

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 11 de Agosto (6.ª feira) até às 24:00 de 14 de Agosto (2.ª feira).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00 de 16 de Agosto (4.ª feira) até às 24:00 de 19 de Agosto (Sábado)
(3) Inscrição:	Para os contemplados no sorteio: 20 de Agosto (Domingo) 09:00 - 17:00--- : (Pavilhão Polidesportivo Tap Seac). Para as restantes vagas: 21 e 22 de Agosto (2.ª e 3.ª feiras) 09:00 - 19:00--- Pavilhão Polidesportivo Tap Seac, A partir de 23 de agosto (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 www.sport.gov.mo ; ou (2) No Posto de prestação de serviços aos sócios do Plano de Sócio "Sport Easy" do Pavilhão de Tap Seac, através do apoio do pessoal do Instituto (09:00 - 20:00); ou (3) Através de uma App para telemóveis, 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, Nos dias de inscrição para os contemplados no sorteio: só para os contemplados no sorteio, necessitam de apresentar o comprovativo do sorteio. Cada contemplado no sorteio só se pode inscrever, no máximo, em 2 turmas, e necessitam de comparecer no local de acordo com o horário mencionado no comprovativo para efectuar a inscrição.
- 2, Nos dias de inscrição para as restantes vagas: será apresentado cupões com número para decidir a ordem de inscrição, as inscrições serão efectuadas com cupões, um cupão por pessoa. Cada cupão poderá no máximo ser portador 4 cartões de "Sport Easy" (na inscrição em actividades a participar conjuntamente com os encarregados de educação serão considerados o uso de dois cartões), cada cartão poderá inscrever no máximo duas turmas.
- 3, A idade para a inscrição do aluno nas actividades é calculada de acordo com o respectivo ano de nascimento (ver tabela em anexo).
- 4, Para fazer a inscrição é obrigatório a apresentação do cartão de sócio "Sport Easy" (incluindo o aluno e o respectivo encarregado de educação quando se inscrevem em actividades a praticar conjuntamente), poderá ser feita por pessoa da sua confiança.
- 5, Os alunos poderão escolher preencher "Declaração Pessoal de Robustez Física", ou entregar a Declaração de Aptidão Física emitida por um médico registado em Macau. No preenchimento da "Declaração Pessoal de Robustez Física", caso o participante ser de idade inferior a 18 anos necessita tamb;em da assinatura do encarregado de educação, não será necessário caso ser superior a 18 anos (com efeito de 1 ano após assinado).
- 6, As turmas não serão abertas se até metade do número de vagas disponíveis não for preenchido.

Anexo

(2017) Tabela para o cálculo das idades:

Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade						
2013	4	2010	7	2007	10	2004	13	2001	16
2012	5	2009	8	2006	11	2003	14	2000	17
2011	6	2008	9	2005	12	2002	15	E assim por diante	

Suspensão habitual ou cancelamento das aulas:

Grandes eventos ou por outros motivos de força maior:

a) *Feriados estabelecidos pelo Governo:*

<i>Dia de Implantação da República Popular da China</i>	<i>1 de Outubro</i>	<i>(Domingo)</i>
<i>Dia seguinte ao Chong Chao(Bolo Lunar)</i>	<i>5 de Outubro</i>	<i>(5ª. feira)</i>
<i>Chong Yeong (Culto dos Antepassados)</i>	<i>28 de Outubro</i>	<i>(Sábado)</i>

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.

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 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.

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
16+	Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-22/Out.)	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$60	30	
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$60	30	
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$60	50	
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$120	30	
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$120	30	
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$120	30	
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 31/Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20	
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20	
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20	
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40	
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40	
		18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-22/Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001	\$120
2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011				\$120	50	
2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009				\$120	50	
3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002				\$120	50	
3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012				\$120	50	
3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010				\$120	50	
2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003				\$120	30	
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007				\$120	50	
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008				\$120	50	
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014				\$120	50	
Dom. 11:00 - 12:00	CA004				\$60	30	
Dom. 18:00 - 19:00	CA005				\$60	30	
Dom. 19:00 - 20:00	CA015				\$60	30	
Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 31/Out.)	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00				CA006	\$200	20
	3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00				CA016	\$200	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00			CA013	\$200	40	
	6ªF. 16:00 - 17:00			CA017	\$100	40	
Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00			CA101	\$200	60	
	3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30			CA102	\$200	60	
	4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00			CA103	\$200	60	

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

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

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	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 1-22/Out.)	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$60	10
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$60	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$60	10
6-10			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$60	10
5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00			NC001	\$120	30	
3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00			NC008	\$120	30	
8-15			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$60	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$60	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$60	15
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$120	30
6-16	* Natação Sincronizada - Iniciação	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 31/Out.)	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
16+	* Natação Manutenção	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-22/Out.)	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$120	30
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$120	30
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$120	30
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$120	30
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$120	30
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$120	30
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$120	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$120	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$120	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$120	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 31/Out.)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$200	30
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$100	40
		Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	NM016	\$200	30
			6ªF. 7:00 - 8:00	NM021	\$100	30

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

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

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

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	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 (interrupção das aulas em 24/Set., 29/Out.)	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

* 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.

** 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.

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
13+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling (interrupção das aulas em 28/Out.)	Sáb. 15:00 - 16:00	SI201	\$50	6
			Sáb. 16:00 - 17:00	SI202	\$50	6
			Sáb. 17:00 - 18:00	SI203	\$50	6
			Sáb. 18:00 - 19:00	SI204	\$50	6

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.

Obs.: Os participantes das actividades de badminton e squash 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 (Setembro ~Outubro)	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	\$50	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
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	Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1-31/Out.)	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$25	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$25	30

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.

Obs.: Os participantes das actividades de badminton e squash 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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Ténis	Academia de Ténis	Sáb. 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			Sáb. 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			Dom. 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			Dom. 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			Dom. 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			2ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ªF. e 5ªF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
		Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
2ªF. 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
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	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
16+	Badminton	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 2、5、30 / Out.)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14

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.

Ginástica / Weiqi / Xadrez / Wushu / Ciclismo

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	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 (interrupção das aulas em 16/Set.)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 5, 15-17/Set.)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			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	* 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 (interrupção das aulas em 17/Set.)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 16/Set.)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	* Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 17/Set.)	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 16/Set.)	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
5-7 Encarregado de educação (55-)	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 16-17/Set.)	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GF003	\$50	20
6+	Weiqi (Iniciação)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
	Weiqi (Aperfeiçoamento)		Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
			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 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 "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.: 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.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	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 (interrupção das aulas em 16/Set.)	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	Sáb. 15:30 - 17:00		DF001	\$100	35	
4-13	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 17/Set.)	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$50	40
			Dom. 18:30 - 20:00	LF002	\$50	34
14+	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 16-17/Set.)	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
			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
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
	Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Sáb. 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30	
		Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30	
		Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30	
	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40	
	Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30	
	Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 16/Set.)	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	

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 (Setembro -Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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 (interrupção das aulas em 17/Set.)	Dom. 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
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 (Dança Tradicional em Linha) - 1.º Nível	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 16-17/Set.)	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 (interrupção das aulas em 17/Set.)	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 (interrupção das aulas em 16/Set.)	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 15-17/Set.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	AI001	\$100	30
			Dom. 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)		3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30	

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 (Setembro -Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	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 (interrupção das aulas em 15/Set.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	30
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscinas do Carmo	Sáb. 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	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	Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			Dom. 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 5 - 16/Set.)	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
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

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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
		Audatório 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 (Setembro ~Outubro)	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
			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

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 (Setembro ~Outubro)	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	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
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
		Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 16-17/Set.)	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	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 5, 15-17/Set.)	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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	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 (interrupção das aulas em 17/Set.)	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 (Setembro ~Outubro)	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 (interrupção das aulas em 16/Set.)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 15/Set.)	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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
8+	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 16~17/Set.)	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 (interrupção das aulas em 5 - 15-16/Set.)	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. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30
		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		

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 (Setembro ~Outubro)	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 (interrupção das aulas em 5/Out.)	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 1-22/Out.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$40	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$40	18
6+	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College (interrupção das aulas em 1/Out.)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
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 (interrupção das aulas em 28/Out.)	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
4+	Natação familiar para indivíduos com deficiências mentais	* Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-22/Out.)	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	II010	\$40	16
6-14	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	* Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-22 / 28/Out.)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$40	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.

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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	* Passeio aquático	Piscina do Campo dos Operários (interrupção das aulas em 1 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
	* Condição Física Aquática		2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15	AA001	\$200	10
	2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45		AA002	\$200	10	
18+	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 11-14/Set., 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 11-14/Set., 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 11-14/Set., 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 1-5 - 28/Out.)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 11-14/Set., 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	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 11-14/Set., 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10
		16+	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (interrupção das aulas em 1 - 3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	GD001
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 1-3 - 5 - 28/Out.)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15			GD003	\$50	10
Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00			GD004	\$50	16
Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)		4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10

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

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

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

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

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 1 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
16+	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 1-5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 1 - 5 - 28/Out.)	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 1-3 - 5 - 28/Out.)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10
16+	Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
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 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			4ªF. 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 1-5 - 28/Out.)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
		Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre) (Aperfeiçoamento)	Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 1-3 - 5 - 28/Out.)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50

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 (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 1~3、5、28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 1~3、5、28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 1~3、5、28/Out.)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

Obs.: Os participantes de aeróbica, taijiquan e dança tradicional em linha devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas. Quanto à dança aeróbica para a moldagem do corpo (dança do ventre), devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e uma corrente para a cintura da dança do ventre.

Quanto à yoga, devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

Actividades organizadas em conjunto com as associações
Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores (interrupção das aulas em 1~2、5、28/Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20
16+	Dança de praças	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 1~2、5、28/Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	40
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		O Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 1~2、5、28/Out.)	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 1~2、5、28/Out.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
		Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 1~2、5、28/Out.)	2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00	RL002	\$100	20
60+	Aeróbica para Idosos	Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 1~2、5、28/Out.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	EI001	\$100	20
	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:30		EI002	\$100	20	
40-59	Aeróbica para Adultos		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	EA001	\$100	15
16+	Taijiquan		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00	UT001	\$100	20

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

Quanto ao rouliqiu, devem vestir a camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e trazer consigo raquete.

Actividades organizadas em conjunto com as associações
Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~Outubro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	2º / 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	Dança Aeróbica para a Moldagem do Corpo (Dança do Ventre)	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	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 1-5、28、30/Out.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			4ªF. 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
	Aeróbica	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	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 1-5、28、30/Out.)	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 1-5、28、30/Out.)	6ªF. 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			6ªF. 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			4ªF. 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15
60+	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
40-59	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 1-5、28、30/Out.)	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.