

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. ➤ 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 duas faltas 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 29 de Maio (2.ª feira) até às 24:00 de 4 de Junho ( Domingo ).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 6 de Junho (3.ª feira) até às 24:00 de 9 de Junho (6.ª feira)
(3) Inscrição:	10 de Junho ( Sábado ) 14:00 - 21:00--- Para os contemplados no sorteio : (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 11 de Junho ( Domingo ) 09:00 - 21:00--- Para os contemplados no sorteio : (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). 12 e 13 de Junho ( 2.ª e 3.ª feiras ) 09:00 - 19:00--- Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, A partir de 14 de Junho ( 2.ª a 6.ª, 09:00 - 13:00, 14:30 - 17:30).--- Instituto do Desporto
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 <a href="http://www.sport.gov.mo">www.sport.gov.mo</a> ; ou (2) No Posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio "Sport Easy" do Tap Seac ou Centro Desportivo Olímpico-Estádio (sala de Tênis de Mesa), através do apoio do pessoal do Instituto (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](http://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, o qual deverá exibir a documentação necessária à inscrição.
4. Para participar nas modalidades desportivas, é necessário preencher e entregar a "Declaração de Robustez Física", ou entregar a Declaração de Aptidão Física emitida por um médico registado em Macau. Os participantes que completem 18 anos prestem declaração por si próprios e os participantes com idade inferior a 18 anos prestem declaração do encarregado de educação / tutor.
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.
5. Durante a prática desportiva os alunos devem usar equipamento de protecção adequado à modalidade desportiva que praticam. Os alunos são responsáveis pela sua segurança. O Instituto do Desporto não se responsabiliza por eventuais danos pessoais decorrentes da falta de utilização de equipamento de protecção ou da sua utilização inadequada.

### Suspensão habitual/cancelamento das aulas:

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. Após a suspensão das actividades, os participantes devem deixar o mais rapidamente possível o local, de acordo com as instruções do monitor.

Sinais de tempestade tropical:

#### Sinal n.º 1 ou n.º 3

- a) Actividades em recinto coberto e Actividades terrestres ao ar livre: tendo sido emitido sinal n.º 1, mantêm-se as aulas.
- b) Actividades náuticas ao ar livre: Se o sinal de tufão n.º 1 ou 3 estiver içado às 06:00, serão canceladas as actividades náuticas marcadas para a manhã (antes das 12:00);

Se o sinal de tufão n.º 1 ou 3 for removido antes das 12:00, as actividades náuticas serão retomadas às 14:00;

Se o sinal de tufão n.º 1 ou superior estiver içado às 12:00, serão canceladas as actividades náuticas marcadas para a tarde (depois das 12:00).

#### Sinal n.º 8 ou superior

- a) 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 (antes das 12:00 horas);
- b) Se o sinal de tufão n.º 8 ou superior for removido antes das 12:00, todas as actividades serão retomadas às 14:00;  
Se o sinal de tufão n.º 8 ou superior estiver içado às 12:00 horas, serão canceladas todas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00 horas);
- c) Duas horas antes de o sinal n.º 8 ou superior ser emitido, todas as actividades em recinto coberto e ao ar livre serão suspensas, não sendo necessário comparecer no local.

### 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 (antes das 12:00 horas);  
Se o sinal de chuvas intensas estiver içado às 12:00, serão canceladas as actividades ao ar livre marcadas para a tarde (depois das 12:00).
- 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.

### Sinal de trovoadas

- a) Mantendo-se as actividades em recinto coberto.
- b) Enquanto o sinal de trovoadas estiver emitido, as actividades ao ar livre (terrestres e náuticas) serão suspensas; as actividades serão retomadas quando o sinal deixar de estar emitido e desde que estejam garantidas as condições de segurança.

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	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
16+	Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$100	50	
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$200	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	
18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$200	30	
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$200	50	
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$200	50	
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$200	50	
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$100	30	
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$100	30	
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$100	30	
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$200	20	
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	CA016	\$200	20	
		Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional (interrupção das aulas em 1-10/Julho)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$160	60	
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$160	60	
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$160	60	
		* Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	CA018	\$200	20	
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	CA019	\$200	20	
			6ªF. 8:00 - 9:00	CA020	\$100	20	
6-7	Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10	
6-10		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$100	10	
			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$200	30	
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$200	30	
8-15		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15	
	3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00		NC010	\$200	30		

\* A Actividade de Condição Física Aquática (CA018, CA019 e CA020) apenas decorre nos meses de Julho e Agosto, não se aceita renovação depois de Agosto.

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

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.

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$200	30
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$200	30
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$200	30
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$200	30
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$200	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$200	50
		3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$200	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 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

\* 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.

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

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 pés. 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 (interrupção das aulas em 10-14/Julho)	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. 19:30 - 20:30	PM001	\$400	30
			Dom. 18:00 - 19:00	PM002	\$400	30
			4ªF. 19:30 - 20:30	PM003	\$400	30
			6ªF. 19:30 - 20:30	PM004	\$400	30
7-50	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Dom. 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
			Dom. 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	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	\$100	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			Dom. 9:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			Dom. 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			Dom. 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			Dom. 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			Dom. 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			Dom. 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			Dom. 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			Dom. 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16
12+	Gatebol	Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1-15/Julho )	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
16+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			Dom. 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			Dom. 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15	* Squash a praticar com os pais	Sala de Squash do Centro de Bowling	Dom. 9:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12

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

Squash: A prática de squash obriga ao uso de óculos especiais de protecção que são disponibilizados gratuitamente no local.

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

**Modalidade de bolas/Weiqi / Xadrez Chinês / Xadrez / Artes Marciais Infantil / Ciclismo Acrobático**
**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 (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	5ªF 16:00 - 17:00	TS013	\$25	14
		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
5ªF. 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
5-15	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$25	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$25	16
		Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
6+	Weiqi (Iniciação)	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2ºandar)	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
	Sáb. 16:00 - 17:30		WQ002	\$20	16	
6+	Weiqi (Aperfeiçoamento)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 14:30 - 17:00	WA001	\$20	16
6+	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2ºandar)	Dom. 14:30 - 17:00	XC001	\$20	20
6+	Xadrez (Iniciação)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 9:00 - 10:30	XA001	\$20	15
			Dom. 13:00 - 14:30	XA002	\$20	15
			Sáb. 17:30 - 19:00	XA003	\$20	15
			Sáb. 19:00 - 20:30	XA004	\$20	15
	Xadrez (Aperfeiçoamento)	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.: Os participantes da actividade de ténis devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo raquetes.

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 / Dança					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 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
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$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 GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$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	\$50	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GF003	\$50	20
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	\$50	40
			Dom. 18:30 - 20:00	LF002	\$50	34

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.

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



Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			5ªF. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	6ªF. 20:00 - 21:00	DL015	\$50	20
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	DL014	\$100	30
		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. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
			Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$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 (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)		Sáb. 15:00 - 16:30	DI004	\$50	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

Quanto à Dança Tradicional em Linha, aeróbica e Dança de Plataforma, 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 (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$25	20
60+	Aeróbica para Idosos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	2ªF. e 4ªF. 9:30 - 10:30	OJ003	\$25	20
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	OJ004	\$25	20
18+	Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) - 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 (Dança Tradicional em Linha) - 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 (Dança Tradicional em Linha) - 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	

Quanto ao Aeróbica e dança aeróbica em grupo , 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
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscinas do Carmo	Sáb. 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 19:00 - 20:00	KB004	\$50	20
16+	Dança 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 (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$25	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	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	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
16+			6ªF. 20:30 - 21:30	LA003	\$50	25
16+		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	LA005	\$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 Nivel	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (interrupção das aulas em 1-31/Julho)	Sáb. 15:00 - 16:30	DD010	\$25	24

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

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

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

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
			Dom. 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			Dom. 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
			2ªF. 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (interrupção das aulas em 1-31/Julho)	2ªF. 14:30 - 16:00	DD005	\$25	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	Sáb. 13:30 - 15:00	DD007	\$25	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	Sáb. 11:00 - 12:30	DD008	\$25	24
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	40
16+	Dança Desportiva - 2.º Nível	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	Dança Desportiva - 3.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 17:00	DE001	\$100	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	4ªF. 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30

Obs.: Os participantes da 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 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
			(Julho) 3ªF. e 5ª (Agosto) 3ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$75	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
			Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			Dom. 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			Dom. 14:00 - 15:00	YG030	\$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)	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 C. D. do Colégio D. Bosco (interrupção das aulas em 1-31/Julho)	Sáb. 16:00 - 17:00	YG012	\$25	20
			Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$25	20
		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
			3ªF. 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			4ªF. 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			5ªF. 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
		Sáb. 20:00 - 21:00	YG051	\$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
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$25	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$25	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$25	20
		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
			2ªF. 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			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		

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)	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
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		* 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 (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YA002	\$75	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 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	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
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
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 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.

Taijiquan					Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8+	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30	TJ010	\$50	30	
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	(Julho) 3ªF. e 5ªF. (Agosto) 5ªF.	9:30 - 11:00	TJ022	\$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	
			Dom. 7:00 - 8:30	TJ026	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (interrupção das aulas em 1-31/Agosto)	3ªF. e 6ªF.	11:00 - 12:30	TJ024	\$25	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. 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30	
			5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30	
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30	

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	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
8+	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
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 (bocha, taiqi e aptidão física)	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
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 n.º 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 n.º 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.

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.



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	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	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários	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	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	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	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	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau	5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015		\$50	10		
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac Macau	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários	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	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	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	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

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

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

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários	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	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau	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	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	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	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
16+	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau	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	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau	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	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários	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	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	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	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	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10	
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10	
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15	
			2ªF. 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15	
			4ªF. 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15	
	Aeróbica	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	15	
	Yoga	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15	
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15	
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15	
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15	
	60+	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau	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	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10	

Obs.: Os participantes de taijiquan, 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	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	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40	
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20	
	Rouliqiu	O Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15	
			6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
			Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	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	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	Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15	
16+	Taijiqian		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20	

Obs.: Os participantes de ginástica qigong, dança de praças, aeróbica e taijiqian 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.