

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

3a. Fase do 2º. Semestre de 2018 (Novembro e Dezembro)

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. ➤ 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. O sorteio é feito pelo computador, mencionando a ordem de inscrição do dia.
(1) Registo:	Registo do número do cartão de sócio "Sport Easy": Das 09:00h de 11 de Outubro (5.ª feira) até às 24:00h de 14 de Outubro (Domingo).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00h de 16 de Outubro (3.ª feira) até às 24:00h de 20 de Outubro (Sábado)
(3) Inscrição:	Inscrição para os contemplados no sorteio (local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 21 de Outubro (Domingo) 09:00h - 17:00h Inscrição para vagas remanescentes(local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 22 e 23 de Outubro (2ª. e 3ª. Feira) 09:00h - 19:00h(local: Instituto do Desporto) 24 de Outubro a 8 de Novembro de 2018 09:00h - 13:00h 14:30h - 17:30h (2a. a 6ª, feira, excepto feriados)
Atenção:	Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Natação sincronizada e natação de manutenção, necessita de nadar 25 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação das ditas exigências.
Direito da Organização	(1) A organização terá o direito de cancelar a turma caso o número de inscrição não preencher metade do número de vagas disponíveis. (2) Após a inscrição em qualquer das turmas (incluindo renovação), não poderá ser desistidas, é favor dos inscritos de confirmar as informações da turma inscrita será correcta antes do pagamento das taxas. Após a conclusão das formalidades de inscrição, traduz a confirmação da participação na turma e estar de acordo com o presente regulamento.
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 (09:00-20:00), 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.

Regulamento para os alunos:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

3a. Fase do 2º. Semestre de 2018 (Novembro e Dezembro)

Calendário das actividades e regras de inscrição

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.

Suspensão habitual ou cancelamento das aulas:

- a) Feriados estabelecidos pelo Governo:

<i>Dia Comemorativo do Estabelecimento da RAEM</i>	<i>20 de Dezembro</i>	<i>(5ª. feira)</i>
--	-----------------------	--------------------

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

- Devido à ocupação das instalações pela realização de grandes eventos ou devido a motivos de força maior pode ser necessário alterar o local das aulas, cabendo ao monitor encontrar um novo local;
- As aulas que forem canceladas devido à realização de grandes eventos, centros de acolhimento de emergência / Ponto de transporte de emergência, 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 (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Natação - Iniciação (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$100	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$100	30
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$100	50
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$200	30
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$200	30
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$200	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 11~22 /Novembro.)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$160	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$160	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$160	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
18+	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001	\$200	50
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$200	50
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$200	50
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$200	50
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$200	50
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$200	50
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$200	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$200	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$200	50
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$100	30
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$100	30
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$100	30
			Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 11~22 /Novembro.)	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$160
		3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00		CA016	\$160	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$100	40
		Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional (interrupção das aulas em 10~31 /Dezembro.)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$130	60
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$130	60
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$130	60

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

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

Actividades Aquáticas					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
6-7	Natação - Crianças (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
6-10			Dom. 8:00 - 9:00	NC006	\$100	10
			5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00	NC001	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	NC008	\$200	30
8-15			Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$100	60
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$100	60
			Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$100	15
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$200	30
6-16	* Natação Sincronizada - Iniciação	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 11~22 /Novembro.)	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$160	20
16+	* Natação Manutenção	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$200	30
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$200	30
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$200	30
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$200	30
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$200	50
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$200	50
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$200	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (interrupção das aulas em 11~22 /Novembro.)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$160	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$160	30
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$160	30
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$160	30
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$160	30
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$160	30
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$100	40
		Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco (interrupção das aulas em 17~31 /Dezembro.)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM015	\$150	30
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	NM016	\$150	30
			6ªF. 7:00 - 8:00	NM021	\$75	30

* Natação sincronizada e natação de manutenção, necessita de nadar 25 metros; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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

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.

Classe de musculação / Patinagem Artística / Hóquei em Gelo / Weiqi / Xadrez / Wushu / Ciclismo						Por fase
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 SAFP						Por fase
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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.

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

Modalidade de bolas				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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+	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
16+	Badminton	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 8 /Novembro, 4, 11, 20, 24~25/Dezembro)	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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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

Obs.: Os participantes das actividades de squash devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo raquetes. Quanto ao bowling e gatebol, devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Obs.: Os participantes da 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.

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

Modalidade de bolas				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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
			2ºF. e 5ºF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ºF. e 5ºF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ºF. e 6ºF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		3ºF. e 6ºF. 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
			2ºF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
2ºF. 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
5ºF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12			
5ºF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12			
Ginástica				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
5-8	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ºF. e 6ºF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1/Dezembro.)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	5ºF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			3ºF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			6ºF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
7-10	* Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ºF. e 4ºF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1/Dezembro.)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
9-12	* Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1/Dezembro.)	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
**5-7 Encarrega do de educação (55-)	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
Dom. 11:30 - 13:00			GF002	\$50	20	

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

** 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.

Dança				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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	24
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 (interrupção das aulas em 28/Novembro.)	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 (interrupção das aulas em 12/Dezembro.)	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
Auditório do Centro de Actividades de Sao 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	
16+	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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.

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 (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Aeróbica	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 18:30 - 19:30	AE001	\$50	30
			3ªF. 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
Centro de Actividades de S. Domingos	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	AE101	\$40	30		
40-59	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
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
			2ªF. e 4ªF. 8:30 - 9:30	OJ005	\$50	40
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00	OJ006	\$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 (interrupção das aulas em 2/Dezembro.)	Dom. 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
	Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30	
	* Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) - 2.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
			Sáb. 18:00 - 19:30	AI006	\$50	25
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 28/Novembro~ 2/Dezembro.)		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	

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	* Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) - 3.º Nível	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 28~30/Novembro.)	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 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 (interrupção das aulas em 27/Novembro~1/Dezembro.)	2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			Sáb. 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos	Sáb. e Dom. 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		
5-12	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
			Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
13-40	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
16+	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	6ªF. 20:30 - 21:30	LA003	\$50	24
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
8-20	* Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
5-12	2ªF. 19:30 - 21:00		LI002	\$100	24	

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	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
10-30		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 17:00	DD015	\$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	
		Auditório 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 Centro Desportivo da Vitória	4ªF. 20:00 - 21:30	DE002	\$100	30

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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

A partir de 2019, os alunos da aula de yoga devem trazer seus próprios tapetes de yoga.

Yoga					Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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
			Sáb. 9:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			Sáb. 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			Dom. 9:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			Dom. 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
		6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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		
Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1~2/Dezembro.)	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		

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior;
Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;
Obs.: Os participantes de yoga devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir a camisola e calças de fato de treino.
A partir de 2019, os alunos da aula de yoga devem trazer seus próprios tapetes de yoga.

Yoga				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Yoga (Iniciação)	Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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.

A partir de 2019, os alunos da aula de yoga devem trazer seus próprios tapetes de yoga.

Taijiquan				Por fase		
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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 (interrupção das aulas em 30/Novembro)	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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	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 (interrupção das aulas em 30/Novembro~1/Dezembro.)	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	Sáb. e Dom. 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	Wuji Qigong "Baduanjin"	Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos Lourenço	2ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	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 (Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/CF.) (interrupção das aulas em 20 /Dezembro.)	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 20, 25 /Dezembro.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
6+	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College (interrupção das aulas em 11/Novembro.)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
9+	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
8+	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Baptist College	4ªF 19:00 - 20:00	II012	\$20	15
6+	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics (interrupção das aulas em 2/Novembro.)	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
6+	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 8, 22 /Dezembro.)	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 8, 22 /Dezembro.)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
16+	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La Magnificence Tower, BL 2, HR/C, Macau) (interrupção das aulas em 25/Dezembro.)	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	10
16+	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La Magnificence Tower, BL 2, HR/C, Macau) (interrupção das aulas em 8, 22 /Dezembro.)	Sáb. 19:00 - 20:30	IN008	\$20	15

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento:

- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China (Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/CF., Macau-China) (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: (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La Magnificence Tower, BL 2, HR/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 (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 22 \ 25 /Dezembro.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 20 \ 22 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 20 \ 22 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
40-59	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Complexo Desportivo dos Operários (interrupção das aulas em 20 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 20 /Dezembro.)	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 20 、 25 /Dezembro.)	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 20 、 25 /Dezembro.)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operário da Associação Geral dos Operário de Macau (interrupção das aulas em 20 /Dezembro.)	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 20 、 25 /Dezembro.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 20 、 22 、 25/Dezembro.)	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 20 、 25 /Dezembro.)	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 Operário da Associação Geral dos Operário de Macau (interrupção das aulas em 20 /Dezembro.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
18+	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 20 、 25 /Dezembro.)	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 20 、 25 /Dezembro.)	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 20 、 22 、 25 /Dezembro.)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior;

Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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 (Novembro ~Dezembro)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 22 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	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 20 \ 25 /Dezembro.)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10	

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; 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.

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 (Novembro ~Dezembro)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; 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 (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
16+	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	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 20 \ 24~26 /Dezembro.)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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.

Actividades organizadas em conjunto com as associações

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	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 20 \ 24~25 /Dezembro.)	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 /Novembro, 4, 11, 20, 24~25/Dezembro)	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 20 \ 24~25 /Dezembro.)	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 20 \ 24~25 /Dezembro.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40

* Para inscrição nas turmas de nível elevado, médio ou avançado, necessita de possuir pelo menos 3 fases de cursos de nível inicial ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências;

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.

Locais :

Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau : Rua da Barca, n.º27A-27B	TEL : 2821 6862
Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral das Mulheres de Macau : Estrada Coronel Nicolau de Mesquita Sn. Zone A, 2 andar A2, Edif. Wu Pun, Taipa	TEL : 2850 0160
Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau : Avenida Do General Castelo Branco	TEL : 2833 3614
O Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau : EDF. IP HENG (BLOCO VIII), Rua Dois de Ip Heng, Coloane	TEL : 2850 2040
Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários : Avenida 1 de Maio, Edf. Jardim Kong Fok On	TEL : 2847 0789
Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários : Rua de Lei Pou Chon, Macau	TEL : 2823 4898
Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau : Estr. Marginal Do Hipodromo, n.º64, Edf. Industrial Lee Cheung	TEL : 2845 5435
Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau : Praça das Portas do Cerco	TEL : 2843 6108
Associação Geral das Mulheres de Macau - Rua do Campo : Edf. Fai Fu, Rua de Fái Chi Kei, Macau	TEL : 2823 3902
Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa : Av. De Guimaraes, n.º67, Edf. Mei Keng Garden	TEL : 2884 1603
Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau : Estrada Coronel Nicolau de. Mesquita SN. Zone A, 2 Andar, Wu Pun, Taipa	TEL : 2850 0101
Associação Geral dos Operários de Macau : Istmo de Ferreira do Amaral 101 - 105A, Edf. Industrial Tai Peng (1.Fase), 1 andar, Macau	TEL : 2848 3454
Federação das Associações dos Operários de Macau : Rua da Ribeira do Patane	TEL : 2893 8791
Federação das Associações dos Operários de Macau	TEL : 2843 6108
Associação Geral das Mulheres de Macau	TEL : 2835 3748
União Geral das Associações dos Moradores de Macau	TEL : 2833 3614