

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos *2a. Fase do 1º. Semestre de 2018 (Março e Abril)* *Calendário das actividades e regras de inscrição*

Apresentação da actividade:	As classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos, sob a orientação de formadores permitem aos alunos aprenderem diversas modalidades desportivas para posteriormente poderem fazer um treino independente. Cada fase tem a duração de 2 meses.
Destinatários:	Os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM.
Forma de participação:	Ser sócio do Plano de Sócio "Sport Easy" (para as formalidades de inscrição, por favor consultar o respectivo regulamento)
Renovação da inscrição:	As classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos continuam a ser 2 meses por cada fase, 3 fases em cada 6 meses e 6 fases por ano inteiro. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Os alunos com idade inferior a 65 anos que tiveram dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade podem inscrever-se com o apoio do monitor, na mesma classe de fase seguinte. No primeiro semestre, só se aceita a participação nas classes até Junho e no segundo semestre só se aceita a participação nas classes até Dezembro. Os alunos são obrigatórios a efectuar nova inscrição em cada 6 meses, sendo a forma de inscrição o seguinte: registar, sortear e inscrever-se. ➤ Os alunos com idade superior a 65 anos que tiveram dado apenas 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 09:00h de 2 de Fevereiro (6.ª feira) até às 24:00h de 5 de Fevereiro (2ª.feira).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00h de 7 de Fevereiro (4.ª feira) até às 24:00h de 10 de Fevereiro (Sábado)
(3) Inscrição:	Inscrição para os contemplados no sorteio (local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 11 de Fevereiro (Domingo) 09:00h - 17:00h Inscrição para vagas remanescentes (local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 12 e 13 de Fevereiro (2ª. e 3ª. Feira) 09:00h - 19:00h (local: Instituto do Desporto) 14 de Fevereiro a 7 de Março de 2018 09:00h - 13:00h (2a. a 6ª, feira, excepto feriados) 14:30h - 17:30h
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 Tap Seac (09:00h-20:00h), através do apoio do pessoal do Instituto; ou (3) Através de uma App para telemóveis onde os cidadãos podem informar-se sobre as actividades de recreação e manutenção do Desporto para Todos e podem consultar o estado da sua inscrição, fazer o registo para o sorteio, consultar o resultado do sorteio e das vagas remanescentes, etc.

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

Observações:

1. Data de inscrição para os contemplados no sorteio: só para os contemplados no sorteio, e será necessário 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.
2. Data de inscrição para vagas remanescentes: será apresentado cupões com número para decidir a ordem de inscrição, as inscrições serão efectuadas com cupões, um cupão por pessoa e só permite a entrada de uma 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 numa vez.
3. Cada aluno apenas poderá inscrever em 4 turmas em cada semestre (incluindo renovação);
4. A idade para a inscrição do aluno nas actividades é calculada de acordo com o respectivo ano de nascimento (ver tabela em anexo).
5. 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 inscrevam em actividades a praticar conjuntamente). O contemplado no sorteio pode fazer-se representar por uma pessoa da sua confiança, o qual deverá exibir a documentação necessária à inscrição.
6. Os alunos poderão escolher o preenchimento da "Declaração de Robustez Física", ou entregar a Declaração de Aptidão Física emitida por um médico registado em Macau. Os participantes que completam 18 anos prestem declaração por si próprios (válido por um ano a partir da data de assinatura) e os participantes com idade inferior a 18 anos prestem declaração do encarregado de educação / tutor.
7. As turmas não serão abertas se até metade do número de vagas disponíveis não for preenchido.
8. Caso se disste do curso por razões especiais, deverão apresentar por escrito antes do dia 14 de Março de 2018, caso ultrapassar o prazo, não será aceite.

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

2a. Fase do 1º. Semestre de 2018 (Março e Abril)

Calendário das actividades e regras de inscrição

Regulamento para os alunos:

1. Os alunos devem cumprir as regras de utilização das instalações desportivas e as determinações dos monitores, sob pena de poderem ser impedidos de participar na actividade.
2. Nas actividades a realizar conjuntamente pelo aluno e pelo seu encarregado de educação, estes não se podem fazer substituir por outra pessoa. Nestas actividades será marcada falta em caso de ausência do aluno ou do encarregado de educação.
3. Nas aulas só podem participar os alunos inscritos. Os alunos não se podem fazer substituir por outras pessoas. Caso se verifique a substituição por outra pessoa, o Instituto do Desporto tem o direito de suspender o aluno da aula e a cancelar a inscrição do aluno e do seu substituto.
4. Durante as actividades, devem exibir o cartão de sócio "Sport Easy" quando os treinadores ou trabalhadores do Instituto do Desporto necessitam de verificar a identidade dos alunos.
5. Durante a prática desportiva os alunos devem usar equipamento de protecção adequado à modalidade desportiva que praticam. Os alunos são responsáveis pela sua segurança. O Instituto do Desporto não se responsabiliza por eventuais danos pessoais decorrentes da falta de utilização de equipamento de protecção ou da sua utilização inadequada.

Suspensão habitual ou cancelamento das aulas:

a) *Feridos estabelecidos pelo Governo ;*

Cheng Ming (Dia de Finados)	5 de Abril	(5a. feira)
------------------------------------	-------------------	--------------------

b) *Grandes eventos ou por outros motivos de força maior: :*

- Devido à ocupação das instalações pela realização de grandes eventos ou devido a motivos de força maior pode ser necessário alterar o local das aulas, cabendo ao monitor encontrar um novo local;
- As aulas que forem canceladas devido à realização de grandes eventos ou a motivos de força maior e que não possam ser realizadas noutra local não serão compensadas.

Suspensão das aulas por motivos de mau tempo

Para garantir a segurança dos participantes, as actividades ao ar livre podem ser suspensas por motivos de mau tempo. 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.

Tabela para o cálculo das idades por ano de nascimento dos participantes nos cursos em 2018:

Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade	Ano de Nascimento	Idade
2014	4	2009	9	2004	14
2013	5	2008	10	2003	15
2012	6	2007	11	2002	16
2011	7	2006	12	2001	17
2010	8	2005	13	E assim por diante	

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$80	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$80	30
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$80	50
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$160	30
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$160	30
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$160	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$150	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$75	40
		18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001
2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011				\$160	50
2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009				\$160	50
3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002				\$160	50
3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012				\$160	50
3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010				\$160	50
2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003				\$160	30
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007				\$160	50
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008				\$160	50
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014				\$160	50
Dom. 11:00 - 12:00	CA004				\$80	30
Dom. 18:00 - 19:00	CA005				\$80	30
Dom. 19:00 - 20:00	CA015				\$80	30
Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00				CA006	\$200
	3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00			CA016	\$200	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00			CA013	\$150	40
	6ªF. 16:00 - 17:00			CA017	\$75	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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
6-7	Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$80	10
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$80	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$80	10
6-10			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$80	10
			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$160	30
8-15			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$160	30
			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$80	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$80	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$80	15
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$160	30
6-16	* Natação Sincronizada - Iniciação	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
16+	* Natação Manutenção	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$160	30
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$160	30
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$160	30
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$160	30
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$160	30
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$160	30
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$160	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$160	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$160	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$160	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$200	30
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic (interrupção das aulas em 16-30/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$150	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$75	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 e Natação de Manutenção devem saber obrigatoriamente nadar 25 metros ou superior; caso se verifique a insatisfação dos requisitos exigidos nos testes, devem tratar as formalidades de desistência do curso junto à sede do ID (Avenida Rodrigo Rodrigues nº818) de acordo com o prazo de desistência por razões especiais estipulado no regulamento de inscrição/horário das actividades, caso ultrapassar o prazo, não será aceite.

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
13-50	* 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
13-50	* Windsurf		Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
8-13	* Windsurf - Crianças		Dom. 15:00 - 18:00	PV002	\$200	10

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

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

Classe de musculação / Patinagem Artística / Hóquei em Gelo / Weiqi / Xadrez / Wushu / Ciclismo						Por fase
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	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
7-10	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
11-35			Sáb. 20:00 - 21:00	HG002	\$400	30
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 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.

*** Actividades organizadas em conjunto com as SAFF**

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
13+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling	Sáb. 15:00 - 16:00	SI201	\$50	6
			Sáb. 16:00 - 17:00	SI202	\$50	6
			Sáb. 17:00 - 18:00	SI203	\$50	6
			Sáb. 18:00 - 19:00	SI204	\$50	6

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

Modalidade de bolas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	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	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
16+	Badminton	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8、13、20、21、27、30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	BA001	\$100	14
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	BA002	\$100	14
			5ªF. 7:00 - 8:00	BA003	\$50	14
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	BA004	\$100	14
			2ªF. 8:00 - 9:00	BA005	\$50	14
			4ªF. 8:00 - 9:00	BA006	\$50	14
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

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 squash devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo raquetes.

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

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

Modalidade de bolas / Ginástica

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	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			
5-8	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	* Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	* Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
5-7 Encarregado de educação (55-)	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:30	GF003	\$50	20

* Obs.: O participante nas classes de Ginástica Infantil (Nível Intermediário ou de Aperfeiçoamento) deve efectuar um teste no primeiro dia de aulas. Casose verifique que o participante não cumpre os requisitos exigidos, devem tratar as formalidades de desistência do curso junto à sede do ID (Avenida Rodrigo Rodrigues nº818) de acordo com o prazo de desistência por razões especiais particulares estipulado no regulamento de inscrição/horário das actividades, caso ultrapassar o prazo, não será aceite.

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

Os participantes da actividade de ginástica devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginásticas.

Obs.: Os participantes de ginástica rítmica infantil devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginástica. 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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
4-7	Ginástica Rítmica Infantil	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			Sáb. 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
5-13	Dança em Fila - Crianças (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	Dança em Fila - Crianças (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
4-13	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$50	40
			Dom. 18:30 - 20:00	LF002	\$50	34
14+	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			5ªF. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			6ªF. 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	DL015	\$50	20
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	3ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DL010	\$100	25
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (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	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

Quanto à dança em fila, aeróbica e dança aeróbica, devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Obs.: Os participantes das danças de plataforma podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
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
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	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	DA001	\$100	40
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30	DA008	\$100	40
			Dom. 7:30 - 9:00	DA007	\$50	40
			Dom. 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	DA004	\$100	35
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			Sáb. 9:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
		Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) - 2.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	AI002	\$50
	Sáb. 18:00 - 19:30			AI006	\$50	25
	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac		Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico		2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	AI001	\$100	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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) - 3.º Nivel	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscinas do Carmo	Sáb. 16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 19:00 - 20:00	KB004	\$50	20
16+	Dança Aeróbica (Dança do Ventre)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			Dom. 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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
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 podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	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
16+	Dança Desportiva - 1.º Nível	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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
			2ªF. 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			5ªF. 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			5ªF. 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			Sáb. 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			Sáb. 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			Sáb. 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			Dom. 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			Dom. 20:30 - 22:00	DD013	\$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 (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 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 (Março ~Abril)	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 (Março ~Abril)	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	20
			4ªF. 9:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			3ªF. 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			3ªF. 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			3ªF. 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			4ªF. 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			5ªF. 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			Sáb. 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
		Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
			Sáb. 9:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			Sáb. 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			Dom. 9:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			Dom. 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$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	20		
Dom. 18:30 - 19:30	YG010		\$50	20		

Obs.: Os participantes de yoga devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

Yoga						Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	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	20	
			Sáb. 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25	
			Dom. 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25	
			Dom. 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25	
			Dom. 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25	
* Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40			
18+	Yoga (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YA002	\$150	30	
8-12	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26	

Obs.: Os participantes de yoga devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.

* Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço necessário trazer consigo o tapete de yoga.

Taijiquan						Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8+	Taijiquan (Aperfeiçoamento)	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	TA001	\$70	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30	
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30	
8+	Taijiquan (Iniciação)	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30	
		Parque Dr. Carlos D' Assumpção	3ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30	
		Auditório do Centro de Actividades de S. Domingos	4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30	
		Praça da Amizade	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	TJ104	\$50	20	
		Parque dos Jardins do Oceano, Taipa	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	TJ106	\$50	30	

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

Taijiquan				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
8+	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30	TJ010	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30
			2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			Dom. 7:00 - 8:30	TJ026	\$50	30
		Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	TJ001	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ021	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	TJ015	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ016	\$50	30
		Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	TJ002	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ003	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ004	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	30
		Sala 1M02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30
		14+	"Wuji Qigong"	Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos Lourenço (interrupção das aulas em 10/Mar.)	Sáb. e Dom. 16:30 - 18:00	WJ102
Wuji Qigong "Baduanjin"	Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos Lourenço		2ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30

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

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 (Março ~Abril)	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/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	15
7+	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$50	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$50	18
6+	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (interrupção das aulas em 1-31/Mar.)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
8+	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Baptist College	4ªF 19:00 - 20:00	II012	\$20	15
6+	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
6+	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
6-14	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	* Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 1-12/Abr.)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$50	10
16+	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	10
16+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	Sáb. 19:00 - 20:30	IN008	\$20	10

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento:

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

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

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

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

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

Actividades organizadas em conjunto com as associações						Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
18+	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 2 - 5/Abr.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10	
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10	
		Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10	
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10	
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10	
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10	
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 30/Mar., 5 - 7/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	5ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	QG013	\$50	16	
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	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 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15	
			3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15	
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	GD004	\$50	16	
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 30/Mar., 5/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	

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

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

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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 5/Abr.)	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 30/Mar., 5/Abr.)	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 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20	
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 2 e 5/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10	
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	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 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15	
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15	
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10	
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	16	
		Sala multifuncional, 3º. Andar do Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10	
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10	
16+	Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15	

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

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Dança Aeróbica (Dança do Ventre)	Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 2 - 5/Abr.)	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 30/Mar., 5 - 7/Abr.)	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			4ªF. 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	Dança Aeróbica (Dança do Ventre) (Aperfeiçoamento)	Centro de Serviços Integrados Fai Chi Kei de Federação das Associações dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 2 - 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 9:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			3ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços do Associação Geral dos Operários de Macau em Edifício do Lago, Taipa (interrupção das aulas em 30/Mar., 5 - 7/Abr.)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

Obs.: Os participantes de aeróbica, taijiquan e dança tradicional em linha devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas. Quanto à dança aeróbica (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 (Março ~Abril)	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 8 - 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20	
16+	Dança de praças	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8 - 13 - 20 - 21 - 27 - 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	20	
			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 8 - 30/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15	
16+	Rouliqiu	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8 - 13 - 20 - 21 - 27 - 30/Mar., 5/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40	
		Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8 - 30/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 6ªF. 19:30 - 21:00	RL002	\$100	20	
60+	Aeróbica para Idosos	Centro de Educação Cívica da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8 - 30/Mar., 5/Abr.)	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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
18+	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	6ªF. 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7	
			6ªF. 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7	
			4ªF. 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7	
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15	
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15	
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15	
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15	

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 (Março ~Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	2º / 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
	Dança Aeróbica (Dança do Ventre)	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			2ªF. 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			4ªF. 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
	Dança de Salão	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8
4ªF. 14:00 - 15:00			MS002	\$50	8	
Aeróbica	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	9:30 - 10:30	ME001	\$50	8	
Dança Latina	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
60+	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
40-59	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 8/Mar., 5/Abr.)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

Obs.: Os participantes de taijiquan, dança tradicional em linha, dança de salão, dança latina, dança aeróbica (Dança do Ventre) e aeróbica devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

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