

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。
續期規則：	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。
① 登記：	登記“運動易”會員卡號碼 10 月 11 日 (星期四) 09:00 至 14 日 (星期日) 24:00
② 抽籤：	公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 10 月 16 日 (星期二) 09:00 至 20 日 (星期六) 24:00
③ 報名：	<u>中籤者報名日</u> (地點：塔石體育館) 10 月 21 日 (星期日) 上午 9 時 至 下午 5 時
	<u>餘額報名日</u> (地點：塔石體育館) 10 月 22 日 及 23 日 (星期一及二) 上午 9 時 至 晚上 7 時 (地點：體育局) 10 月 24 日 至 11 月 8 日 上午 9 時至 1 時、 下午 2 時 30 分至 5 時 30 分 (逢星期一至五，公眾假期除外)
注意事項：	報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於 3 期初級班或以上程度；花樣游泳及游泳保健，必須懂游泳 25 公尺或以上，上述各項目報名前，務必自行確認已符合以上要求，方可參加。
主辦機構之權利：	(1) 若參加人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消班別； (2) 所有班別一經報名 (包括續期報名)，恕不接受退班申請；各學員請於繳付報名費用前，即時確認所報班別是否正確。 報名手續一經完成，即視為同意已報名之班別，及遵循本章程之所有規則。
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) 透過體育局網站登記；或 (二) 前往塔石體育館運動易會員服務站 (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。

學員守則：

- 1, 學員應遵照教練的安排及遵守場館的用場規則，如有違反，將被禁止參加有關活動。
- 2, 親子班是以兩人為一單位，不得隨意更換他人。若其中一人缺課，則親子兩人皆視作缺席論。
- 3, 學員本人只允許參與其所報讀的班別，且不得由他人頂替。如經發現，本局有權中止該學員上課，以及有權取消該名學員及其頂替者其後的報名資格。
- 4, 活動期間，倘若教練或本局人員需要查核學員身份，學員應出示“運動易”卡以供核對。
- 5, 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。

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”。當天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：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），當天一卡每次最多可報 2 個班別。
- 3, 每名學員每期最多可報 4 個班別(包括已續期之班別)。
- 4, 參加者年齡，只按出生年份計算（見下頁附表）。
- 5, 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。
- 6, 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 歲學員需由家長或監護人簽署，年滿 18 歲學員可自行簽署。（自簽署日期計起，一年有效）。

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	(星期四)
--------------	--------	-------

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的原因，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、臨時改作避險中心 / 避險中心集合點、或其他不可抗力的原因而取消的課堂，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 2018 年度大眾體育健身興趣班，出生年份、年齡對應表：

2014 年	4 歲	2011 年	7 歲	2008 年	10 歲	2005 年	13 歲	2002 年	16 歲
2013 年	5 歲	2010 年	8 歲	2007 年	11 歲	2004 年	14 歲	2001 年	17 歲
2012 年	6 歲	2009 年	9 歲	2006 年	12 歲	2003 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)	蓮峰體育中心游泳池	五 14:00 - 15:00	NI008	\$100	30
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$100	30
			日 7:00 - 8:00	NI004	\$100	50
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$200	30
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$200	30
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月11~22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)	蓮峰體育中心游泳池	一、四 14:00 - 15:00	CA001	\$200	50
			一、四 15:00 - 16:00	CA011	\$200	50
			一、四 16:00 - 17:00	CA009	\$200	50
			二、五 14:00 - 15:00	CA002	\$200	50
			二、五 15:00 - 16:00	CA012	\$200	50
			二、五 16:00 - 17:00	CA010	\$200	50
			一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$200	30
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$200	50
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$200	50
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$200	50
			日 11:00 - 12:00	CA004	\$100	30
			日 18:00 - 19:00	CA005	\$100	30
			日 19:00 - 20:00	CA015	\$100	30
			巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月11~22日)	一、三 21:00 - 22:00	CA006	\$160
		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10~31日)	二、四 19:30 - 21:00	CA101	\$130	60
			二、六 21:00 - 22:30	CA102	\$130	60
			三、六 19:30 - 21:00	CA103	\$130	60

游泳入門、水中健體：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

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

水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (11月~12月)	班號	費用	名額
6-7歲	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	六 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			六 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			日 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
6-10歲			日 8:00 - 9:00	NC006	\$100	10
四、六 18:00 - 19:00			NC001	\$200	30	
二、五 18:00 - 19:00			NC008	\$200	30	
8-15歲			六 11:00 - 12:00	NC002	\$100	60
			六 12:00 - 13:00	NC003	\$100	60
			日 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$200	30
6-16	* 花樣游泳入門	巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月11~22日)	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$160	20
16+	* 游泳保健	蓮峰體育中心游泳池	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$200	30
			三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$200	30
			二、六 19:00 - 20:00	NM004	\$200	30
			一、四 19:00 - 20:00	NM013	\$200	30
			三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$200	30
			二、五 20:00 - 21:00	NM014	\$200	30
			四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$200	30
			一、三 22:00 - 23:00	NM010	\$200	50
			四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$200	50
			二、五 22:00 - 23:00	NM017	\$200	50
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：11月11~22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：12月17~31日)	一、三 7:00 - 8:00	NM015	\$150	30
			二、四 7:00 - 8:00	NM016	\$150	30
			五 7:00 - 8:00	NM021	\$75	30

* 注意：花樣游泳及游泳保健，必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。
 兒童游泳、花樣游泳、游泳保健：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。
 如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

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
7-10	冰球	佳景樂園	六 19:00 - 20:00	HG001	\$400	30
11-35			六 20:00 - 21:00	HG002	\$400	30

器械健身：建議自備運動手套。

花式溜冰：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備保暖手套。

冰球：必須穿著長袖T恤、運動長褲，長筒運動襪及可自備薄身毛線手套。

* 與行政公職局公職福利處合辦之興趣班

年齡	項目	地點	上課時間 (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

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

行政公職局公職福利處

電話：2835 5207
2835 5201

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。必須配戴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	六 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24	
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
一 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
四 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
四 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		
5-15 及家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 16:00 - 17:00	TF001	\$50	16
			六 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16

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：11月8日、 12月4日、11日、20日、24~25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
16+	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五	14:00 - 15:00	RL003	\$50	40

親子保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，建議自備球拍。

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。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，必須自備球拍。

棋類

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

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

棋類：器材由本局提供。

武術 / 單車 / 體操

年齡	項目	地點	上課時間 (11月~12月)	班號	費用	名額
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
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1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2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	四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	* 兒童體操 (中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月2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1日)	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	* 兒童體操 (進階)	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月2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1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日)	日 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

** 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。

武術：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (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	24
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
		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28日)	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
			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12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		
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

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

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+	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	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2日)	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
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
		蓮峰體育中心體育室A+B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
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
			一、三 8:30 - 9:30	OJ005	\$50	40
		鮑思高體育中心體育室A	二、四 17:00 - 18:00	OJ006	\$50	20
5-12	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
			日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
13-40	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
16+	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	24
			一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A+B	五 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
8-20	* 拉丁舞(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
5-12			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

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2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		
18+	* 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	25
			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28日~12月2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28日~30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
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
			六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	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27日~12月1日)	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100
		一、三 11:30 - 12:30		DV005	\$100	20
		二、四 19:30 - 20:30		DV006	\$100	20
		六 10:00 - 11:00		DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

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
10-30		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 17:00	DD015	\$50	24
16+	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	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
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			日 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
		日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24	
		下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50	40
16+	* 體育舞蹈(中級)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	* 體育舞蹈(高級)	得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

健身操、集體健康舞：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。

拉丁舞、體育舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關舞蹈鞋。

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 (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30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	營地活動中心活動室	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

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
		蓮峰體育中心體育室A+B	二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 1M02多功能室 (停課：11月30日~12月1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
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
丞仔海洋花園公園	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。

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
		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	20
			三 9:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。由2019年起，瑜伽班學員需自備瑜伽墊上課。

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)	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		
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	一、三	19:00 - 20:00	YG006	\$100	30		
			二、四	10:00 - 11:00	YG005	\$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		
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：12月1~2日)	六	16:00 - 17:00	YG023	\$50	20		
			六	17:30 - 18:30	YG027	\$50	30		
			六	18:30 - 19:30	YG007	\$50	20		
			日	18:30 - 19:30	YG010	\$50	20		
		嘉模泳池體育室A	三	19:00 - 20:00	YG020	\$50	20		
			六	16:00 - 17:00	YG054	\$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	20		
			六	19:30 - 20:30	YG041	\$50	25		
			日	16:00 - 17:00	YG026	\$50	25		
			日	17:00 - 18:00	YG047	\$50	25		
			日	18:00 - 19:00	YG042	\$50	25		
		**下環活動中心禮堂	一、三	10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
		18+	* 瑜伽 (進階)	得勝體育中心體育室A	一、三	11:00 - 12:00	YA002	\$150	30
		8-12	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室	日	16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

** 下環活動中心禮堂之瑜伽班：必須自備瑜伽墊。

瑜伽：建議自備瑜伽墊，可穿著鬆身T恤及運動褲。由2019年起，瑜伽班學員需自備瑜伽墊上課。

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 (筷子社屋快達樓地下F鋪) (停課：12月20日)	二、四 15:00 - 16:00	IF002	\$20	15
7+	智障人士 游泳班	蓮峰體育中心游泳池 (停課：12月20日、25日)	二 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			四 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
6+	智障人士 羽毛球	浸信中學 (停課：11月11日)	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
8+	智障人士 綜合運動班 (足球、籃球)	浸信中學	三 19:00 - 20:00	II012	\$20	15
6+	智障人士 綜合運動班 (滾球、太極、 體適能)	澳門特殊奧運會 (停課：11月2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：12月8日、22日)	六 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
6~14	聽障人士 游泳班	蓮峰體育中心游泳池 (停課：12月8日、22日)	六 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
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) (停課：12月25日)	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
16+	聽障人士 乒乓球班	聾人服務中心(林茂海邊馬路 信譽灣畔第2座HR/C) (停課：12月8日、22日)	六 19:00 - 20:30	IN008	\$20	15

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：
澳門筷子社屋快達樓地下F鋪

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

電話：2841 5554

澳門聾人服務中心：林茂海邊馬路信譽灣畔第2座HR/C

2826 1658

如需使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；

游泳活動：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

展能活動其他項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

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日、25日)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：12月20日、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 (停課：12月20日)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯離島辦事處暨綜合服務中心 (停課：12月20日、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日、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日、22日、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日、22日、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日、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 (停課：12月20日)	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
		工聯北區綜合服務中心 (停課：12月20日、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日、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日、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日、22日、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日、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

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

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
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
16+	太極拳	工聯離島辦事處暨綜合服務中心 (停課：12月20日、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日、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日、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日、25日)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：12月20日、22日、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日、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日、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日、25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日、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日、22日、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日、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日、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日、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日、22日、25日)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

* 注意事項：報名各項活動之中級/高級/進階班別，必須要具備相當於3期初級班或以上程度，報名前務必自行確認已符合以上要求，方可參加。

健身氣功、健身操、太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

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：需自備瑜伽墊，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日、24~26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日、24~26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 二/四樓 (停課：12月20日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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日、24~26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：需自備瑜伽墊，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日、24~25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：11月8日、 12月4日、11日、20日、24~25日)	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	20
			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日、24~25日)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
16+	柔力球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：12月20日、24~25日)	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40

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
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
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