

<b>活動簡介：</b>	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。
<b>活動對象：</b>	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。
<b>參加辦法：</b>	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）。
<b>續期：</b>	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"> <li>▶ 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。</li> <li>▶ 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。</li> </ul>
<b>續期規則：</b>	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。
<b>報名辦法</b>	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 ..... 2 月 8 日（星期五）09:00 至 11 日（星期一）24:00
② 抽籤：	公佈抽籤結果，中籤者需列印“中籤通知書” 2 月 13 日（星期三）09:00 至 16 日（星期六）24:00
③ 報名：	中籤者報名日 (地點：塔石體育館) 2 月 17 日 (星期日) 上午 9 時 至 下午 5 時
	餘額報名日 (地點：塔石體育館) 2 月 18 日 及 19 日 (星期一及二) 上午 9 時 至 晚上 7 時
	(地點：體育局) 2 月 20 日 至 3 月 7 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)
<b>注意事項：</b>	報名各項活動之中級/高級/進階班，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，小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳 50 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。
<b>主辦機構</b>	(1) 若參加人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消班別；
<b>之權利：</b>	(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。 <b>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。</b>
<b>報名名額：</b>	報名日起公開接受報名 (額滿即止)。
<b>登記及查詢辦法：</b>	(一) 透過體育局網站登記；或 (二) 往塔石體育館運動易會員服務站 (09:00-20:00)，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](http://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“健康聲明書”，或提交由醫生簽署的健康證明。在填寫“健康聲明書”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；

清明節	四月五日	(星期五)
-----	------	-------

- b) 大型活動或不可抗力原因：

- 因場地舉辦大型活動而被佔用或其他不可抗力原因，有可能需要調配上課地點時，教練員將負責安排其他地點繼續上課；
- 因場地舉辦大型活動、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 2019 年度大眾體育健身興趣班，出生年份、年齡對應表：

2015 年	4 歲	2012 年	7 歲	2009 年	10 歲	2006 年	13 歲	2003 年	16 歲
2014 年	5 歲	2011 年	8 歲	2008 年	11 歲	2005 年	14 歲	2002 年	17 歲
2013 年	6 歲	2010 年	9 歲	2007 年	12 歲	2004 年	15 歲	如此類推	

## 水上活動

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4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 (停課：4月1日~12日)	五 14:00 - 15:00	NI008	\$80	30	
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$80	30	
			日 7:00 - 8:00	NI004	\$80	50	
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$160	30	
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$160	30	
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$160	30	
		巴坡沙體育中心游泳池	一、三 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20	
			二、五 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20	
			四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20	
			奧林匹克體育中心游泳館 (停課：4月15日~30日)	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$140	40
				五 16:00 - 17:00	NI011	\$70	40
			18+	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池 (停課：4月1日~12日)	一、四 14:00 - 15:00	CA001
一、四 15:00 - 16:00	CA011	\$160				50	
一、四 16:00 - 17:00	CA009	\$160				50	
二、五 14:00 - 15:00	CA002	\$160				50	
二、五 15:00 - 16:00	CA012	\$160				50	
二、五 16:00 - 17:00	CA010	\$160				50	
一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$160				30	
一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$160				50	
四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$160				50	
二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$160				50	
日 11:00 - 12:00	CA004	\$80				30	
日 18:00 - 19:00	CA005	\$80				30	
日 19:00 - 20:00	CA015	\$80				30	
巴坡沙體育中心游泳池	一、三 21:00 - 22:00	CA006				\$200	20
	二、五 21:00 - 22:00	CA016			\$200	20	
奧林匹克體育中心游泳館 (停課：4月15日~30日)	一、三 16:00 - 17:00	CA013			\$140	40	
	五 16:00 - 17:00	CA017			\$70	40	
中葡職業技術學校泳池	二、四 19:30 - 21:00	CA101			\$200	60	
	二、六 21:00 - 22:30	CA102			\$200	60	
	三、六 19:30 - 21:00	CA103			\$200	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 (3月~4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 (停課：4月1日~12日)	六 11:00 - 12:00	NC005	\$80	10
			六 12:00 - 13:00	NC007	\$80	10
			日 12:00 - 13:00	NC009	\$80	10
6-10歲			日 8:00 - 9:00	NC006	\$80	10
			四、六 18:00 - 19:00	NC001	\$160	30
			二、五 18:00 - 19:00	NC008	\$160	30
8-15歲			六 11:00 - 12:00	NC002	\$80	60
			六 12:00 - 13:00	NC003	\$80	60
			日 8:00 - 9:00	NC004	\$80	15
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$160	30
6-16	* 花樣游泳入門	巴坡沙體育中心游泳池	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
16+	* 游泳保健	蓮峰體育中心游泳池 (停課：4月1日~12日)	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$160	30
			三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$160	30
			二、六 19:00 - 20:00	NM004	\$160	30
			一、四 19:00 - 20:00	NM013	\$160	30
			三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$160	30
			二、五 20:00 - 21:00	NM014	\$160	30
			四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$160	30
			一、三 22:00 - 23:00	NM010	\$160	50
			四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$160	50
			二、五 22:00 - 23:00	NM017	\$160	50
		巴坡沙體育中心游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30
			四、六 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30
			二、五 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30
			一、三 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30
			四、六 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30
			二、五 8:00 - 9:00	NM019	\$200	30
		奧林匹克體育中心游泳館 (停課：4月15日~30日)	一、三 16:00 - 17:00	NM012	\$140	40
			五 16:00 - 17:00	NM020	\$70	40
		鮑思高體育中心游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30
	二、四 7:00 - 8:00		NM016	\$200	30	
	五 7:00 - 8:00		NM021	\$100	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。

### 小型帆船 / 滑浪風帆

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
13~50	* 小型帆船	黑沙水上活動中心 特別場地	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
8~13	* 兒童小型帆船		六 15:00 - 18:00	VE002	\$200	10
13~50	* 滑浪風帆		日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
8~13	* 兒童滑浪風帆		日 15:00 - 18:00	PV002	\$200	10

\* 注意事項：小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳50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。  
註：小型帆船及滑浪風帆：需穿著水上運動鞋、布鞋或膠鞋，建議穿著防曬衣、配備太陽帽、太陽油等防曬裝備；上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

### 器械健身 / 冰上運動

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4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
5-30	花式溜冰	佳景樂園	六 17:30 - 18:30	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 18:30 - 19:30	HG001	\$400	30
11-35			六 19:30 - 20:30	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 (3月~4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 (3月~4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
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			

## 球類

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
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
16+	羽毛球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：4月5、19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

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。

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 (3月~4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 - 16:00	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 - 16:00	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 / 幼兒韻律舞蹈 / 體操

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4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
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
5-8	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	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	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	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	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	日 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	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	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。

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。



## 舞蹈

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
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	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂	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
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	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25

\* 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、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 (3月~4月)	班號	費用	名額
14+	健康舞	得勝體育中心體育室A	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
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
6-14	拉丁舞(初級)	鮑思高體育中心體育室A	六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
5-12			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
		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
7-20	* 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。

健康舞、拳擊健康舞、老年健身操、拉丁舞：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 (3月~4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	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	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	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	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
				一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
		二、四 19:30 - 20:30		DV006	\$100	20	
		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 (3月~4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
5-12		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
			三 20:00 - 21:30	DG003	\$50	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。

健康舞、體育舞蹈：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。

## 武術

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
15-35	詠春拳	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 20:00 - 21:00	WC001	\$50	20
16 - 45	踢拳keep fit	得勝體育中心體育室A	日 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
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	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。

詠春拳、踢拳keep fit、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。

## 武術

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4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	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
氹仔海洋花園公園	二、四 7:00 - 8:00			TJ106	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 瑜伽

年齡	項目	地點	上課時間 (3月~4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：可穿著鬆身T恤及運動褲。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 (3月~4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		
			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。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲。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 (3月~4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)	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：4月1日~12日)	二 17:00 - 18:00	II001	\$50	18
			四 17:00 - 18:00	II002	\$50	18
6+	智障人士 羽毛球	浸信中學	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
6+	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會	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：4月5日、19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：4月20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：4月1日~12日)	六 11:00 - 12:00	IN001	\$50	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)	二 10:00 - 11:00	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：4月20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 (3月~4月)	班號	費用	名額		
18+	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：4月5、19日)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10		
		工聯台山社區中心 (停課：4月5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：4月5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：4月5、19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：4月5、19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：3月30日、4月5、19日)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
		工聯職業技能培訓中心 (停課：4月5、19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：4月5、19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：4月5日)	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20
				工聯北區綜合服務中心 (停課：4月5、19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：4月5日)	日 10:00 - 11:30			GS005	\$50	10		
工人體育場B館 (停課：4月5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：4月5、19日)	二、四 10:00 - 11:00			GS009	\$50	10		
工聯職業技能培訓中心 (停課：4月5、19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：4月5、19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：4月5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 (3月~4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：4月5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：4月5、19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：4月5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：4月5、19日)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
			澳門工聯筷子基綜合服務中心 (停課：4月5、19日)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：3月30日、4月5、19日)		六 13:15 - 14:15	GV003	\$50
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
	工聯離島辦事處暨綜合服務中心(停課：4月5、19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：4月5、19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：4月5、19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：4月5、19日)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
			工聯職業技能培訓中心 (停課：4月5、19日)	二、五 19:00 - 20:00	GD004	\$50
	* 排排舞(中級)	澳門工聯筷子基綜合服務中心 (停課：4月5、19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：4月5、19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：4月5日)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：3月30日、4月5、19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 (3月~4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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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：3月8日、4月5、19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 (3月~4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：4月5、19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：4月5、11、19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：4月5、19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：4月5、19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