

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apresentação da actividade: | As classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos, sob a orientação de formadores permitem aos alunos aprenderem diversas modalidades desportivas para posteriormente poderem fazer um treino independente. Cada fase tem a duração de 2 meses. |
| 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: | As classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos continuam a ser 2 meses por cada fase, 3 fases em cada 6 meses e 6 fases por ano inteiro. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos com idade inferior a 65 anos que tiveram dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade podem inscrever-se com o apoio do monitor, na mesma classe de fase seguinte. No primeiro semestre, só se aceita a participação nas classes até Junho e no segundo semestre só se aceita a participação nas classes até Dezembro. Os alunos são obrigatórios a efectuar nova inscrição em cada 6 meses, sendo a forma de inscrição o seguinte: registar, sortear e inscrever-se. ➤ Os alunos com idade superior a 65 anos que tiveram dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade, podem inscrever-se, com o apoio do monitor, não estando sujeitos às restrições de inscrição em cada 6 meses. |
| 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. |
| Forma de inscrição: | Primeiro é feito o registo, depois um sorteio e só depois podem ser efectuadas as inscrições. A realização da inscrição significa a concordância com o conteúdo deste regulamento. |
| (1) Registo: | Registo do número do cartão de sócio "Sport Easy": Das 09:00 de 10 de Fevereiro (6.ª feira) até às 24:00 de 13 de Fevereiro (2.ª feira). |
| (2) Sorteio: | Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 15 de Fevereiro (4.ª feira) até às 24:00 de 18 de Fevereiro (sábado) |
| (3) Inscrição: | 19 de Fevereiro (domingo) - Para os contemplados no sorteio: 09:00 - 17:00 (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 20 e 21 de Fevereiro (2.ª e 3.ª feiras) - Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, 09:00 - 19:00. A partir de 22 de Fevereiro - Instituto do Desporto, de 2.ª a 6.ª, 09:00 - 13:00, 14:30 - 17:30. |
| Vagas: | Vagas para a inscrição do público em geral. É limitado o número de vagas disponíveis. |
| Formas de registo e consulta: | (1) Na página electrónica do Instituto do Desporto www.sport.gov.mo ; ou (2) No posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio "Sport Easy" Tap Seac (09:00 - 20:00); ou (3) Através de uma App para telemóveis onde os cidadãos podem informar-se sobre as actividades de recreação e manutenção do Desporto para Todos e podem consultar o estado da sua inscrição, fazer o registo para o sorteio, consultar o resultado do sorteio e das vagas remanescentes, etc. |

Na véspera e durante o período de inscrição, os interessados podem aceder à página electrónica www.sport.gov.mo para consultarem as vagas disponíveis nas classes de recreação e manutenção.

Observações:

1. A idade para a inscrição do aluno nas actividades é calculada de acordo com o respectivo ano de nascimento (ver tabela em anexo).
2. Para fazer a inscrição deverá exibir a documentação necessária à inscrição. O contemplado no sorteio só se pode inscrever, no máximo, em 2 turmas.
3. 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). O contemplado no sorteio pode fazer-se representar por uma pessoa da sua confiança, a qual deverá exibir a documentação necessária à inscrição.
4. 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.
5. As turmas não serão abertas se até metade do número de vagas disponíveis não for preenchido.

Regulamento para os alunos:

1. 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.
2. 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.
3. Nas aulas só podem participar os alunos inscritos. Os alunos não se podem fazer substituir por outras pessoas. Caso se verifique a substituição por outra pessoa, o Instituto do Desporto tem o direito de suspender o aluno da aula e a cancelar a inscrição do aluno e do seu substituto.
4. Durante as actividades, devem exibir o cartão de sócio "Sport Easy" quando os treinadores ou trabalhadores do Instituto do Desporto necessitam de verificar a identidade dos alunos.

Suspensão habitual/cancelamento das aulas:

- a) Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo ;
- | |
|------------------------------------------------------|
| 4 de Abril (3.ª feira) – Cheng Ming (Dia de Finados) |
|------------------------------------------------------|
- 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

(2017) Tabela para o cálculo das idades:

| Ano de Nascimento | Idade | Ano de Nascimento | Idade |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 2013 | 4 | 2006 | 11 |
| 2012 | 5 | 2005 | 12 |
| 2011 | 6 | 2004 | 13 |
| 2010 | 7 | 2003 | 14 |
| 2009 | 8 | 2002 | 15 |
| 2008 | 9 | 2001 | 16 |
| 2007 | 10 | E assim por diante | |

Actividades Aquáticas

Por fase

| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|
| 16+ | Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | 6ªF. 14:00 - 15:00 | NI008 | \$80 | 30 |
| | | | 6ªF. 15:00 - 16:00 | NI009 | \$80 | 30 |
| | | | Dom. 7:00 - 8:00 | NI004 | \$80 | 50 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00 | NI001 | \$160 | 30 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00 | NI007 | \$160 | 30 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00 | NI005 | \$160 | 30 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | NI002 | \$200 | 20 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NI010 | \$200 | 20 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | NI003 | \$200 | 20 |
| | | Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NI006 | \$160 | 40 |
| | | | 6ªF. 16:00 - 17:00 | NI011 | \$80 | 40 |
| | | 18+ | Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | CA001 |
| 2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | CA011 | | | | \$160 | 50 |
| 2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00 | CA009 | | | | \$160 | 50 |
| 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | CA002 | | | | \$160 | 50 |
| 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | CA012 | | | | \$160 | 50 |
| 3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00 | CA010 | | | | \$160 | 50 |
| 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | CA003 | | | | \$160 | 30 |
| 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | CA007 | | | | \$160 | 50 |
| 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | CA008 | | | | \$160 | 50 |
| 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | CA014 | | | | \$160 | 50 |
| Dom. 11:00 - 12:00 | CA004 | | | | \$80 | 30 |
| Dom. 18:00 - 19:00 | CA005 | | | | \$80 | 30 |
| Dom. 19:00 - 20:00 | CA015 | | | | \$80 | 30 |
| Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00 | | | | CA006 | \$200 |
| | 3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | | | CA016 | \$200 | 20 |
| Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | | | CA013 | \$160 | 40 |
| | 6ªF. 16:00 - 17:00 | | | CA017 | \$80 | 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 (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 6-7 | Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | Sáb. 11:00 - 12:00 | NC005 | \$80 | 10 |
| | | | Sáb. 12:00 - 13:00 | NC007 | \$80 | 10 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | NC009 | \$80 | 10 |
| 6-10 | | | Dom. 8:00 - 9:00 | NC006 | \$80 | 10 |
| 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00 | | | NC001 | \$160 | 30 | |
| 3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | | | NC008 | \$160 | 30 | |
| 8-15 | | | Sáb. 11:00 - 12:00 | NC002 | \$80 | 60 |
| Sáb. 12:00 - 13:00 | | | NC003 | \$80 | 60 | |
| Dom. 8:00 - 9:00 | | | NC004 | \$80 | 15 | |
| 3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | | | NC010 | \$160 | 30 | |
| 6-16 | * Natação Sincronizada - Iniciação | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NS001 | \$200 | 20 |
| 16+ | * Natação Manutenção | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00 | NM001 | \$160 | 30 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | NM002 | \$160 | 30 |
| | | | 3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | NM004 | \$160 | 30 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | NM013 | \$160 | 30 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | NM003 | \$160 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NM014 | \$160 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NM005 | \$160 | 30 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | NM010 | \$160 | 50 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | NM011 | \$160 | 50 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | NM017 | \$160 | 50 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00 | NM006 | \$200 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00 | NM007 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | NM018 | \$200 | 30 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00 | NM008 | \$200 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00 | NM009 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | NM019 | \$200 | 30 |
| | | Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00 | NM012 | \$160 | 40 |
| | | | 6ªF. 16:00 - 17:00 | NM020 | \$80 | 40 |
| | | Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00 | NM015 | \$200 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00 | NM016 | \$200 | 30 |
| | | | 6ªF. 7:00 - 8:00 | NM021 | \$100 | 30 |

Obs.: Os participantes das actividades de Natação Sincronizada- Iniciação e Natação Manutenção devem saber obrigatoriamente nadar 25 metros ou superior; após os testes, caso se verifique a insatisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes.

Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D. de Lin Fong, devem trazer consigo o seu cadeado. Nas outras piscinas, a chave do cacifo é proporcionada ao participante mediante o pagamento de um depósito de 10 patacas.

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

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

* Obs.: Os participantes das actividades de Vela - crianças e Windsurf devem saber obrigatoriamente nadar 50 metros ou superior; após os testes realizados pelos respectivos monitores, caso se verifique a insatisfação dos requisitos exigidos, devem tratar junto da Organização as formalidades de reembolso das taxas no primeiro mês de cada fase, sob pena de serem considerados automaticamente desistentes.

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

| Classe de musculação / Patinagem Artística / Hóquei em Gelo | | | | | Por fase | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | 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.

| * Actividades organizadas em conjunto com as SAFP | | | | | Por fase | |
|---------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 13+ | Squash (Iniciação) | Sala de Squash do Centro de Bowling | 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.

| Modalidade de bolas | | | | Por fase | | |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 16+ | Squash (Iniciação) | Sala de Squash do Centro de Bowling | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | SI001 | \$100 | 12 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | SI002 | \$50 | 12 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | SI003 | \$50 | 12 |
| 5-15 | Squash a praticar com os pais | Sala de Squash do Centro de Bowling | Dom. 9:00 - 10:00 | SF001 | \$100 | 12 |
| | | | Dom. 10:00 - 11:00 | SF002 | \$100 | 12 |
| 16+ | Badminton | 6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00 | BA001 | \$100 | 14 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | BA002 | \$100 | 14 |
| | | | 5ªF. 7:00 - 8:00 | BA003 | \$50 | 14 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00 | BA004 | \$100 | 14 |
| | | | 2ªF. 8:00 - 9:00 | BA005 | \$50 | 14 |
| | | | 4ªF. 8:00 - 9:00 | BA006 | \$50 | 14 |
| 12+ | Gatebol | Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 16-31/Mar.) | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30 | GB001 | \$50 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30 | GB002 | \$50 | 30 |

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

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

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.

| Modalidade de bolas | | | | Por fase | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. ~Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 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 |
| 16+ | Ténis | Academia de Ténis | Sáb. 9:00 - 10:00 | TS001 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 10:00 - 11:00 | TS002 | \$50 | 24 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | TS020 | \$50 | 12 |
| | | | Dom. 13:00 - 14:00 | TS021 | \$50 | 12 |
| | | | Dom. 14:00 - 15:00 | TS022 | \$50 | 12 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30 | TS003 | \$100 | 24 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 21:30 - 22:30 | TS004 | \$100 | 24 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | TS005 | \$100 | 24 |
| | | 3ªF. e 6ªF. 21:30 - 22:30 | TS006 | \$100 | 24 | |
| | | Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico | Sáb. 14:00 - 15:00 | TS007 | \$50 | 14 |
| | | | Sáb. 15:00 - 16:00 | TS008 | \$50 | 14 |
| | | | Dom. 16:00 - 17:00 | TS009 | \$50 | 14 |
| | | | 2ªF. 15:00 - 16:00 | TS010 | \$50 | 12 |
| 2ªF. 16:00 - 17:00 | TS011 | | \$50 | 12 | | |
| 5ªF. 15:00 - 16:00 | TS012 | \$50 | 12 | | | |
| 5ªF. 16:00 - 17:00 | TS013 | \$50 | 12 | | | |
| 5-15 | Ténis a praticar com os pais | Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico | Sáb. 16:00 - 17:00 | TF001 | \$100 | 16 |
| | | | Sáb. 17:00 - 18:00 | TF002 | \$100 | 16 |
| | | | Sáb. 18:00 - 19:00 | TF003 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 17:00 - 18:00 | TF004 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 18:00 - 19:00 | TF005 | \$100 | 16 |

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

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

Weiqi / Xadrez / Wushu / Ciclismo

Por fase

| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. ~Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------------------|-------|
| 6+ | Weiqi (Iniciação) | Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 14:30 - 16:00 | WQ001 | \$20 | 16 |
| | | | Sáb. 16:00 - 17:30 | WQ002 | \$20 | 16 |
| | Weiqi (Aperfeiçoamento) | | Dom. 14:30 - 17:00 | WA001 | \$20 | 16 |
| 6+ | Xadrez Chinês | Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar) | Dom. 14:30 - 17:00 | XC001 | \$20 | 20 |
| 6+ | Xadrez (Iniciação) | Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong | Dom. 9:00 - 10:30 | XA001 | \$20 | 16 |
| | | | Dom. 13:00 - 14:30 | XA002 | \$20 | 16 |
| | | | Sáb. 17:30 - 19:00 | XA003 | \$20 | 16 |
| | | | Sáb. 19:00 - 20:30 | XA004 | \$20 | 16 |
| | Xadrez (Aperfeiçoamento) | Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong | Dom. 10:30 - 12:00 | XB001 | \$20 | 16 |
| 7-12 | Artes Marciais Infantil | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | Dom. 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50 | 30 |
| 8+ | Ciclismo Acrobático | Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa | Dom. 8:00 - 9:30 | CI001 | \$20 | 20 |

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

Os participantes da actividade de artes marciais devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas enquanto os equipamentos estão disponíveis durante as aulas. Quanto ao ciclismo acrobático, devem vestir a camisola, calças de ciclismo e sapatos de pano em branco enquanto os equipamentos estão disponíveis durante as aulas.

| Ginástica | | | | | Por fase | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | 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 GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Sáb. 14:00 - 15:30 | GI005 | \$50 | 20 |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Dom. 14:00 - 15:30 | GI002 | \$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 | 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 | Sáb. 17:00 - 18:30 | GJ002 | \$50 | 16 |
| 5-7 (3) Encarregado de educação (55-) | Ginástica a praticar com os pais | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Dom. 10:00 - 11:30 | GF001 | \$100 | 20 |
| | | | Dom. 11:30 - 13:00 | GF002 | \$100 | 20 |
| | | | Sáb. 14:00 - 15:30 | GF003 | \$100 | 20 |

1) Os participantes da actividade "Ginástica Infantil (Intermediário)" devem possuir um período de aprendizagem igual ou superior a 5 fases da actividade "Ginástica Infantil (Iniciação)";

2) Os participantes da actividade "Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)" devem possuir um período de aprendizagem igual ou superior a 5 fases da actividade "Ginástica Infantil (Intermediário)";

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

* Obs.: O participante nas classes de Ginástica Infantil (Nível Intermediário ou de Aperfeiçoamento) deve efectuar um teste no primeiro dia de aulas. Caso se verifique que o participante não cumpre os requisitos exigidos, deverá ser solicitado ao Instituto do Desporto o reembolso das taxas no 1.º mês de cada fase, sob pena de ser considerado automaticamente desistente.

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 (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 4-7 | Ginástica Rítmica Infantil | Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 | 20 |
| | | | Sáb. 14:00 - 15:00 | GR002 | \$20 | 20 |
| 5-13 | Dança em Fila - Crianças (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Sáb. 13:00 - 14:00 | DC001 | \$50 | 40 |
| | Dança em Fila - Crianças (Aperfeiçoamento) | | Sáb. 15:30 - 17:00 | DF001 | \$100 | 35 |
| 4-13 | Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Dom. 14:30 - 16:00 | LF001 | \$100 | 40 |
| | | | Dom. 18:30 - 20:00 | LF002 | \$100 | 34 |

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 (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 14+ | Dança Tradicional em Linha (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
| | | | Dom. 17:00 - 18:30 | DL002 | \$50 | 30 |
| | | | 5ªF. 11:30 - 13:00 | DL005 | \$50 | 30 |
| | | | Sáb. 11:30 - 13:00 | DL006 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 3ªF. 14:30 - 16:00 | DL007 | \$50 | 30 |
| | | | 6ªF. 14:30 - 16:00 | DL008 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00 | DL010 | \$100 | 25 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30 | DL011 | \$100 | 25 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00 | DL012 | \$100 | 25 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar) | Sáb. 20:30 - 22:00 | DL003 | \$50 | 30 |
| | | | Dom. 20:00 - 21:30 | DL004 | \$50 | 30 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:30 | DL009 | \$50 | 30 |
| | Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço | 4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45 | DL101 | \$50 | 40 | |
| | Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon | 3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45 | DL102 | \$50 | 30 | |
| Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 6ªF. 20:30 - 22:00 | DI001 | \$100 | 30 | |
| | | Sáb. 17:00 - 18:30 | DI002 | \$100 | 30 | |
| | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 6ªF. 18:30 - 20:00 | DI003 | \$100 | 30 | |
| | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Sáb. 15:00 - 16:30 | DI004 | \$100 | 25 | |
| 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 (2ºandar) | 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 (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18-39 | Aeróbica para Jovens | Ginásio B da Piscinas do Carmo | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | OJ001 | \$50 | 20 |
| 40-59 | Aeróbica para Adultos | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30 | OJ002 | \$50 | 20 |
| 60+ | Aeróbica para Idosos | 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 | 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 |
| | | 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 |
| | | | Sáb. 19:30 - 20:30 | KB006 | \$50 | 20 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 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 (Mar. -Abr.) | 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 |
| 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 (Mar. -Abr.) | 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 | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 |
| | | | Sáb. 9:30 - 10:30 | YG021 | \$50 | 30 |
| Sáb. 10:30 - 11:30 | YG029 | | \$50 | 30 | | |
| Dom. 9:00 - 10:00 | YG022 | | \$50 | 30 | | |
| Dom. 10:00 - 11:00 | YG028 | | \$50 | 40 | | |
| Dom. 11:00 - 12:00 | YG018 | | \$50 | 40 | | |
| 3ªF. 15:00 - 16:00 | YG035 | | \$50 | 20 | | |
| 3ªF. 16:00 - 17:00 | YG036 | | \$50 | 20 | | |
| 6ªF. 16:00 - 17:00 | YG038 | | \$50 | 20 | | |

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 (Mar. -Abr.) | 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 |
| | | | 6ªF. 19:00 - 20:00 | YG048 | \$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 |
| | | | Dom. 18:30 - 19:30 | YG010 | \$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 S. Lourenço | 2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45 | YG102 | \$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 | 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 S. Lourenço necessário trazer consigo o tapete de yoga.

| Taijiquan | | | | | Por fase | |
|-----------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 8+ | Taijiquan (Aperfeiçoamento) | Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00 | TA001 | \$70 | 30 |
| | | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100 | 30 |
| | | Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TA003 | \$100 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TA004 | \$100 | 30 |
| 14+ | Arte Marcial "Wuji Qigong" | Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos Lourenço | 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 |

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.

| Taijiquan | | | | Por fase | | |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 8+ | Taijiquan (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50 | 30 |
| | | | 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 |
| | | | Dom. 7:00 - 8:30 | TJ026 | \$50 | 30 |
| | | Campo Polidesportivo do 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 |
| | | Parque dos Jardins do Oceano, Taipa | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00 | TJ106 | \$50 | 30 |
| | | Espaço lateral do Jardim Cidade das Flores, Rua de Seng Tou, Taipa | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | TJ107 | \$50 | 20 |

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

Actividades de Desenvolvimento

Por fase

| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 8-65 | Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas | Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | IF002 | \$20 | 15 |
| 7+ | Natação para indivíduos com deficiências mentais | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | 3ªF 17:00 - 18:00 | II001 | \$50 | 18 |
| | | | 5ªF 17:00 - 18:00 | II002 | \$50 | 18 |
| 6+ | Badminton para indivíduos com deficiências mentais | Macau Baptist College | 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 |
| 8+ | Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol) | Macau Baptist College | 4ªF 19:00 - 20:00 | II012 | \$20 | 15 |
| 6+ | Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (hocha, taiji e antídão fi) | Macau Special Olympics | 6ªF 18:00 - 19:00 | II013 | \$20 | 15 |
| 6+ | Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais | Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 9:00 - 10:00 | II014 | \$20 | 18 |
| 6-14 | Natação para indivíduos com deficiências auditivas | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.) | Sáb. 11:00 - 12:00 | IN001 | \$50 | 10 |
| 16+ | Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas | Centro de Apoio a Surdos (Travessa das Pedrinhas, no 33, R/C, Macau) | 3ªF 10:00 - 11:30 | IN007 | \$20 | 10 |

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento:

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

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

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

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

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

| Actividades organizadas em conjunto com as associações | | | | | Por fase | |
|--------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|
| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| 18+ | Ginástica Qigong | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30 | QG001 | \$50 | 10 |
| | | Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4, 16/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00 | QG002 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50 | 10 |
| | | Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 4/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50 | 10 |
| | | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 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 1, 4, 14/Abr.) | 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | QG013 | \$50 | 16 |
| | | Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 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 4/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30 | OA001 |
| 16+ | Taijiquan | Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |

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.

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

| Idade | Actividade | Local de Actividade | Horário (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|-------|
| 16+ | Exercício de vitalidade (Iniciação) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 4/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | GS002 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS004 | \$50 | 10 |
| | | Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4, 16/Abr.) | Dom. 10:00 - 11:30 | GS005 | \$50 | 10 |
| | | Ginásio B do Campo dos Operário da Associação Geral dos Operário de Macau (interrupção das aulas em 4/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50 | 15 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50 | 15 |
| | | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 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 Operário da Associação Geral dos Operário de Macau (interrupção das aulas em 4/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30 | GD001 | \$50 | 15 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50 | 15 |
| | | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| | | Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | GD004 | \$50 | 16 |
| | Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento) | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 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 (Mar. -Abr.) | 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 4, 16/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 5ªF. 20:00 - 21:30 | GV005 | \$50 | 10 |
| | | Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 4, 14/Abr.) | 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 1, 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45 | GY001 | \$70 | 10 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30 | GY002 | \$70 | 10 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00 | GY003 | \$70 | 10 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | GY007 | \$70 | 10 |
| | | Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 4, 16/Abr.) | 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 1, 4, 14/Abr.) | 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 (Mar. -Abr.) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | |
| 16+ | Taijiquan | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | MT001 | \$50 | 10 | |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00 | MT002 | \$50 | 10 | |
| | | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 5ªF. 11:30 - 12:30 | MT003 | \$50 | 10 | |
| | | | 2ªF. 10:30 - 11:30 | MT004 | \$50 | 10 | |
| | Dança Tradicional em Linha | 2º / 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30 | MD001 | \$100 | 8 | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00 | MD002 | \$100 | 8 | |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00 | MD003 | \$100 | 8 | |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30 | MD004 | \$100 | 8 | |
| | Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre) | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30 | MC001 | \$100 | 8 | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | MC002 | \$100 | 8 | |
| | | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 2ªF. 16:00 - 17:00 | MC003 | \$50 | 15 | |
| | | | 2ªF. 18:30 - 19:30 | MC004 | \$50 | 15 | |
| | | | 4ªF. 15:30 - 16:30 | MC005 | \$50 | 15 | |
| | Dança de Salão | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30 | MS001 | \$100 | 8 | |
| | | | 4ªF. 14:00 - 15:00 | MS002 | \$50 | 8 | |
| | Aeróbica | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 2ªF. 9:30 - 10:30 | ME001 | \$50 | 8 | |
| Dança Latina | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 4ªF. 14:30 - 16:00 | ME002 | \$70 | 10 | | |
| 18+ | Yoga | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 6ªF. 14:00 - 15:00 | MY001 | \$50 | 7 | |
| | | | 6ªF. 12:30 - 13:30 | MY002 | \$50 | 7 | |
| | | | 4ªF. 15:30 - 16:30 | MY003 | \$50 | 7 | |
| | | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 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 (Mar. -Abr.) | 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 8/Mar. 4/Abr.) | 3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50 | 10 |
| 40-59 | Aeróbica para Adultos | Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar. 4/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50 | 10 |

Obs.: Os participantes de taijiquan, dança tradicional em linha, dança de salão, dança latina, 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 (Mar. -Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 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 21~22/Mar. 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| | Rouliqiu | 6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 22/Mar. 4, 14/Abr.) | 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 4, 14/Abr.) | | 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 4, 14/Abr.) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30 | EI001 | \$100 | 20 |
| 40-59 | | | Aeróbica para Adultos | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30 | EI002 | \$100 |
| | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30 | | | EA001 | \$100 | 15 |
| 16+ | Taijiquan | | | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00 | UT001 | \$100 |

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.