

Processo de inscrição: ① Registo ② Sorteio ③ Inscrição

Todos os participantes devem ser sócios “Sport Easy”, pelo que, solicitamos o tratamento da respectiva formalidade.

1. Processo de inscrição:

5 a 8 de Junho (6ª a 2ª feira)----- [Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há e
Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00-20:00]

- Sócio do Plano de Sócio “Sport Easy”:
 - ① Registo online: aceda ao www.sport.gov.mo e registe o número do cartão de sócio do participante.
 - ② Deslocação ao posto de registo: através do apoio do pessoal efectue o registo online do número do cartão de sócio.
- Não sócio do Plano de Sócio “Sport Easy”: Deslocação ao posto de registo: efectue o tratamento das formalidades de adesão ao plano e através do apoio do pessoal proceda de imediato ao registo onlin

2. Divulgação do resultado do sorteio e impressão do comprovativo:

10 a 13 de Junho (4ª feira a Dom.)-----[Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há e
Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00-20:00]

- Impressão online do comprovativo:
 - ① Impressão online: aceda ao www.sport.gov.mo e efectue a impressão do respectivo comprovativo.
 - ② Deslocação ao posto de registo: solicite a informação junto do pessoal que presta apoio à impressão do comprovativo.
- Afixação do resultado do sorteio nos postos de registo para efeitos de consulta dos interessados.

3. Data de inscrição:

14 de Junho (Dom.)-----[Local : Pavilhão Desportivo de Mong-Há 09:00-17:00]

- Devem acompanhar obrigatoriamente do comprovativo e do cartão de sócio do Plano de Sócio “Sport Easy”.
- Os contemplados do sorteio devem comparecer ao local quinze minutos antes da hora indicada no comprovativo para o tratamento das formalidades de inscrição.

4. Vagas remanescentes:

15 e 16 de Junho (2ª e 3ª feira)-----[Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há das 09:00 às 19:00]
A partir de 17 de Junho -----[Local: Insituto do Desporto, durante as horas de expediente]

- Os interessados devem deslocar-se ao local de inscrição acompanhados do cartão de sócio do Plano de Sócio “Sport Easy” para os devidos efeitos.
- Os não sócios do Plano de Sócio “Sport Easy” devem tratar a formalidade de adesão ao referido plano, seguida da de inscrição.

Condições de inscrição:

- Os contemplados no sorteio não podem alienar o seu comprovativo, nem efectuar com antecedência a sua inscrição, mas, podem solicitar ao apoio de um representante para o tratamento das respectivas formalidades. Cada participante só se pode inscrever em 2 turmas, sendo limitadas as vagas disponíveis.
- Documentação necessária: o cartão de sócio do Plano de Sócio “Sport Easy”, o comprovativo (com data de inscrição).
- Apresentação obrigatória do atestado de robustez, válido por um ano a contar da data da assinatura do respectivo médico, devendo apresentar novo atestado caso se verifique fora do prazo.

Observações:

- A insuficiência do número de participantes implica o cancelamento ou a alteração das turmas pela Organização.
- No caso do cancelamento ou da alteração de aulas, por parte da Organização ou por motivo de intempéries ou situações de força maior, a Organização reserva-se o direito de não efectuar qualquer indemnização.

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Por fase	
						Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Condição Física Aquática	Piscina do Campo dos Operários	(Julho) 2ªF. e 6ªF.	19:45 - 21:15	AA-1	\$100	15
			(Agosto) 2ªF. e 6ªF.	19:45 - 21:15	AA-2	\$100	15
			((Julho) 2ªF. e 6ªF.	21:15 - 22:45	AA-3	\$100	15
			(Agosto) 2ªF. e 6ªF.	21:15 - 22:45	AA-4	\$100	15
		Piscina do C. D. de Macau (Canidromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:00 - 21:00	CA-3	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	22:00 - 23:00	CA-7	\$300	50
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	22:00 - 23:00	CA-8	\$300	50
			Dom.	11:00 - 12:30	CA-4	\$150	30
			Dom.	17:00 - 18:30	CA-5	\$150	30
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:00	CA-6	\$300	20
Piscina 25m da Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	CA-13	\$300	40		
8+	Natação Manutenção	Piscina B do C. D. de Macau (Canidromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	NM-1	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	NM-2	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	19:00 - 20:00	NM-4	\$300	30
10+	Natação Manutenção	Piscina 25m da Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	NM-12	\$300	40
			3ªF. e 5ªF.	16:00 - 17:00	NM-13	\$200	40
		Piscina do C. D. de Bosco	6ªF. e Sáb.	14:00 - 15:00	NM-14	\$200	30
18+	Natação Manutenção	Piscina B do C. D. de Macau (Canidromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:00	NM-3	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	22:00 - 23:00	NM-10	\$300	50
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	20:00 - 21:00	NM-5	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	22:00 - 23:00	NM-11	\$300	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	NM-6	\$300	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	NM-7	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	NM-8	\$300	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	NM-9	\$300	30
		Piscina do C. D. de Bosco	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	NM-15	\$300	30
			3ªF. e 5ªF.	07:00 - 08:00	NM-16	\$200	30
6-8	Natação (Crianças)	Piscina B do C. D. de Macau (Canidromo)	3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:00 - 19:00	NC-1	\$350	30
8-13	Natação (Crianças)	Piscina B do C. D. de Macau (Canidromo)	Dom.	08:00 - 09:00	NC-4	\$150	30
		Piscina 25m da Piscina Olímpica de Macau	3ªF. e 5ªF.	16:00 - 17:00	NC-3	\$250	60
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	NC-5	\$350	40
9-15	Natação (Crianças)	Piscina do C. D. de Bosco	3ªF. e 5ªF.	17:30 - 18:30	NC-6	\$250	30
16+	Natação (Iniciação)	Piscina B do C. D. de Macau (Canidromo)	3ªF., 5ªF. e Sáb.	21:00 - 22:00	NI-1	\$300	30
			Dom.	07:00 - 08:00	NI-4	\$150	50
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:00 - 21:00	NI-2	\$300	20
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	21:00 - 22:00	NI-3	\$300	20
Piscina 25m da Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	NI-6	\$300	40		
6-16	Natação Sincronizada	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	3ªF., 5ªF. e Sáb.	20:00 - 21:00	NS-1	\$300	20

Actividades de Desenvolvimento - Classes de Badminton							Por fase
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Ilimitada	Badminton	Pavilhão A do Pavilhão de Mong Há	Sáb.	18:00 - 19:00	IF-1	\$20	12
			Sáb.	18:00 - 19:00	IM-1	\$20	16
			Sáb.	18:00 - 19:00	IA-1	\$20	12
Ginástica e Cursos para filhos e pais							Por fase
16+	Execício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF.	20:45 - 21:45	GS-1	\$50	20
5-10	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do C. D. Vitória	3ªF. e 6ªF.	17:30 - 18:30	GI-1	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom.	14:00 - 15:30	GI-2	\$50	20
			Dom.	17:00 - 18:30	GI-3	\$50	20
			Sáb.	14:00 - 15:30	GI-5	\$50	20
	Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	17:30 - 18:30	GA-2	\$50	20
			Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom.	15:30 - 17:00	GA-1	\$50
Sáb.	15:30 - 17:00	GA-3		\$50	20		
4-7	Ginástica Infantil	Sala 2S04 do Estádio de Macau	5ªF.	17:30 - 19:00	GI-4	\$50	16
4-10	Ginástica a praticar com os pais		3ªF.	17:30 - 19:00	GI-7	\$50	16
			Dom.	10:00 - 11:30	GF-1	\$100	20
Dom.	11:30 - 13:00		GF-2	\$100	20		
Outras Actividades Desportivas							Por fase
16+	Classe de musculação (F)	Centro de Formação (Caesar Fortune, Taipa)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:30	CM-1	\$100	12
	Classe de musculação		2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:30 - 22:00	CM-2	\$100	28
4-7	Ginástica Rítmica Infantil	Ginásio B do C.D. Bosco	Dom.	10:30 - 11:30	GR-1	\$20	20
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	14:30 - 15:30	GR-2	\$20	20
4+	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Dom.	18:30 - 19:30	PM-2	\$400	30
7-12	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do C. D. Vitória	Dom.	10:00 - 11:30	AM-1	\$50	30
6+	Xadrez Chinês	Sala de Formação da Piscina do Canidromo(2º andar)	Dom.	14:30 - 17:00	XC-1	\$20	30
6+	Weiqi	Sala de Formação da Piscina do Canidromo	Dom.	14:30 - 16:00	WQ-1	\$20	20
8+	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo T. Barbosa	Dom.	08:00 - 09:30	CI-1	\$20	20

Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
18+	Dança Aeróbica em Grupo - 1.º Nível	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	DA-1	\$100	40
			Dom.	12:00 - 13:30	DA-2	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio de Macau	Dom.	11:00 - 12:30	DA-3	\$50	30
			Ginásio A da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	DA-4	\$100
		3ªF. e 5ªF.		19:30 - 21:00	DA-5	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	3ªF. e 5ªF.	18:30 - 20:00	DA-6	\$100	30
	Dança Aeróbica em Grupo - 2.º Nível	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	AI-1	\$100	150
			Ginásio A do C.D. Bosco	4ªF.	18:30 - 20:00	AI-2	\$50
		Sáb.		18:00 - 19:30	AI-6	\$50	25
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb.	14:00 - 15:30	AI-3	\$50	30
			Sala GM13 do Estádio de Macau	Dom.	09:30 - 11:00	AI-4	\$50
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	3ªF. e 5ªF.	20:00 - 21:30	AI-5	\$100	30
	Dança Aeróbica em Grupo - 3.º Nível	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	AG-1	\$100	150
			Ginásio A do C.D. Bosco	3ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:30	AG-3	\$100
		Ginásio A do C. D. Vitória		2ªF. e 4ªF.	18:30 - 20:00	AG-4	\$100
5-13	Dança em Fila (Crianças)	Ginásio A do C. D. Vitória	Sáb.	12:30 - 13:30	DC-1	\$50	25
	Dança em Fila (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb.	15:30 - 17:00	DF-1	\$100	20
4-13	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom.	14:30 - 16:00	LF-1	\$100	20
14+	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF. e 4ªF.	20:30 - 22:00	DL-1	\$100	30
			Dom.	17:00 - 18:30	DL-2	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Sáb.	20:30 - 22:00	DL-3	\$50	30
			Dom.	20:00 - 21:30	DL-4	\$50	30
	Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	6ªF.	20:30 - 22:00	DI-1	\$100	25
			Sáb.	17:00 - 18:30	DI-2	\$100	30
14+	Aeróbica	Ginásio A do C. D. Vitória	Sáb.	18:30 - 19:30	AE-1	\$50	30
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscina do Carmo	5ªF.	19:00 - 20:00	KB-1	\$50	20
			Sáb.	16:00 - 17:00	KB-5	\$50	20
		Ginásio A do C.D. Bosco	4ªF.	20:00 - 21:00	KB-2	\$50	20
			Sáb.	19:30 - 20:30	KB-6	\$50	20
			Dom.	17:00 - 18:00	KB-3	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	19:00 - 20:00	KB-4	\$50	24
16+	Step	Ginásio A do C.D. Bosco	5ªF.	19:30 - 20:30	ST-1	\$50	20
			Dom.	11:00 - 12:00	ST-2	\$50	20
14+	Jazz	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	18:00 - 19:00	JZ-1	\$50	20
			Dom.	19:00 - 20:00	JZ-2	\$50	20
	Jazz (Aperfeiçoamento)		Dom.	20:00 - 21:30	JA-1	\$100	20

Dança Desportivas							Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8-25	Dança Desportiva	Ginásio A do C. D. Vitória	Dom.	16:30 - 18:00	DD-1	\$50	24	
14-25			Sáb.	19:30 - 21:00	DD-2	\$50	24	
16+			3ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:30	DD-3	\$100	24	
			5ªF e Sáb.	21:00 - 22:30	DD-4	\$100	24	
			Sáb.	11:00 - 12:30	DD-8	\$50	24	
			Dom.	08:30 - 10:00	DD-9	\$50	24	
10-30	Dança Desportiva - Formação de Profissionais	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	15:30 - 17:00	DP-1	\$100	20	
6-12	Dança Latina	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	10:00 - 11:30	LA-1	\$50	30	
13-30			Dom.	11:30 - 13:00	LA-2	\$50	30	
6-30			Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Dom.	14:00 - 15:30	LI-1	\$100	20
Modalidade de bolas							Por fase	
8-12	Mini-Basquetebol	Pavilhão A de Pavilhão de Mong Há	Dom.	09:00 - 10:00	MB-1	\$50	40	
			Dom.	10:00 - 11:00	MB-2	\$50	40	
	Mini-Basquetebol (Aperfeiçoamento)		Dom.	11:00 - 12:00	MA-1	\$50	40	
16+	Badminton	Pavilhão A do Pavilhão de Mong Há	2ªF. e 4ªF.	07:00 - 08:00	BA-1	\$100	16	
			3ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	BA-2	\$100	16	
			5ªF e Sáb.	07:00 - 08:00	BA-3	\$100	16	
		Nave Desportiva dos Jogos da Ásia Oriental de Macau - Coliseu	2ªF. e 4ªF.	08:00 - 09:00	BA-4	\$100	16	
			3ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	BA-5	\$100	16	
			2ªF.	17:30 - 18:30	BA-6	\$50	16	
			2ªF.	18:30 - 19:30	BA-7	\$50	16	
			6ªF.	17:30 - 18:30	BA-8	\$50	16	
			6ªF.	18:30 - 19:30	BA-9	\$50	16	
			4ªF.	17:00 - 18:00	BA-10	\$50	16	
			4ªF.	18:00 - 19:00	BA-11	\$50	16	
5-16	Badminton a praticar com os pais	Pavilhão A do Pavilhão de Mong Há	Dom.	08:00 - 09:00	BF-1	\$100	16	

Modalidade de bolas							Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling do C. D. International do COTAI	Sáb.	13:00 - 14:00	BL-1	\$200	16	
			Sáb.	14:00 - 15:00	BL-2	\$200	16	
			Sáb.	15:00 - 16:00	BL-3	\$200	16	
			Sáb.	16:00 - 17:00	BL-4	\$200	16	
			Dom.	09:00 - 10:00	BL-5	\$200	16	
			Dom.	10:00 - 11:00	BL-6	\$200	16	
			Dom.	11:00 - 12:00	BL-7	\$200	16	
			Dom.	12:00 - 13:00	BL-8	\$200	16	
			Dom.	13:00 - 14:00	BL-9	\$200	16	
			Dom.	14:00 - 15:00	BL-10	\$200	16	
			Dom.	15:00 - 16:00	BL-11	\$200	16	
			Dom.	16:00 - 17:00	BL-12	\$200	16	
12+	Gatebol	Estádio de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:30	GB-1	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:30	GB-2	\$50	30	
16+	Ténis Senior	Academia de Ténis	Sáb.	09:00 - 10:00	TS-1	\$50	24	
			Sáb.	10:00 - 11:00	TS-2	\$50	24	
			2ªF. e 5ªF.	20:30 - 21:30	TS-3	\$100	24	
			2ªF. e 5ªF.	21:30 - 22:30	TS-4	\$100	24	
			3ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	TS-5	\$100	24	
			3ªF. e 6ªF.	21:30 - 22:30	TS-6	\$100	24	
			3ªF.	14:00 - 15:00	TS-14	\$50	12	
			3ªF.	15:00 - 16:00	TS-15	\$50	12	
			4ªF.	14:00 - 15:00	TS-16	\$50	12	
			4ªF.	15:00 - 16:00	TS-17	\$50	12	
			5ªF.	14:00 - 15:00	TS-18	\$50	12	
			5ªF.	15:00 - 16:00	TS-19	\$50	12	
			6ªF.	14:00 - 15:00	TS-20	\$50	12	
			6ªF.	15:00 - 16:00	TS-21	\$50	12	
		Campo de Ténis do Complexo Olímpico de Macau	Sáb.	14:00 - 15:00	TS-7	\$50	14	
			Sáb.	15:00 - 16:00	TS-8	\$50	14	
			Dom.	16:00 - 17:00	TS-9	\$50	14	
			2ªF.	15:00 - 16:00	TS-10	\$50	12	
			5ªF.	15:00 - 16:00	TS-12	\$50	12	
			5ªF.	16:00 - 17:00	TS-13	\$50	12	
			5-16	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Complexo Olímpico de Macau	Sáb.	16:00 - 17:00	TF-1
Dom.	17:00 - 18:00	TF-4				\$100	16	
Dom.	18:00 - 19:00	TF-5				\$100	16	
15+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling do C. D. International do COTAI	4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	SI-1	\$100	12	
			Dom.	11:00 - 12:00	SI-2	\$50	12	
			Dom.	12:00 - 13:00	SI-3	\$50	12	
5-16	Squash a praticar com os pais	Sala de Squash do Centro de Bowling do C. D. International do COTAI	Dom.	09:00 - 10:00	SF-1	\$100	12	
			Dom.	10:00 - 11:00	SF-2	\$100	12	

Yoga (Iniciação)							Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
18+	Yoga (Iniciação)	Ginásio A do C. D. Vitória	3ªF. e 5ªF.	09:00 - 10:00	YG-3	\$100	30	
			3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	YG-4	\$100	30	
			2ªF. e 6ªF.	09:00 - 10:00	YG-11	\$100	30	
			2ªF.	10:00 - 11:00	YG-9	\$50	30	
			4ªF.	09:00 - 10:00	YG-19	\$50	30	
		Ginásio B do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	09:00 - 10:00	YG-1	\$100	30	
			2ªF. e 4ªF.	10:00 - 11:00	YG-2	\$100	30	
			2ªF. e 6ªF.	11:00 - 12:00	YG-8	\$100	30	
			2ªF. e 6ªF.	13:00 - 14:00	YG-16	\$100	30	
			3ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	YG-15	\$100	30	
			3ªF. e 5ªF.	09:00 - 10:00	YG-31	\$100	30	
			3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	YG-32	\$100	30	
		Ginásio B do C.D. Bosco	4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	YG-14	\$100	20	
			3ªF.	18:30 - 19:30	YG-33	\$50	20	
			4ªF.	19:00 - 20:00	YG-43	\$50	20	
			3ªF.	19:30 - 20:30	YG-34	\$50	20	
			6ªF.	19:00 - 20:00	YG-44	\$50	20	
			2ªF. e 5ªF.	18:30 - 19:30	YG-13	\$100	20	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF.	19:30 - 20:30	YG-17	\$100	40	
			Sáb.	09:30 - 10:30	YG-21	\$50	30	
			Sáb.	10:30 - 11:30	YG-29	\$50	30	
			Dom.	09:00 - 10:00	YG-22	\$50	30	
			Dom.	10:00 - 11:00	YG-28	\$50	40	
			Dom.	11:00 - 12:00	YG-18	\$50	40	
			3ªF.	15:00 - 16:00	YG-35	\$50	20	
		3ªF.	16:00 - 17:00	YG-36	\$50	20		
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	YG-5	\$100	30	
			2ªF. e 4ªF.	19:00 - 20:00	YG-6	\$100	30	
			Dom.	10:00 - 11:00	YG-25	\$50	30	
			Dom.	18:30 - 19:30	YG-10	\$50	30	
		Sala 2S04 do Estádio de Macau	Sáb.	16:30 - 17:30	YG-23	\$50	20	
			Sáb.	17:30 - 18:30	YG-27	\$50	30	
			Sáb.	18:30 - 19:30	YG-7	\$50	30	
		Ginásio A da Piscina do Carmo	4ªF.	19:00 - 20:00	YG-20	\$50	20	
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	2ªF. e 4ªF.	19:00 - 20:00	YG-39	\$100	20	
			2ªF. e 4ªF.	20:00 - 21:00	YG-40	\$100	20	
			Sáb.	19:30 - 20:30	YG-41	\$50	20	
			Dom.	16:00-17:00	YG-26	\$50	20	
			Dom.	18:00-19:00	YG-42	\$50	20	

Yoga Infantil / Yoga a praticar com os pais / Yoga (Aperfeiçoamento)							Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		✓ Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
8-12	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom.	16:00 - 17:00	YI-1	\$50	26	
7-12	Yoga a praticar com os pais	Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	17:00-18:00	YF-1	\$100	26	
18+	Yoga (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	11:00 - 12:00	YA-2	\$150	30	
		Sala 2S04 do Estádio de Macau	Sáb.	19:30 - 21:00	YA-4	\$150	30	
Taijiquan							Por fase	
8+	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	18:30 - 19:30	TJ-8	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:30 - 20:30	TJ-12	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:30 - 08:30	TJ-10	\$50	30	
		Ginásio A da Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ-15	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ-16	\$50	30	
		Ginásio B da Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ-2	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	TJ-3	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ-4	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	TJ-17	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	TJ-18	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:00 - 19:00	TJ-19	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	19:00 - 20:00	TJ-20	\$50	30	
		Sala 1M02 do Estádio de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	TJ-7	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	TJ-11	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:30 - 08:30	TJ-5	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:30 - 09:30	TJ-6	\$50	30	
		C.D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ-1	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	TJ-21	\$50	30	
		Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ-9	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ-13	\$50	30	
	2ªF., 4ªF. e 6ªF.		08:00 - 09:00	TJ-14	\$50	30		
	Taijiquan (Aperfeiçoamento)	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TA-1	\$100	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:30 - 19:30	TA-2	\$100	30	
Sala 1M02 do Estádio de Macau		2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:30 - 20:30	TA-3	\$100	30		