Turma    | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 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             | 35    |
| Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos | Sáb. e Dom. 10:00 - 11:30                                 | DV102   | \$100                     | 30       |                   |       |
| 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 | 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    |

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.

Quanto ao jazz, dança latina e dança desportiva, podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatos de dança.

| 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. 10:00 - 11:00        | YG025 | \$50              | 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 (interrupção das aulas em 29/Set.-2/Out. ) | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100             | 40    |
|   |                    |  | Dom. 9:00 - 10:00         | YG022 | \$50              | 30    |
|   |                    |  | Dom. 10:00 - 11:00        | YG028 | \$50              | 40    |
|   |                    |  | Dom. 11:00 - 12:00        | YG018 | \$50              | 40    |
| 6ªF. 16:00 - 17:00                            | YG038              |  | \$50                      | 20    |                   |       |
| Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF. 15:00 - 16:00 | YG035  | \$50                      | 20    |                   |       |
|   | 3ªF. 16:00 - 17:00 | YG036  | \$50                      | 20    |                   |       |
|   | Sáb. 9:30 - 10:30  | YG021  | \$50                      | 30    |                   |       |
|   | Sáb. 10:30 - 11:30 | YG029  | \$50                      | 30    |                   |       |

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

| Yoga  |                           |   |                           |       | Por fase          |       |
|---|---------------------------|---|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade   | Actividade                | Local de Actividade   | Horário                   | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+   | Yoga (Iniciação)          | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                              | 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    |
|   |                           |   | 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    |
|   |                           | * Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa                       | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30 | YG101 | \$100             | 50    |
|   |                           |   | 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    |                   |       |
| 18+   | 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 (interrupção das aulas em 2/Out.) | 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.

\*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.

| 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 (interrupção das aulas em 29/Set.) | 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    |

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 (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 29/Set.-2/Out.) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50              | 30    |
|                               |                       |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50              | 30    |
|                               |                       |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30   | TJ010 | \$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                                      | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50              | 30    |
|                               |                       |   | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50              | 30    |
|                               |                       |   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50              | 30    |
| 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30 | TJ007                 |   | \$50                            | 30    |                   |       |
| 8+                            | Taijiquan (Iniciação) | 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,   | 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 |
| 14+       | Bola de Ginástica "Wuji"                               | Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa     | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 10:15 - 11:45 | WJ101 | \$30              | 40    |
|           | Arte Marcial "Wuji Qigong"                             | Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos | Sáb. e Dom. 16:30 - 18:00       | WJ102 | \$60              | 40    |
|           | Arte Marcial "Wuji Qigong" - Exercício de 8 Movimentos |   | 2ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:30       | WJ103 | \$50              | 30    |
|           | Dança de Leque Mulian (Tai Chi)                        | Auditório do Centro de Actividades de Tamagnini Barbosa     | 3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15       | ML101 | \$50              | 50    |

Obs.: Os participantes de Taijiquan, arte marcial wuji qigong e Arte Marcial "wuji qigong"-exercício de 8 movimentos 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 1, 7-31/Out.)                                | Sáb. 11:00 - 12:00        | IN001 | \$30              | 10    |
| 7+                             | Natação para indivíduos com deficiências mentais                  | * Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 7-31/Out.)                                   | 3ªF 17:00 - 18:00         | II001 | \$30              | 18    |
|                                |   |  | 5ªF 17:00 - 18:00         | II002 | \$30              | 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 16/Set.) | 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 (interrupção das aulas em 9/Out.)  | Dom. 18:00 - 19:00        | II003 | \$20              | 12    |
| 6+                             | Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais            | Macau Special Olympics   | 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    |
| 4+                             | Condição Física Aquática para indivíduos com deficiências mentais | * Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 16/Set., 7-31/Out.)                          | 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | II011 | Gratuito          | 15    |
| 40+                            | Qigong para indivíduos com deficiências auditivas                 | Centro de Apoio a Surdos (interrupção das aulas em 4/Out.)   | 3ªF. e 5ªF. 10:30 - 11:30 | IN006 | Gratuito          | 15    |

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    |  |
| 18+  | * Passeio aquático         | Piscina do Campo dos Operários<br>(interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1,9/Out. )   | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | PA001 | \$150             | 10       |  |
|  |                            |  | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | PA002 | \$150             | 10       |  |
|  | * Condição Física Aquática |  | 2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15 | AA001 | \$200             | 10       |  |
|  | 2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45  |  | AA002                     | \$200 | 10                |          |  |
| 18+  | Ginástica Qigong           | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 3,16/Set. ∙ 1-3,9-10/Out. )                  | 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 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )     | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00  | QG002 | \$50              | 10       |  |
|  |                            |  | 3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50              | 10       |  |
|  |                            | Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1, 9/Out. )   | 3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00 | QG008 | \$50              | 10       |  |
|  |                            |  | 3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15 | QG009 | \$50              | 10       |  |
|  |                            | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 15-16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )                  | 2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50              | 10       |  |
|  |                            | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9-10/Out. ) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00 | QG010 | \$50              | 10       |  |
|  |                            |  | 2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45 | QG011 | \$50              | 10       |  |
|  |                            | Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )      | 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50              | 10       |  |
|  |                            | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )   | 5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | QG013 | \$50              | 16       |  |
| Sala multifuncional, 3º. Andar do Federaçã o das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. ) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00  | QG014  | \$50                      | 10    |                   |          |  |
|  | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00  | QG015  | \$50                      | 10    |                   |          |  |
| 40-59  | Aeróbica para adultos      | Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1, 9/Out. )   | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50              | 7        |  |
| 16+  | Taijiquan                  | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 15-16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )                  | 2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50              | 10       |  |

Os participantes de Passeio Aquático e de Condição Física Aquática : devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

\* Nota: As actividades de Andando na Água e Aptidão Física na Água apenas decorrem nos meses de Maio a Outubro, não se aceita renovação depois de Outubro.

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

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



| Idade                     | Actividade                                   | Local de Actividade  | Horário                   | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|--|--|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 16+                       | Exercício de vitalidade (Iniciação)          | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 29/Set.)   | 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 3,16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )                 | 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | GS002 | \$50              | 10    |
|                           |  |  | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS004 | \$50              | 10    |
|                           |  | Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )     | 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 16/Set. ∙ 1, 9/Out. )                        | 2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50              | 15    |
|                           |  |  | 3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50              | 15    |
|                           |  | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9-10/Out. ) | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50              | 10    |
|                           |  | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )   | 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 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )            | 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 16/Set. ∙ 1, 9/Out. )                        | 2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45 | GE001 | \$50              | 15    |
| 16+                       | Dança Tradicional em Linha                   | Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1, 9/Out. )  | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30  | GD001 | \$50              | 15    |
|                           |  |  | 3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50              | 15    |
|                           |  | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9-10/Out. ) | 4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50              | 10    |
|                           |  | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )   | 3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | GD004 | \$50              | 16    |
|                           | Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento) | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9-10/Out. ) | 4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30 | GX001 | \$50              | 10    |

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 a dança latina, podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatos de dança.

| 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 (interrupção das aulas em 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )     | 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 3, 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )                | 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 16/Set. v 1-2, 9-10/Out. ) | 2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50              | 10       |  |
|  |   | Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )      | 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 15-16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )                  | 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 (interrupção das aulas em 16/Set. v 1-2, 9-10/Out. ) | 2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15 | GZ001 | \$50              | 10       |  |
| 18+  | Yoga  | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 3, 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )                | 3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45  | GY001 | \$70              | 10       |  |
|  |   |  | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30 | GY002 | \$70              | 10       |  |
|  |   |  | 3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00 | GY003 | \$70              | 10       |  |
|  |   |  | 4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | GY007 | \$70              | 10       |  |
|  |   | Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )     | 2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30 | GY006 | \$70              | 10       |  |
|  |   | Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 16/Set. v 1-3, 9-10/Out. )      | 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 |
|-------|---|---|---|--------------------|-------------------|-------|
| 16+   | Taijiquan   | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )         | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00   | MT001              | \$50              | 10    |
|       |   |   | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00   | MT002              | \$50              | 10    |
|       |   | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )            | 5ªF. 11:30 - 12:30  | MT003              | \$50              | 10    |
|       |   |   | 2ªF. 10:30 - 11:30  | MT004              | \$50              | 10    |
|       | Dança Tradicional em Linha                                | 2º / 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. ) | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30  | MD001              | \$100             | 8     |
|       |   |   | 3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00   | MD002              | \$100             | 8     |
|       |   |   | 2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00   | MD003              | \$100             | 8     |
|       |   |   | 2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30   | MD004              | \$100             | 8     |
|       | Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre) | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )      | 3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30   | MC001              | \$100             | 8     |
|       |   |   | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00   | MC002              | \$100             | 8     |
|       |   | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )            | 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 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )      | 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 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )      | 2ªF. 9:30 - 10:30   | ME001              | \$50              | 8     |
|       |   |   | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau(interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. ) | 4ªF. 14:30 - 16:00 | ME002             | \$70  |
|       | Yoga  | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau(interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )       | 6ªF. 14:00 - 15:00  | MY001              | \$50              | 7     |
|       |   |   | 6ªF. 12:30 - 13:30  | MY002              | \$50              | 7     |
|       |   |   | 4ªF. 15:30 - 16:30  | MY003              | \$50              | 7     |
|       |   | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 16/Set. \ 1-3, 9-10/Out. )            | 2ªF. 14:00 - 15:30  | MY004              | \$70              | 15    |
|       |   |   | 3ªF. 10:45 - 12:15  | MY005              | \$70              | 15    |
|       |   |   | 5ªF. 10:45 - 12:15  | MY006              | \$70              | 15    |
|       |   |   | 6ªF. 18:30 - 20:00  | MY007              | \$70              | 15    |

| Actividades organizadas em conjunto com as associações |                       |   |                           |       | Por fase          |       |
|--|-----------------------|---|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade  | Actividade            | Local de Actividade   | Horário                   | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 60+  | Aeróbica para Idosos  | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. ) | 3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50              | 10    |
|  |                       |   | 3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50              | 10    |
| 40-59  | Aeróbica para Adultos | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-3, 9-10/Out. )    | 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      | Sala 514, 5º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9/Out. )                                       | 2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100             | 20    |
| 16+   | Dança de praças       | 6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 16 ∙ 22/Set. ∙ 1-2, 9, 17/Out. )  | 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 (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9/Out. ) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100             | 15    |
|   | Rouliqiu              | 60. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 16 ∙ 23/Set. ∙ 1-2, 9/Out. )  | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00  | RL001 | \$100             | 40    |
| Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 16/Set. ∙ 1-2, 9/Out. ) |                       | 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 16/Set. ∙ 1-2, 9/Out. )   | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30 | EI001 | \$100             | 20    |
| 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30   |                       |   | EI002                     | \$100 | 20                |       |
| 40-59   | Aeróbica para Adultos |   | 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.