

| | |
|-----------------|--|
| 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 10月6日（星期五）09:00至9日（星期一）24:00 |
| ② 抽籤： | 公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 10月11日（星期三）09:00至14日（星期六）24:00 |
| ③ 報名： | 中籤者報名日 塔石體育館 10月15日（星期日） 上午9時至晚上5時 |
| | 餘額報名日 塔石體育館 10月16日至17日（星期一至星期二） 上午9時至晚上7時 |
| | 體育局 10月18日起（星期一至星期五） 上午9時至1時、下午2時30分至5時30分 |
| 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，每籌只限一人進入報名區。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），一卡每次可報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，
- 4, 以及有權取消該名學員及其頂替者其後的報名資格。
- 5, 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。
- 6, 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：

| | | |
|--------------|--------|-------|
| 澳門特別行政區成立紀念日 | 十二月二十日 | (星期三) |
|--------------|--------|-------|

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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-----|-----------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------|
| 16+ | 游泳入門 (不需懂游泳) | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月1~11日) | 一、三 20:00 - 21:00 | NI002 | \$160 | 20 |
| | | | 二、五 20:00 - 21:00 | NI010 | \$160 | 20 |
| | | | 四、六 21:00 - 22:00 | NI003 | \$160 | 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) | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月1~11日) | 一、三 21:00 - 22:00 | CA006 | \$160 | 20 |
| | | | 二、五 21:00 - 22:00 | CA016 | \$160 | 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 (停課：12月21~31日) | 二、四 19:30 - 21:00 | CA101 | \$160 | 60 |
| | | | 二、六 21:00 - 22:30 | CA102 | \$160 | 60 |
| | | | 三、六 19:30 - 21:00 | CA103 | \$160 | 60 |
| | | 6-16 | *花樣游泳入門 | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月1~11日) | 四、六 20:00 - 21:00 | NS001 |
| 16+ | *游泳保健 | 巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月1~11日) | 一、三 7:00 - 8:00 | NM006 | \$160 | 30 |
| | | | 四、六 7:00 - 8:00 | NM007 | \$160 | 30 |
| | | | 二、五 7:00 - 8:00 | NM018 | \$160 | 30 |
| | | | 一、三 8:00 - 9:00 | NM008 | \$160 | 30 |
| | | | 四、六 8:00 - 9:00 | NM009 | \$160 | 30 |
| | | | 二、五 8:00 - 9:00 | NM019 | \$160 | 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 (停課：11月12日~12月31日) | 一、三 7:00 - 8:00 | NM015 | \$30 | 30 |
| | | | 二、四 7:00 - 8:00 | NM016 | \$30 | 30 |
| | | | 五 7:00 - 8:00 | NM021 | \$20 | 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，必須於首月內到主辦單位辦理退班，逾期辦理作放棄論。

參加水上活動必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

如需使用泳池儲物櫃，請自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

器械健身 / 冰上運動

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月-12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簿身毛線手套。

* 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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-----|--------|----------|-----------------|-------|------|----|
| 13+ | 壁球(初級) | 保齡球中心壁球場 | 六 15:00 - 16:00 | SI201 | \$50 | 6 |
| | | | 六 16:00 - 17:00 | SI202 | \$50 | 6 |
| | | | 六 17:00 - 18:00 | SI203 | \$50 | 6 |
| | | | 六 18:00 - 19:00 | SI204 | \$50 | 6 |

球類

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月-12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 |

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 (11月~12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-----------------|-------|---------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 8-16 及家長 | 親子保齡球 | 保齡球中心 | 六 13:00 - 14:00 | BL001 | \$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 |
| 16+ | 網球 | 網球學校 (停課：11月) | 六 9:00 - 10:00 | TS001 | \$25 | 24 |
| | | | 六 10:00 - 11:00 | TS002 | \$25 | 24 |
| | | | 日 12:00 - 13:00 | TS020 | \$25 | 12 |
| | | | 日 13:00 - 14:00 | TS021 | \$25 | 12 |
| | | | 日 14:00 - 15:00 | TS022 | \$25 | 12 |
| | | | 一、四 20:30 - 21:30 | TS003 | \$50 | 24 |
| | | | 一、四 21:30 - 22:30 | TS004 | \$50 | 24 |
| | | | 二、五 20:30 - 21:30 | TS005 | \$50 | 24 |
| | | | 二、五 21:30 - 22:30 | TS006 | \$50 | 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 |

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

親子保齡球：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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 | |
|-----|-----|-----------------------------------|----------------|-------------|-------|-------|----|
| 16+ | 羽毛球 | 街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：12月20、22、25日) | 一、三 | 7:00 - 8:00 | BA001 | \$100 | 14 |
| | | | 二、五 | 7:00 - 8:00 | BA002 | \$100 | 14 |
| | | | 四 | 7:00 - 8:00 | BA003 | \$50 | 14 |
| | | | 二、四 | 8:00 - 9:00 | BA004 | \$100 | 14 |
| | | | 一 | 8:00 - 9:00 | BA005 | \$50 | 14 |
| | | | 三 | 8:00 - 9:00 | BA006 | \$50 | 14 |
| 12+ | 門球 | 奧林匹克體育中心熱身區 | 一、五 | 7:00 - 8:30 | GB001 | \$50 | 30 |
| | | | 四、六 | 7:00 - 8:30 | GB002 | \$50 | 30 |

羽毛球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

棋類 / 武術 / 單車

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

棋類：器材由本局提供。

武術：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

體操

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月-12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：12月2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：12月3日) | 日 14:00 - 15:30 | GI002 | \$50 | 20 |
| | | 奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：11月14日) | 四 17:30 - 19:00 | GI004 | \$50 | 20 |
| | | | 二 17:30 - 19:00 | GI007 | \$50 | 20 |
| | | | 五 17:30 - 19:00 | GI008 | \$50 | 20 |
| 7-10 | (i)* 兒童體操 (中級) | 得勝體育中心體育室A | 一、三 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100 | 16 |
| | | 奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月3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：12月2日) | 六 15:30 - 17:00 | GA003 | \$50 | 16 |
| 9-12 | (ii)* 兒童體操 (進階) | 奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月3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：12月2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：12月2-3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：報名兒童體操(中級或進階)班，須於首次上課時進行測試，凡未能通過測試者，必須於首月內到主辦單位辦理退班，逾期辦理作放棄論。

* 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。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

舞蹈

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-------------|-------------------|--|-------------------|-------|-------|----|
| 4-7 | 幼兒韻律舞蹈 | 鮑思高體育中心體育室B | 日 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 | 20 |
| | | | 六 14:00 - 15:00 | GR002 | \$20 | 20 |
| 5-13 | 兒童排排舞 (初級) | 塔石體育館B230多功能室 | 六 13:00 - 14:00 | DC001 | \$50 | 40 |
| | 兒童排排舞 (進階) | | 六 15:30 - 17:00 | DF001 | \$100 | 35 |
| 4-13 及家長 | 親子排排舞 | 塔石體育館B230多功能室 | 日 14:30 - 16:00 | LF001 | \$50 | 40 |
| | | | 日 18:30 - 20:00 | LF002 | \$50 | 34 |
| 14+ | 排排舞(初級) | 塔石體育館B230多功能室 | 一、三 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
| | | | 日 17:00 - 18:30 | DL002 | \$50 | 30 |
| | | | 四 11:30 - 13:00 | DL005 | \$50 | 30 |
| | | | 六 11:30 - 13:00 | DL006 | \$50 | 30 |
| | | 得勝體育中心體育室A | 二 14:30 - 16:00 | DL007 | \$50 | 30 |
| | | | 五 14:30 - 16:00 | DL008 | \$50 | 30 |
| | | | 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 (停課：11月29日) | 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 (停課：12月6日、13日) | 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 | | |

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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-------|---------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 14+ | 排排舞(進階) | 塔石體育館B230多功能室 | 五 20:30 - 22:00 | DI001 | \$100 | 30 |
| | | | 六 17:00 - 18:30 | DI002 | \$100 | 30 |
| | | 得勝體育中心體育室A | 五 18:30 - 20:00 | DI003 | \$100 | 30 |
| | | 鮑思高體育中心體育室A | 六 15:00 - 16:30 | DI004 | \$100 | 25 |
| 14+ | 健康舞 | 得勝體育中心體育室A | 六 18:30 - 19:30 | AE001 | \$50 | 30 |
| | | | 二 18:30 - 19:30 | AE003 | \$50 | 30 |
| | | 鮑思高體育中心體育室A | 六 20:30 - 21:30 | AE004 | \$50 | 20 |
| | | | 二、五 18:00 - 19:00 | AE002 | \$100 | 20 |
| | | 奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓) | 日 10:00 - 11:00 | AE006 | \$50 | 20 |
| | | 營地活動中心活動室 | 二、四 19:00 - 20:00 | AE101 | \$40 | 30 |
| 14+ | 拳擊健康舞 | 嘉模泳池體育室A | 六 16:00 - 17:00 | KB005 | \$50 | 20 |
| | | 鮑思高體育中心體育室A | 六 19:30 - 20:30 | KB006 | \$50 | 20 |
| | | | 日 17:00 - 18:00 | KB003 | \$50 | 20 |
| | | | 三 20:00 - 21:00 | KB002 | \$50 | 20 |
| | | 奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓) | 日 19:00 - 20:00 | KB004 | \$50 | 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：12月3日) | 日 12:30 - 13:30 | ST002 | \$50 | 25 |
| 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 |

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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|--------------------------|--|--|-------------------|-----------------|-------|------|
| 18+ | 集體健康舞 (排排舞) (入門) | 塔石體育館B230多功能室 | 一、三、五 7:30 - 8:30 | DA001 | \$100 | 40 |
| | | | 二、四、六 8:30 - 9:30 | DA008 | \$100 | 40 |
| | | | 日 7:30 - 9:00 | DA007 | \$50 | 40 |
| | | | 日 12:00 - 13:30 | DA002 | \$50 | 30 |
| | | 得勝體育中心體育室A | 二、四、六 8:00 - 9:00 | DA004 | \$100 | 35 |
| | | | 二、四 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
| | | | 六 9:00 - 10:30 | DA009 | \$50 | 25 |
| | | 奧林匹克體育中心運動場GM13 多功能室 (停課：12月3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 | | 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：11月29日、12月1-3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 | |
| 18+ | 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：11月29日、12月1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：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 (11月-12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：11月14日、28~30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 |
| | | 奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室 (停課：12月2日) | 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 |
| 16+ | 體育舞蹈(中級) | 得勝體育中心體育室A | 六 19:30 - 21:00 | DG002 | \$50 | 24 |
| 10-30 | 體育舞蹈(高級) | 鮑思高體育中心體育室A | 日 15:30 - 17:00 | DE001 | \$100 | 24 |
| | | 得勝體育中心體育室A | 三 20:00 - 21:30 | DE002 | \$100 | 30 |

塑身健康舞(肚皮舞)：可穿著鬆身T恤、運動褲、運動鞋及肚皮舞腰帶一條。

爵士舞、拉丁舞、體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

舞蹈

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月~12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|------|--------------|------------|-------------------|-------------------|-------|------|
| 8-25 | 體育舞蹈 (初級) | 得勝體育中心體育室A | 日 16:30 - 18:00 | DD001 | \$50 | 24 |
| | | | 六 15:00 - 16:30 | DD010 | \$50 | 24 |
| 16+ | 體育舞蹈 (初級) | 得勝體育中心體育室A | 四 18:00 - 19:30 | DD002 | \$50 | 24 |
| | | | 二、五 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
| | | | 四、六 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
| | | | 一 14:30 - 16:00 | DD005 | \$50 | 24 |
| | | | 四 14:30 - 16:00 | DD006 | \$50 | 24 |
| | | | 六 13:30 - 15:00 | DD007 | \$50 | 24 |
| | | | 六 11:00 - 12:30 | DD008 | \$50 | 24 |
| | | | 日 8:30 - 10:00 | DD009 | \$50 | 24 |
| | | | 日 20:30 - 22:00 | DD013 | \$50 | 24 |
| | | | 一 21:00 - 22:30 | DD014 | \$50 | 24 |
| | | | 下環活動中心禮堂 | 二、五 20:15 - 21:45 | DD101 | \$50 |

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 (11月~12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|-----|------------|------------|-------------------|-------|-------|----|
| 18+ | 瑜伽 (初級) | 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 |

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 (11月-12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 |
| | | 塔石體育館B230多功能室 | 二、四 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 |
| | | | 六 9:30 - 10:30 | YG021 | \$50 | 30 |
| | | | 六 10:30 - 11:30 | YG029 | \$50 | 30 |
| | | | 日 9:00 - 10:00 | YG022 | \$50 | 30 |
| | | | 日 10:00 - 11:00 | YG028 | \$50 | 40 |
| | | | 日 11:00 - 12:00 | YG018 | \$50 | 40 |
| | | | 二 15:00 - 16:00 | YG035 | \$50 | 20 |
| | | | 二 16:00 - 17:00 | YG036 | \$50 | 20 |
| | | | 五 16:00 - 17:00 | YG038 | \$50 | 20 |
| | | 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 |
| | | 奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：11月14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 |

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

瑜珈

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月~12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|------|------------|---|-------------------|-------------------|-------|-------|
| 18+ | 瑜珈 (初級) | 奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月2~3日) | 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 |
| 18+ | 瑜珈(進階) | 得勝體育中心體育室A | 一、三 11:00 - 12:00 | YA002 | \$150 | 30 |
| 8-12 | 兒童瑜珈 | 塔石體育館B230多功能室 | 日 16:00 - 17:00 | YI001 | \$50 | 26 |

瑜珈：建議自備瑜珈墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。

*下環活動中心禮堂之瑜珈班：必須自備瑜珈墊。

太極拳

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月~12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 | 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：11月29日、12月1~4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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 | | |
|-----------|-----------------|---|---------------------|----------|-------------------|-------|------|----|
| 8+ | 太極拳 (初級) | 塔石體育館B230多功能室 | 一、三、五 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50 | 30 | | |
| | | | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50 | 30 | | |
| | | | 二、四、六 7:30 - 8:30 | TJ010 | \$50 | 30 | | |
| | | | 二、四 9:30 - 11:00 | TJ022 | \$50 | 30 | | |
| | | | 六、日 20:00 - 21:30 | TJ023 | \$50 | 30 | | |
| | | 得勝體育中心體育室A | 二、四、六 7:00 - 8:00 | TJ013 | \$50 | 30 | | |
| | | | 一、三、五 8:00 - 9:00 | TJ014 | \$50 | 30 | | |
| | | | 一、五 16:00 - 17:30 | TJ025 | \$50 | 30 | | |
| | | | 二、四 16:00 - 17:30 | TJ009 | \$50 | 30 | | |
| | | | 二、五 11:00 - 12:30 | TJ024 | \$50 | 30 | | |
| | | | 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：11月14日、28-30日、 12月1-4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 (11月~12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) | 二、四 15:00 - 16:00 | IF002 | \$20 | 15 |
| 6+ | 智障人士 羽毛球 | 浸信中學 | 日 18:00 - 19:00 | II003 | \$20 | 12 |
| 6+ | 智障人士 乒乓球 | 澳門特殊奧運會 (停課：12月20日) | 三 18:00 - 19:00 | II004 | \$20 | 15 |
| 9+ | 智障人士 保齡球 | 佳景樂園保齡球場 (停課：12月20日) | 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 (停課：12月20日) | 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 (停課：12月8、22日) | 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：11月25日) | 六 9:00 - 10:00 | II014 | \$20 | 18 |
| 16+ | 聽障人士 太極班 | 聾人服務中心 (林茂海邊馬路信譽灣畔 第2座HR/C) | 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：林茂海邊馬路信譽灣畔第2座HR/C

電話：2841 5554
2826 1658

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。

* 與各總會合辦之興趣班

| 年齡 | 項目 | 地點 | 上課時間 (11月~12月) | 班號 | 費用 | 名額 | | |
|---------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|-------|------|----|
| 18+ | 健身氣功 | 工聯北區綜合服務中心 (停課：12月20、22、25日) | 一、四 14:30 - 15:30 | QG001 | \$50 | 10 | | |
| | | 工聯台山社區中心 (停課：12月20、21、25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 | 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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25日) | 三、五 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 | | |
| | | 工聯職業技能培訓中心 (停課：12月20、22、25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：12月20、22、25日) | 二、四 15:00 - 16:00 | QG014 | \$50 | 10 | | |
| | | | 二、四 10:00 - 11:00 | QG015 | \$50 | 10 | | |
| | | 16+ | 活力健身操 (初級) | 塔石體育館B230多功能室 | 二、四 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50 | 20 |
| | | | | 工聯北區綜合服務中心 (停課：12月20、22、25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：12月20、21、25日) | 日 10:00 - 11:30 | | | GS005 | \$50 | 10 | | |
| 工人體育場B館 (停課：12月20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：12月20、22、25日) | 二、四 10:00 - 11:00 | | | GS009 | \$50 | 10 | | |
| 工聯職業技能培訓中心 (停課：12月20、22、25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：12月20、22、25日) | 二、四 20:30 - 21:30 | | | GS012 | \$50 | 10 | | |
| | 一、三 14:30 - 15:30 | GS013 | \$50 | 10 | | | | |
| 16+ | 活力健身操 (中級) | 工人體育場B館 (停課：12月20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：12月20日) | 一、三 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7 | | |

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 (11月-12月) | 班號 | 費用 | 名額 |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------|------|
| 16+ | 太極拳 | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心(停課：12月20、22、25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：12月20、21、25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：12月20、22、25日) | 四 20:00 - 21:30 | GV005 | \$50 | 10 |
| | | | 澳門工聯筷子基綜合服務中心(停課：12月20、22、25日) | 一、四 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50 |
| | | 工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：12月20、22、25日) | 六 13:15 - 14:15 | GV003 | \$50 | 10 |
| | | | 三 13:15 - 14:15 | GV006 | \$50 | 10 |
| | 工聯離島辦事處暨綜合服務中心(停課：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22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：12月20、22、25日) | 三、五 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| | 工聯職業技能培訓中心 (停課：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、21、25日) | 一、三 18:30 - 19:30 | GY006 | \$70 | 10 |
| | | 工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：12月20、22、25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 (11月-12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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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：12月20、22、25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 (11月-12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：12月20、22、25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：12月20、22、25日) | 二、四 9:30 - 11:00 | DP001 | \$100 | 40 |
| | | | 一、三 14:30 - 16:00 | DP002 | \$100 | 20 |
| | | 石排灣家庭及社區綜合服務 中心(停課：12月20、22、25日) | 二、四 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| | 柔力球 | 街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：12月20、22、25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：12月20、22、25日) | 一、五 19:30 - 21:00 | RL002 | \$100 | 20 |
| 60+ | 老年健身操 | 澳門街坊會聯合總會 公民教育中心 (停課：12月20、22、25日) | 一、三 10:00 - 11:30 | EI001 | \$100 | 20 |
| | | | 二、四 10:00 - 11:30 | EI002 | \$100 | 20 |
| 40-59 | 中年健身操 | | 二、四 19:00 - 20:30 | EA001 | \$100 | 15 |
| 16+ | 太極拳 | | 二、四 20:30 - 22:00 | UT001 | \$100 | 20 |

健身氣功、廣場舞、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

*** 上課地址：**

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

*** 合辦機構聯絡電話：**

| | |
|------------|---------------------------|
| 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 |