

2017 年上半年第 1 期 (1 月-2 月)

大眾體育健身興趣班

報名章程 / 活動時間表

活動簡介： 大眾體育健身興趣班每兩個月 1 期，讓學員在導師的指導下，學習各項運動，完成學習後，可自行鍛鍊。 2017 年大眾體育健身興趣班上半年分 3 期、下半年分 3 期進行。
活動對象： 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“運動易”章程）。
續期： 詳情有待公佈。
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。
報名辦法： 先登記、後抽籤、再報名。以電腦抽籤，確定登記者在中籤報名日報名的次序。 報名手續一經完成，即視為同意本章程及所有規則。
<p>① 登記： 登記“運動易”會員卡號碼 12 月 2 日 (週五) 09:00 至 5 日 (週一) 24:00</p> <p>② 抽籤： 公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 12 月 7 日 (週三) 09:00 至 10 日 (週六) 24:00</p> <p>③ 報名： 12 月 11 日 (週日) 13:00-19:00 (中籤報名日) 塔石體育館 12 月 12 日及 13 日 (週一及週二) 09:00-19:00 塔石體育館 12 月 14 日起 (週一至週五) 09:00-13:00 14:30-17:30 體育局</p>
報名名額： 報名日起公開接受報名（額滿即止）。
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 查詢大眾體育健身興趣班的實時名額。

報名須知：

1. 參加者年齡，只計算參加者出生年份（見下頁附表）。
2. 中籤報名日，需出示“中籤通知書”，通知書只供個人使用；每位中籤者當日最多可報 2 個班別。
3. 報名者需持“運動易”會員卡報名（包括報讀親子班的家長及其子女），報名手續可由他人代辦。
4. 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。
5. 若參加人數不足班別名額一半，主辦單位有權取消班別。

學員守則：

1. 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。
2. 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。
3. 學員本人只允許參與其所報讀的班別，且不得由他人頂替。如經發現，本局有權中止該學員上課，以及有權取消該名學員及其頂替者其後的報名資格。

例行停課或取消課堂

a) 政府訂定之強制性假期：

元旦	一月一日	(星期日)
農曆正月初一	一月二十八日	(星期六)
農曆正月初二	一月二十九日	(星期日)
農曆正月初三	一月三十日	(星期一)

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的原因，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的原因而取消的課堂，且不能安排其他地點繼續上課，不會另作補課或補償。

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。

參與 2017 年度大眾體育健身興趣班，出生年份、年齡對應表：

出生年份	年齡	出生年份	年齡	出生年份	年齡	出生年份	年齡	出生年份	年齡
2013 年	4 歲	2010 年	7 歲	2007 年	10 歲	2004 年	13 歲	2001 年	16 歲
2012 年	5 歲	2009 年	8 歲	2006 年	11 歲	2003 年	14 歲	如此類推	
2011 年	6 歲	2008 年	9 歲	2005 年	12 歲	2002 年	15 歲		

水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (1月-2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	五	14:00 - 15:00	NI008	\$100	30
			五	15:00 - 16:00	NI009	\$100	30
			日	7:00 - 8:00	NI004	\$100	50
			一、四	21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
			一、二	14:00 - 15:00	NI007	\$200	30
			一、二	15:00 - 16:00	NI005	\$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
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三	16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			五	16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
18+	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	一、四	14:00 - 15:00	CA001	\$200	50
			一、四	15:00 - 16:00	CA011	\$200	50
			一、四	16:00 - 17:00	CA009	\$200	50
			二、五	14:00 - 15:00	CA002	\$200	50
			二、五	15:00 - 16:00	CA012	\$200	50
			二、五	16:00 - 17:00	CA010	\$200	50
			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
		二、五		21:00 - 22:00	CA016	\$200	20
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三	16:00 - 17:00	CA013	\$200	40
			五	16:00 - 17:00	CA017	\$100	40
		中葡職業技術學校泳池	二、四	19:30 - 21:00	CA101	\$200	60
			二、六	21:00 - 22:30	CA102	\$200	60
			三、六	19:30 - 21:00	CA103	\$200	60

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 (1月-2月)	班號	費用	名額
6-7歲	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池	六 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			六 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			日 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
6-10歲			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歲			六 11:00 - 12:00	NC002	\$100	60
			六 12:00 - 13:00	NC003	\$100	60
			日 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$200	30
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
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NM012	\$200	40
			五 16:00 - 17:00	NM020	\$100	40
		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。

兒童游泳、花樣游泳、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。

器械健身 / 冰上運動

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2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 (停課：1月)	六 18:00 - 19:00	PM001	\$200	30
			日 18:00 - 19:00	PM002	\$200	30
			三 18:30 - 19:30	PM003	\$200	30
			五 18:30 - 19:30	PM004	\$200	30
7-50	冰球	佳景樂園 (停課：1月)	六 19:00 - 20:00	HG001	\$200	30
			六 20:00 - 21:00	HG002	\$200	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簿身毛線手套。

球類

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
13+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	六 15:00 - 16:00	SI201	\$50	6
			六 16:00 - 17:00	SI202	\$50	6
			六 17:00 - 18:00	SI203	\$50	6
16+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	三、五 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			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	日 9:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$100	12

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

球類

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
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
16+	網球	網球學校	六 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			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
一 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
四 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
四 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		
5-15 及家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 16:00 - 17:00	TF001	\$100	16
			六 17:00 - 18:00	TF002	\$100	16
			六 18:00 - 19:00	TF003	\$100	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$100	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$100	16

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

球類

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
16+	羽毛球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	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
12+	門球	奧林匹克體育中心熱身區	一、五 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30

羽毛球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

棋類 / 武術 / 單車

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
6+	圍棋(初級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	六 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	圍棋(中級)		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	16
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	16
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	16
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	16
	國際象棋 (中級)		日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16
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 (1月~2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GM13 多功能室	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	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
			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	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	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

*注意：凡報名兒童體操(中級或進階)，須於首次上課時進行測試，凡未能通過測試者，須於首月內到主辦單位辦理退班，逾期辦理者作放棄論。

(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 (1月~2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
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

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

排排舞：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 (1月~2月)	班號	費用	名額
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
		得勝體育中心體育室A	二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	二、四 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
		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	\$100	30
			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
		鮑思高體育中心體育室A	六 15:00 - 16:30	DI004	\$100	25
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
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	30
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
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、拳擊健康舞、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 (1月~2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	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
60+	老年健身操	塔石體育館B230多功能室	一、三 9:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	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 (1月-2月)	班號	費用	名額
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	六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			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
13-40			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
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
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
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
			一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	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
		下環活動中心禮堂 (停課：1月27日)	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

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。

瑜伽

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2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
		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
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	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
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		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
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20

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 (1月-2月)	班號	費用	名額
18+	瑜伽 (初級)	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
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：1月3-5日)	二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	五 19:00 - 20:00	YG048	\$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
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	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
*下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
18+	瑜伽(進階)	得勝體育中心體育室A	一、三 11:00 - 12:00	YA002	\$150	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

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

*下環活動中心禮堂之瑜伽班：必須自備瑜伽墊。

太極拳

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2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
			二、四 9:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$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
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	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 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02多功能室	二、四、六 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$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 (1月-2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
		營地活動中心活動室	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30
		新麗華廣場	一、三 7:00 - 8:00	TJ104	\$50	20
		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
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多功能室	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
14+	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦	營地活動中心活動室 (停課：1月27日)	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30

太極拳、無極氣功保健、無極氣功(坐功)八段錦：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

展能活動

年齡	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
6-14	聽障人士 游泳班	蓮峰體育中心游泳池	六 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
7+	智障人士 游泳班	蓮峰體育中心游泳池	二 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			四 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
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	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

展能活動之報名地點：

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

展能活動之游泳班：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

展能活動其他項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

* 如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把。

* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (1月-2月)	班號	費用	名額
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：1月1-2、20、26日-2月5日、 2月22日)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：1月1-2、26、28-31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：1月1日、27-30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 (停課：1月1-2、26日-2月3日)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務中心 (停課：1月1-2、27-31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 (停課：1月1-2、20、26日-2月3日、 2月22日)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：1月1-2、27-31日)	四、六 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16
澳門工會聯合總會三樓多功能室 (停課：1月1-2、27-31日)	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
	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 (停課：1月1-2、20、26日-2月5日、 2月22日)	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 (停課：1月1-2、26、28-31日)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館 (停課：1月1日、27-30日)	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 (停課：1月1-2、27-31日)	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：1月1-2、27-31日)	一、三 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
澳門工會聯合總會三樓多功能室 (停課：1月1-2、27-31日)	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10		
	一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10		
16+	活力健身操 (中級)	工人體育場B館 (停課：1月1日、27-30日)	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 (停課：1月1日、27-30日)	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 (停課：1月1-2、26日-2月3日)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10

健身氣功、健身操、太極拳：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 (1月-2月)	班號	費用	名額
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：1月1-2、26、28-31日、 2月22日)	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：1月1-2、26、28-31日)	二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心 (停課：1月1-2、20、26日-2月5日、 2月22日)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務中心 (停課：1月1-2、27-31日)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1月1-2、20、26日-2月3日、 2月22日)	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 (停課：1月1-2、26日-2月3日)	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 (停課：1月1-2、27-31日)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10	
16+	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：1月1日、27-31日)	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 (停課：1月1-2、27-31日)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
	工聯職業技能培訓中心 (停課：1月1-2、27-31日)	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 (停課：1月1-2、27-31日)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	
18+	瑜伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：1月1-2、20、26日-2月5日、 2月22日)	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 (停課：1月1-2、26、28-31日、 2月22日)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10	
	工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1月1-2、20、26日-2月3日、 2月22日)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10	
二、五 20:00 - 21:00		GY009	\$70	10		

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 (1月-2月)	班號	費用	名額
16+	太極拳	渡船街婦聯綜合服務大樓大堂 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	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 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	排排舞	渡船街婦聯綜合服務大樓 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	二、四 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			一、三 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			一、三 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	塑身健康舞 (肚皮舞)	渡船街婦聯綜合服務大樓四樓 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	二、四 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			二、四 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		樂滿家庭服務中心-湖畔經屋 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
	標準舞	渡船街婦聯綜合服務大樓四樓 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	三、五 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			三 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
	健康舞	渡船街婦聯綜合服務大樓四樓 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	一 9:30 - 10:30	ME001	\$50	8
拉丁舞	樂滿家庭服務中心-湖畔經屋 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
18+	瑜伽	渡船街婦聯綜合服務大樓四樓 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		樂滿家庭服務中心-湖畔經屋 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	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 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	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 (停課：1月1-2日, 1月27日-2月3日)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

太極拳、排排舞、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。
 標準舞、拉丁舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。
 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 (1月~2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 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	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 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
	柔力球	石排灣家庭及社區綜合服務中心 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
			街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100
		澳門街坊會聯合總會公民教育中心 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	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 (停課：1月1日, 1月27日~2月1日)	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：2843 6108
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：2884 1603
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：2848 3454
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