

活動簡介：	大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員在導師的指導下，學習各項運動，完成學習後，可自行鍛鍊。
活動對象：	持有由澳門特別行政區有權實體發出的有效身份證明文件者。
參加辦法：	必須先成為“運動易”會員計劃的會員（申請辦法請參閱有關“運動易”章程）。
續期：	所有大眾班仍為每2個月一期，每半年三期，全年共六期。 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 對於65歲以下學員，每期活動首月缺席不多於一堂，可透過導師續期報讀新一期同一班別，上半年的班別最長只能參與至6月，而下半年的班別則只能參與至12月。所有學員每半年須重新報名，報名方式為先登記、後抽籤、再報名。 ▶ 對於65歲或以上的長者學員，每期活動首月缺席不多於兩堂，可透過導師續期報讀新一期同一班別，並可豁免每半年重新報名的限制。
續期時間：	活動首月的最後一個上課日辦理續期手續，逾期不予保留。 所有續期費用不得退回，亦不可轉換班別。
報名辦法：	先登記、後抽籤、再報名。以電腦抽籤，確定登記者在中籤報名日報名的次序。 報名手續一經完成，即視為同意本章程及所有規則。
① 登記：	登記“運動易”會員卡號碼8月11日(週五)09:00至14日(週一)24:00
② 抽籤：	公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書”8月16日(週三)09:00至19日(週六)24:00
③ 報名：	中籤者報名日 8月20日 (週日) 上午9時至下午5時 塔石體育館 餘額報名日 8月21-22日(週一及週二) 上午9時至晚上7時 塔石體育館 8月23日起(週一至週五)上午9時至1時、下午2時30分至5時30分, 體育局
報名名額：	報名日起公開接受報名（額滿即止）。
登記及查詢辦法：	(一)體育局網站登記；或 (二)前往塔石體育館運動易會員服務站（辦公時間09:00-20:00），透過輔助員協助進行登記；或 (三)可透過手機應用程式，進行登記、查詢抽籤結果、查詢班別餘額等。

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

報名規章：

- 1, 中籤者報名日：只供中籤者報名，並需出示“中籤通知書”。每名中籤者最多可報2個班別，且須按“中籤通知書”上的時間前來報名。
- 2, 餘額報名日：當天會採用派籌方式安排報名的先後次序，憑籌報名，一人一籌。一籌最多只能持4張運動易卡報名（報讀親子班當兩咭計算），一卡當天最多可報2個班別。
- 3, 參加者年齡，只按出生年份計算（見下頁附表）。
- 4, 報名者需持“運動易”會員卡報名（包括報讀親子班的家長及其子女），報名手續可由他人代辦。
- 5, 學員可選擇填寫“個人健康狀況聲明”，或提交由醫生簽署的健康證明。在填寫“個人健康狀況聲明”方面，未滿18歲的學員需由家長或監護人簽署，年滿18歲的學員可自行簽署。（自簽署日期計起，一年有效）
- 6, 若參加人數不足班別名額一半，主辦單位有權取消班別。

學員守則：

- 1, 學員應遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，將被禁止參加有關活動。
- 2, 親子班是以兩人為一單位，不得隨意更換他人。若其中一人缺課，則親子兩人皆視作缺席論。
- 3, 學員本人只允許參與其所報讀的班別，且不得由他人頂替。如經發現，本局有權中止該學員上課，以及有權取消該名學員及其頂替者其後的報名資格。
- 4, 活動期間，倘若教練或本局人員需要查核學員身份，學員應出示“運動易”卡以供核對。
- 5, 參加體育項目時，學員必須配帶適當的保護裝備。學員須負責自身的安全。體育局對不配帶裝備或不適當配帶裝備而導致的損傷概不負責。

例行停課或取消課堂

a) 政府訂定之強制性假期；

中華人民共和國國慶日	十月一日	(星期日)
中秋節翌日	十月五日	(星期四)
重陽節	十月二十八日	(星期六)

b) 大型活動或不可抗力原因：

- 因場地舉辦大型活動而被佔用或其他不可抗力原因，有可能需要調配上課地點時，教練員將負責安排其他地點繼續上課；
- 因場地舉辦大型活動或其他不可抗力原因而取消的課堂，且不能安排其他地點繼續上課，不會另作補課或補償。

因天氣情況轉壞，隨時終止戶外活動，以策安全。終止活動後，學員應聽從教練員安排盡快離場。

熱帶氣旋信號：

1 號或 3 號風球

- a) 室內活動及戶外陸上活動：當 1 號或 3 號風球在懸掛時，照常上課。
- b) 戶外水上活動：
 - 若上午六時仍然懸掛 1 號或 3 號風球，中午十二時前的課堂停課；
 - 若中午十二時前除下 1 號或 3 號風球，下午二時或之後的課堂復課；
 - 若中午十二時仍然懸掛 1 號或以上風球，中午十二時後的課堂停課。

8 號風球或以上

- a) 若上午六時仍然懸掛 8 號或以上風球，中午十二時前的所有活動停課。
- b) 若中午十二時前除下 8 號或以上風球，下午二時或之後的所有活動復課；
 - 若中午十二時仍然懸掛 8 號或以上風球，中午十二時後的所有活動停課。
- c) 8 號風球懸掛前 2 小時，所有活動中止，學員不需前往上課地點。

暴雨警告信號

- a) 若上午六時仍然懸掛暴雨信號，中午十二時前的戶外活動停課；
 - 若中午十二時仍然懸掛暴雨信號，中午十二時後的戶外活動停課。
- b) 當暴雨信號仍然懸掛，在場地許可的情況下，室內活動照常上課。
 - 學員須考慮實際天氣及交通情況來判斷是否參加活動。學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

雷暴警告信號

- a) 室內活動照常上課。
- b) 當信號在生效，戶外陸上活動及戶外水上活動將暫停教學；
 - 信號除下及安全的情況下，活動可恢復進行。

參與 2017 年度大眾體育健身興趣班，出生年份、年齡對應表：

2013 年	4 歲	2010 年	7 歲	2007 年	10 歲	2004 年	13 歲	2001 年	16 歲
2012 年	5 歲	2009 年	8 歲	2006 年	11 歲	2003 年	14 歲	2000 年	17 歲
2011 年	6 歲	2008 年	9 歲	2005 年	12 歲	2002 年	15 歲	如此類推	

水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
16+	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：10月1~22日)	五 14:00 - 15:00	NI008	\$60	30
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$60	30
			日 7:00 - 8:00	NI004	\$60	50
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$120	30
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$120	30
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$120	30
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月31日)	一、三 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
			二、五 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			五 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
		18+	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：10月1~22日)	一、四 14:00 - 15:00	CA001
一、四 15:00 - 16:00	CA011				\$120	50
一、四 16:00 - 17:00	CA009				\$120	50
二、五 14:00 - 15:00	CA002				\$120	50
二、五 15:00 - 16:00	CA012				\$120	50
二、五 16:00 - 17:00	CA010				\$120	50
一、三 20:00 - 21:00	CA003				\$120	30
一、三 22:00 - 23:00	CA007				\$120	50
四、六 22:00 - 23:00	CA008				\$120	50
二、五 22:00 - 23:00	CA014				\$120	50
日 11:00 - 12:00	CA004				\$60	30
日 18:00 - 19:00	CA005				\$60	30
日 19:00 - 20:00	CA015				\$60	30
巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月31日)	一、三 21:00 - 22:00			CA006	\$200	20
	二、五 21:00 - 22:00			CA016	\$200	20
奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00			CA013	\$200	40
	五 16:00 - 17:00			CA017	\$100	40
中葡職業技術學校泳池	二、四 19:30 - 21:00			CA101	\$200	60
	二、六 21:00 - 22:30			CA102	\$200	60
	三、六 19:30 - 21:00			CA103	\$200	60

游泳、水中健體：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

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

水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (9月-10月)	班號	費用	名額		
6-7歲	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：10月1-22日)	六 11:00 - 12:00	NC005	\$60	10		
			六 12:00 - 13:00	NC007	\$60	10		
			日 12:00 - 13:00	NC009	\$60	10		
6-10歲			日 8:00 - 9:00	NC006	\$60	10		
			四、六 18:00 - 19:00	NC001	\$120	30		
			二、五 18:00 - 19:00	NC008	\$120	30		
8-15歲			六 11:00 - 12:00	NC002	\$60	60		
			六 12:00 - 13:00	NC003	\$60	60		
			日 8:00 - 9:00	NC004	\$60	15		
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$120	30		
6-16			* 花樣游泳入門	巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月31日)	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
16+			* 游泳保健	蓮峰體育中心 游泳池 (停課：10月1-22日)	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$120	30
	三、五 19:00 - 20:00	NM002			\$120	30		
	二、六 19:00 - 20:00	NM004			\$120	30		
	一、四 19:00 - 20:00	NM013			\$120	30		
	三、五 21:00 - 22:00	NM003			\$120	30		
	二、五 20:00 - 21:00	NM014			\$120	30		
	四、六 20:00 - 21:00	NM005			\$120	30		
	一、三 22:00 - 23:00	NM010			\$120	50		
	四、六 22:00 - 23:00	NM011			\$120	50		
	二、五 22:00 - 23:00	NM017			\$120	50		
	巴坡沙體育中心游泳池 (停課：10月31日)	一、三 7:00 - 8:00		NM006	\$200	30		
		四、六 7:00 - 8:00		NM007	\$200	30		
		二、五 7:00 - 8:00		NM018	\$200	30		
		一、三 8:00 - 9:00		NM008	\$200	30		
		四、六 8:00 - 9:00		NM009	\$200	30		
		二、五 8:00 - 9:00		NM019	\$200	30		
	奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00		NM012	\$200	40		
		五 16:00 - 17:00		NM020	\$100	40		
	鮑思高體育中心游泳池	一、三 7:00 - 8:00		NM015	\$200	30		
		二、四 7:00 - 8:00		NM016	\$200	30		
		五 7:00 - 8:00		NM021	\$100	30		

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

兒童游泳、花樣游泳、游泳保健：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

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

小型帆船 / 滑浪風帆

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
13+	* 小型帆船	黑沙水上活動中心 特別場地	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
8~13	* 小型帆船 兒童班		六 15:00 - 18:00	VE002	\$200	10
25-50	* 小型帆船		三 15:00 - 18:00	VE003	\$200	10
13+	* 滑浪風帆	黑沙水上活動中心 特別場地 (停課：9月24日、10月29日)	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
8~13	* 滑浪風帆 兒童班		日 15:00 - 18:00	PV002	\$200	10
25-50	* 滑浪風帆		四 15:00 - 18:00	PV003	\$200	10
12-60	**獨木舟	南灣湖水上活動中心	六、日 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

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

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

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

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

器械健身 / 冰上運動

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
16+	器械健身	運動培訓中心	一、三 19:00 - 20:30	CM001	\$100	24
			一、三 20:30 - 22:00	CM002	\$100	24
			五 19:00 - 20:30	CM003	\$50	24
			五 20:30 - 22:00	CM004	\$50	24
4-30	花式溜冰	佳景樂園	六 18:00 - 19:00	PM001	\$400	30
			日 18:00 - 19:00	PM002	\$400	30
			三 18:30 - 19:30	PM003	\$400	30
			五 18:30 - 19:30	PM004	\$400	30
7-50	冰球	佳景樂園	六 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
			六 20:00 - 21:00	HG002	\$400	30

器械健身：建議自備運動手套。

花式溜冰：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備保暖手套。

冰球：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備薄身毛線手套。

*** 與行政公職局公職福利處合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
13+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場 (停課：10月28日)	六 15:00 - 16:00	SI201	\$50	6
			六 16:00 - 17:00	SI202	\$50	6
			六 17:00 - 18:00	SI203	\$50	6
			六 18:00 - 19:00	SI204	\$50	6

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。參加壁球時，必須配帶在場地免費提供的保護眼鏡。

球類

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
16+	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	三、五 19:00 - 20:00	SI001	\$100	12
			日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
5-15 及家長	親子壁球	保齡球中心壁球場	日 9:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
8-16 及家長	親子保齡球	保齡球中心	六 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			六 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			日 9:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16
12+	門球	奧林匹克體育中心熱身區 (停課：10月)	一、五 7:00 - 8:30	GB001	\$25	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	\$25	30

* 親子項目：需親子二人同時報名，收費作二人計算。

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。參加壁球時，必須配帶在場地免費提供的保護眼鏡。

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

球類

年齡	項目	地點	上課時間 (9月-10月)	班號	費用	名額
16+	網球	網球學校	六 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24	
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			一 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
四 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
四 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		
5-15 及家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 16:00 - 17:00	TF001	\$50	16
			六 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
16+	羽毛球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：10月2、5、30日)	一、三 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			二、五 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			四 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			二、四 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			一 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			三 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14

* 親子項目：需親子二人同時報名，收費作二人計算。

網球、羽毛球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

體操

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

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

* 凡報名親子體操，需與其一位55歲或以下的家長一齊報名參與。

* 親子項目：需親子二人同時報名，收費作二人計算。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

棋類/武術/單車

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

棋類：器材由本局提供。

武術：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
4-7	幼兒韻律舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
5-13	兒童排排舞 (初級)	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16日)	六 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	兒童排排舞 (進階)		六 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4~13 及家長	親子排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月17日)	日 14:30 - 16:00	LF001	\$50	40
			日 18:30 - 20:00	LF002	\$50	34
14+	排排舞(進階)	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16日)	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 15:00 - 16:30	DI004	\$100	25

* 親子項目：需親子二人同時報名，收費作二人計算。

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

排排舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
14+	排排舞(初級)	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16~17日)	一、三 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	DL015	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室A+B	三 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
			二、四 12:00 - 13:00	DL014	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	二、四 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
下環活動中心禮堂	三、日 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40		
祐漢活動中心禮堂	二、六 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30		
14+	健康舞	得勝體育中心體育室A	六 18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
			二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	30
14+	拳擊健康舞	嘉模泳池體育室A	六 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
			六 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	日 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 19:00 - 20:00	KB004	\$50	20
16+	踏板健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：9月17日)	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25

排排舞、健康舞、拳擊健康舞、踏板健康舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
18-39	青年健身操	嘉模泳池體育室B	二、四 19:30 - 20:30	OJ001	\$50	20
40-59	中年健身操	塔石體育館B230多功能室	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
60+	老年健身操	塔石體育館B230多功能室	一、三 9:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20
18+	集體健康舞 (排排舞) (入門)	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16~17日)	一、三、五 7:30 - 8:30	DA001	\$100	40
			二、四、六 8:30 - 9:30	DA008	\$100	40
			日 7:30 - 9:00	DA007	\$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 8:00 - 9:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六 9:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：9月17日)	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
		集體健康舞 (排排舞) (中級)	鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50
	六 18:00 - 19:30			AI006	\$50	25
	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16日)		六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：9月15~17日)		一、三、五 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
			日 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
	奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)		二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
	集體健康舞 (排排舞) (高級)	鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：9月15日)	一、三、五 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25

健身操、集體健康舞(排排舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額	
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20	
		鮑思高體育中心體育室A	六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20	
			日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20	
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室 (停課：9月5日、16日)	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20	
			一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20	
			二、四 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20	
			六 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20	
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35	
營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30			
14+	爵士舞(初級)	得勝體育中心體育室A	一 20:00 - 21:00	JZ003	\$50	20	
		鮑思高體育中心體育室A	日 18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20	
			日 19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20	
5-12	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24	
13-40			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24	
16+			五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	25	
16+		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30	
			五 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30	
5-12	拉丁舞(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24	
			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24	
8-25	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24	
16+			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24	
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24	
			二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24	
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24	
			一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24	
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24	
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24	
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24	
			日 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24	
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24	
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24	
			下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50	40
			16+	體育舞蹈(中級)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002
10-30	體育舞蹈(高級)	鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 17:00	DE001	\$100	24	
		得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30	

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

爵士舞、拉丁舞、體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

瑜伽

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額	
18+	瑜伽 (初級)	得勝體育中心體育室A	一、五	9:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四	9:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四	10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五	10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一	10:00 - 11:00	YG009	\$50	30
			三	9:00 - 10:00	YG019	\$50	30
		得勝體育中心體育室B	一、三	9:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三	10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			二、四	9:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			二、四	10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			一、五	11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			二、五	7:30 - 8:30	YG015	\$100	30
			一、五	13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四	13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			二、四	14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			日	10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日	13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日	14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16~17日)	二、四	19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六	9:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六	10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日	9:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日	10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日	11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			二	15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二	16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五	16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四	18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五	18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二	18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二	19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二	20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三	19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
四	21:00 - 22:00		YG050	\$50	20		
五	19:00 - 20:00		YG044	\$50	20		
六	20:00 - 21:00		YG051	\$50	20		
六	16:00 - 17:00		YG012	\$50	20		
六	17:00 - 18:00		YG024	\$50	20		

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

瑜 伽

年齡	項目	地點	上課時間 (9月-10月)	班號	費用	名額
18+	瑜伽 (初級)	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：9月5日、15-17日)	二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			一 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			六 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	25
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			日 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
日 18:00 - 19:00	YG042		\$50	25		
*下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
18+	瑜伽(進階)	得勝體育中心體育室A	一、三 11:00 - 12:00	YA002	\$150	30
8-12	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月17日)	日 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

* 下環活動中心禮堂之瑜伽班：必須自備瑜伽墊。

太 極 拳

年齡	項目	地點	上課時間 (9月-10月)	班號	費用	名額
8+	太極拳 (進階)	巴坡沙體育中心多用途 運動場	二、四 7:00 - 8:00	TA001	\$70	30
		塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16日)	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 1M02多功能室 (停課：9月15日)	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30
14+	無極氣功保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦		一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30

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

太極拳

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
8+	太極拳 (初級)	塔石體育館B230多功能室 (停課：9月16~17日)	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			二、四、六 7:30 - 8:30	TJ010	\$50	30
			二、四 9:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			日 7:00 - 8:30	TJ026	\$50	30
		巴坡沙體育中心 多用途運動場	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ001	\$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ021	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ015	\$50	30
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ016	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ002	\$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ003	\$50	30
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ004	\$50	30
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場1M02多功能室 (停課：9月5日、15~16日)	二、四、六 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30
一、三、五 7:30 - 8:30	TJ007		\$50	30		
一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011		\$50	30		
8+	太極拳 (初級)	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30
		新麗華廣場	一、三 7:00 - 8:00	TJ104	\$50	20
		氹仔海洋花園公園	二、四 7:00 - 8:00	TJ106	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

展能活動

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
8+	傷殘人士 輪椅太極班	中國澳門殘疾人奧委會 (寶翠花園利明閣地舖X室) (停課：10月5日)	二、四 15:00 - 16:00	IF002	\$20	15
7+	智障人士 游泳班	* 蓮峰體育中心游泳池 (停課：10月1~22日)	二 17:00 - 18:00	II001	\$40	18
			四 17:00 - 18:00	II002	\$40	18
6+	智障人士 羽毛球班	浸信中學 (停課：10月1日)	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	智障人士 乒乓球班	澳門特殊奧運會	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	智障人士 保齡球班	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
8+	智障人士綜合 運動班 (足球、籃球)	浸信中學	三 19:00 - 20:00	II012	\$20	15
6+	智障人士綜合 運動班(滾球、 太極、體適能)	澳門特殊奧運會	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
6+	智障人士 田徑跑跳碰班	蓮峰體育中心田徑場 (停課：10月28日)	六 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
4+	智障人士 親子游泳班	* 蓮峰體育中心游泳池 (停課：10月1~22日)	三、五 17:00 - 18:00	II010	\$40	16
6~14	聽障人士 游泳班	* 蓮峰體育中心游泳池 (停課：10月1~22日、28日)	六 11:00 - 12:00	IN001	\$40	10
16+	聽障人士 太極班	聾人服務中心禮堂 (筷子基石仔堆巷33號地下)	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	10

展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：
澳門筷子基南街479號寶翠花園利明閣地舖X室

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

澳門聾人體育會啟聰中心：澳門筷子基石仔堆巷65號
澳門聾人服務中心：澳門筷子基石仔堆巷33號地下

電話：2841 5554
2826 1658

展能活動之游泳班：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

展能活動其他項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

* 親子項目：需親子二人同時報名，收費作二人計算。

* 如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把。

*** 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
18+	*水中漫步	工人體育場游泳池 (停課：10月1、5、28日)	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	*水中體適能		一、五 19:45 - 21:15	AA001	\$200	10
			一、五 21:15 - 22:45	AA002	\$200	10
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：9月11-14日、 10月1-3、5、28日)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：9月11-14日、 10月1-3、5、28日)	二、四 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室 (停課：9月11-14日、 10月1、5、28日)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯離島辦事處暨綜合服務 中心(停課：10月1-5、28日)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		澳門工聯筷子基綜合服務 中心(停課：9月11-14日、 10月1-3、5、28日)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：10月1-3、5、28日)	四、六 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16
澳門工會聯合總會三樓 多功能室(停課：9月11-14日 、10月1-3、5、28日)	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
	二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
16+	活力健身操 (初級)	塔石體育館B230多功能室 (停課：10月1、5、28日)	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		工聯北區綜合服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：10月1-3、5、28日)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館 (停課：10月1、5、28日)	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		澳門工聯筷子基綜合服務中 心(停課：10月1-3、5、28日)	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：10月1-3、5、28日)	一、三 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：10月1-3、5、28日)	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

* 水中漫步及水中體適能：只開至10月，於10月份完結後不設續期。
必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

健身氣功、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

*** 與各總會合辦之興趣班**

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
16+	活力健身操 (中級)	工人體育場B館 (停課：10月1、5、28日)	一、三 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
40-59	中年健身操	工人體育場多功能室 (停課：10月1、5、28日)	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
16+	太極拳	工聯離島辦事處暨綜合服務中心(停課：10月1-5、28日)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	塑身健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：10月1-3、5、28日)	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
			澳門工聯筷子基綜合服務中心(停課：10月1-3、5、28日)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)		六 13:15 - 14:15	GV003	\$50
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
	工聯離島辦事處暨綜合服務中心(停課：10月1-5、28日)	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10	
塑身健康舞 (肚皮舞) (中級)	澳門工聯筷子基綜合服務中心(停課：10月1-3、5、28日)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10	
16+	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：10月1、3、5、28日)	二、四 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		澳門工聯筷子基綜合服務中心(停課：10月1-3、5、28日)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
	工聯職業技能培訓中心 (停課：10月1-3、5、28日)	二、五 19:00 - 20:00	GD004	\$50	16	
排排舞(中級)	澳門工聯筷子基綜合服務中心(停課：10月1-3、5、28日)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	
18+	瑜伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)	二、四 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		工聯台山社區中心 (停課：10月1-3、5、28日)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：10月1-3、5、28日)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

排排舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

瑜伽：必須自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額
16+	太極拳	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂 (停課：10月1-5、28、30日)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		婦聯樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋 (停課：10月1-5、28、30日)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	排排舞	渡船街婦聯綜合服務大樓 (停課：10月1-5、28、30日)	二、四 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			一、三 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			一、三 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	塑身健康舞 (肚皮舞)	渡船街婦聯綜合服務大樓 四樓 (停課：10月1-5、28、30日)	二、四 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			二、四 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		婦聯樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋 (停課：10月1-5、28、30日)	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
	標準舞	渡船街婦聯綜合服務大樓 四樓 (停課：10月1-5、28、30日)	三、五 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			三 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
	健康舞	渡船街婦聯綜合服務大樓 四樓 (停課：10月1-5、28、30日)	一 9:30 - 10:30	ME001	\$50	8
拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋 (停課：10月1-5、28、30日)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
18+	瑜伽	渡船街婦聯綜合服務大樓 四樓 (停課：10月1-5、28、30日)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		婦聯樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋 (停課：10月1-5、28、30日)	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15
60+	老年健身操	渡船街婦聯綜合服務大樓 大堂 (停課：10月1-5、28、30日)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
40-59	中年健身操	婦聯樂滿家庭服務中心- 湖畔經屋 (停課：10月1-5、28、30日)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

太極拳、排排舞、健康舞、健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。
 塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。
 標準舞、拉丁舞：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。
 瑜伽：必須自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

* 與各總會合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (9月~10月)	班號	費用	名額	
18+	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓514室 (停課：10月1-2、5、28日)	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20	
16+	廣場舞	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：10月1-2、5、28日)	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40	
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20	
	柔力球	石排灣家庭及社區 綜合服務中心 (停課：10月1-2、5、28日)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15	
			街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：10月1-2、5、28日)	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
				澳門街坊會聯合總會 公民教育中心 (停課：10月1-2、5、28日)	一、五 19:30 - 21:00	RL002	\$100
60+	老年健身操	澳門街坊會聯合總會 公民教育中心 (停課：10月1-2、5、28日)	一、三 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20	
			二、四 10:00 - 11:30	EI002	\$100	20	
40-59	中年健身操		二、四 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15	
16+	太極拳		二、四 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20	

健身氣功、廣場舞、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。
柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

* 上課地址：

渡船街婦聯綜合服務大樓：渡船街27號A-B	電話：2821 6862
婦聯樂滿家庭服務中心－湖畔經屋：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2	電話：2850 0160
街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路	電話：2833 3614
澳門街坊會聯合總會公民教育中心：提督馬路163號合和工業大廈2樓	電話：2825 9841
石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下	電話：2850 2040
工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園	電話：2847 0789
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	電話：2823 4898
澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈	電話：2845 5435
工人體育場：關閘廣場	電話：2843 6108
澳門工聯筷子基綜合服務中心：筷子基快富樓3樓	電話：2823 3902
工聯離島辦事處暨綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園	電話：2884 1603
澳門工會聯合總會氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A/2樓	電話：2850 0101
工聯職業技能培訓中心：澳門關閘馬路101-105a號太平大廈第一期1樓	電話：2848 3454
澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈	電話：2893 8791

* 合辦機構聯絡電話：

行政公職局公職福利處	電話：2835 5207 2835 5201
澳門工會聯合總會	電話：2843 6108
澳門婦女聯合總會	電話：2835 3748
澳門街坊會聯合總會	電話：2833 3614