

As Classes de recreação e manutenção têm como destinatários os residentes legais de Macau inscritos no Plano de Sócio "Sport Easy".
Os não sócios devem tratar a formalidade de adesão ao referido plano, seguida da de inscrição.

Vagas disponíveis das classes de cada fase:

- Os participantes que reúnam as seguintes condições, podem efectuar a renovação da sua inscrição junto dos seus monitores da presente fase:
 - Os participantes com 90% ou superior da percentagem de presença registada no primeiro mês da última fase;
 - Os indivíduos com 65 anos ou superior.
- Deduzidas as vagas proporcionadas ao processo de renovação de inscrição, as vagas remanescentes são disponibilizadas para a inscrição da fase seguinte. É limitada a disponibilidade das vagas.

Os interessados devem aceder ao website do Instituto www.sport.gov.mo para a obtenção das informações actualizadas das classes.

Processo de inscrição : ① Registo ② Sorteio ③ Inscrição

① **Registo:**

11 a 14 de Junho (6ª feira a 2ª feira)

Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há e
Pavilhão Desportivo de Mong-Há, das 09:00 às 20:00

Formas de registo:

① No website do Instituto do Desporto. ② No posto de registo, através do apoio do pessoal do Instituto.

② **Sorteio:** (Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio)

16 a 19 de Junho (4ª feira ao sáb.)

Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há e
Pavilhão Desportivo de Mong-Há, das 09:00 às 20:00

Forma de consulta:

① No website do Instituto do Desporto. ② No posto de registo, através do apoio do pessoal do Instituto, efectua a consulta e procede à impressão do comprovativo.

③ **Inscrição:**

20 de Junho (domingo):

Data de inscrição para os contemplados no sorteio .Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há,
das 09:00 às 17:00

21 e 22 de Junho (2ª feira a 3ª feira).....Local: Pavilhão Desportivo de Mong-Há,
das 09:00 às 19:00

A partir de 23 de Junho (a partir de 4ª feira)

Local: Instituto do Desporto; horário de inscrição: de
2ª feira a 6ª feira, das 09:00 às 13:00 e das 14:30 às
17:30

Observações:

- O sorteio apenas determina a ordem da inscrição, devendo os contemplados no sorteio deslocar-se ao local na data marcada para efeitos do tratamento das formalidades de inscrição.
- Data de inscrição para os contemplados no sorteio: Cada participante só se pode inscrever no máximo em 2 turmas; deve apresentar o comprovativo e o cartão de sócio "Sport Easy" no acto de inscrição. O contemplado no sorteio deve comparecer ao local dez minutos antes da hora indicada no comprovativo para o tratamento das formalidades de inscrição e a escolha das turmas. (É inalienável o comprovativo)
- Não é obrigatória a comparência do participante ao local, pode solicitar ao apoio de um representante para o tratamento das respectivas formalidades, sendo necessário a apresentação da documentação necessária.
- 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.
- 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 compensar as aulas, nem efectuar qualquer indemnização.
- Os participantes devem cumprir a organização efectuada pelos monitores, bem como as regras de utilização das instalações desportivas, sob pena de serem proibidos de participar na presente actividade pela Organização.

Actividades Aquáticas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
18+	Passeio aquático	Piscina do Campo dos Operários	2ªF.e 5ªF.	14:00 - 15:00	PA001	\$150	10	
			3ªF.e 6ªF.	14:00 - 15:00	PA002	\$150	10	
18+	Condição Física Aquática (Condição Física Aquática - Não é obrigatório que o participante saiba nadar.)	Piscina do Campo dos Operários	Julho 2ªF.e 6ªF.	19:45 - 21:15	AA001	\$100	15	
			Agosto 2ªF.e 6ªF.	19:45 - 21:15	AA002	\$100	15	
			Julho 2ªF.e 6ªF.	21:15 - 22:45	AA003	\$100	15	
			Agosto 2ªF.e 6ªF.	21:15 - 22:45	AA004	\$100	15	
		Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:00 - 21:00	CA003	\$300	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	22:00 - 23:00	CA007	\$300	50	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	22:00 - 23:00	CA008	\$300	50	
			Dom.	11:00 - 12:30	CA004	\$150	30	
			Dom.	17:00 - 18:30	CA005	\$150	30	
			Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:00	CA006	\$300	20
			Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	CA013	\$300	25
			** Piscina do C. D. de Bosco	2ªF. E 5ªF.	08:00 - 09:00	CA014	\$200	20
		3ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	CA015	\$200	20		
		4ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	CA016	\$200	20		
16+	Natação Manutenção (Cursos de natação. Os participantes devem ter conhecimentos práticos de natação e a actividade será orientada por monitor.)	Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	NM001	\$300	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	NM002	\$300	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:00	NM003	\$300	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	19:00 - 20:00	NM004	\$300	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	20:00 - 21:00	NM005	\$300	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	22:00 - 23:00	NM010	\$300	50	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	22:00 - 23:00	NM011	\$300	50	
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	NM006	\$300	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	NM007	\$300	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	NM008	\$300	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	NM009	\$300	30	
			Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	NM012	\$300	25
		Piscina do C. D. de Bosco	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	NM015	\$300	30	
			3ªF. e 5ªF.	07:00 - 08:00	NM016	\$200	30	
			Dom.	08:00 - 09:00	NC006	\$150	10	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:00 - 19:00	NC001	\$350	30	
8-15	(Para participantes que não saiba nadar.)	Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	Dom.	08:00 - 09:00	NC004	\$150	15	
16+	Natação - Iniciação (Para participantes que não saiba nadar.)	Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	3ªF., 5ªF. e Sáb.	21:00 - 22:00	NI001	\$300	30	
			Dom.	07:00 - 08:00	NI004	\$150	50	
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:00 - 21:00	NI002	\$300	20	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	21:00 - 22:00	NI003	\$300	20	
			Piscina Olímpica de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	16:00 - 17:00	NI006	\$300	15
		** Piscina do C. D. de Bosco	Sáb.	07:00 - 08:00	NI007	\$150	20	
		6-16	Natação Sincronizada	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	3ªF., 5ªF. e Sáb.	20:00 - 21:00	NS001	\$300

* Caso os utentes necessitem utilizar os cacifos das piscinas do Complexo Desportivo de Macau e do Complexo Desportivo Tamagnini Barbosa, deve trazer consigo o seu cadeado.

** As classes da Condição física aquática CA014, CA015 e CA016 e as classes de Natação (Iniciação) NI007 apenas funcionam nas férias de Verão, não se aceita a sua renovação.

Actividades de Desenvolvimento							Por fase	
Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
6~14	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	Dom.	08:00 - 09:00	IN002	\$60	10	
Ilimitada	Badminton	Pavilhão A do Pavilhão de Mong Há	Sáb.	18:00 - 19:00	IA001	\$20	12	
			Sáb.	18:00 - 19:00	IF001	\$20	12	
			Sáb.	18:00 - 19:00	IM001	\$20	16	
Ginástica							Por fase	
18+	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários Centro Comunitário do Bairro Lamagnini	2ªF. e 5ªF.	14:30 - 15:30	QG001	\$50	\$10	
		Barbosa da Federação das Associações dos Operários	3ªF. e 5ªF.	09:00 - 10:00	QG002	\$50	\$10	
16+	Execício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF.	20:45 - 21:45	GS001	\$50	20	
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários	4ªF. e 6ªF.	19:30 - 20:30	GS002	\$50	10	
		Centro Comunitário do Bairro Lamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários	3ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	GS003	\$50	10	
5-10	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do C. D. Vitória	3ªF. e 6ªF.	17:30 - 18:30	GI001	\$100	20	
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom.	14:00 - 15:30	GI002	\$50	20	
			Dom.	17:00 - 18:30	GI003	\$50	20	
		Sala 2S04 do Estádio de Macau	Dom.	14:00 - 15:30	GI005	\$50	20	
	Dom.		17:00 - 18:30	GI006	\$50	20		
	Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	17:30 - 18:30	GA002	\$100	20	
Ginásio do Centro de Medicina Desportiva		Dom.	15:30 - 17:00	GA001	\$50	20		
Sala 2S04 do Estádio de Macau		Dom.	15:30 - 17:00	GA003	\$50	20		
4-7	Ginástica Infantil	Sala 2S04 do Estádio de Macau	5ªF.	17:30 - 19:00	GI004	\$50	16	
			3ªF.	17:30 - 19:00	GI007	\$50	16	
			6ªF.	17:30 - 19:00	GI008	\$50	16	
4-10	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio de Macau	Dom.	10:00 - 11:30	GF001	\$100	20	
			Dom.	11:30 - 13:00	GF002	\$100	20	
			Sáb.	15:00 - 16:30	GF003	\$100	20	
Outras Actividades Desportivas							Por fase	
16+	Classe de musculação	Centro de Formação (Caesar Fortune, Taipa) (não tem aula em 9-13 / Agosto.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:30	CM001	\$100	28	
4-7	Ginástica Rítmica Infantil	Ginásio B do C.D. Bosco	Dom.	10:30 - 11:30	GR001	\$20	20	
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	14:30 - 15:30	GR002	\$20	20	
4+	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Dom.	18:30 - 19:30	PM002	\$400	30	
7-12	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do C. D. Vitória	Dom.	10:00 - 11:30	AM001	\$50	30	
6+	Xadrez Chinês	Sala de Formação da Piscina do Canídromo(2º andar)	Dom.	14:30 - 17:00	XC001	\$20	30	
6+	Weiqi	Sala de Formação da Piscina do Canídromo	Dom.	14:30 - 16:00	WQ001	\$20	20	
			Dom.	16:00 - 17:30	WQ002	\$20	20	
		Centro de Formação (Caesar Fortune, Taipa)	Dom.	14:30 - 16:00	WQ003	\$20	20	
8+	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo T. Barbosa	Dom.	08:00 - 09:30	CI001	\$20	20	

Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
14+	Dança de praças	60. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	3ªF. e 5ªF.	09:00 - ####	DP001	\$150	40	
18+	Dança Aeróbica em Grupo - 1.º Nível	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	DA001	\$100	40	
			(Julho) 3ªF., 5ªF. e Sáb. (Agosto)3ªF. e Sáb.	08:30 - 09:30	DA008	\$100	40	
			Dom.	07:30 - 09:00	DA007	\$50	40	
			Dom.	12:00 - 13:30	DA002	\$50	30	
		Ginásio A da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	DA004	\$100	35	
		3ªF. e 5ªF.	19:30 - 21:00	DA005	\$100	30		
	Sala GM13 do Estádio de Macau	Dom.	11:00 - 12:30	DA003	\$50	30		
	Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	3ªF. e 5ªF.	18:30 - 20:00	DA006	\$100	30		
	Dança Aeróbica em Grupo - 2.º Nível	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	Ginásio A do C.D. Bosco	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	AI001	\$100	150
				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 de Macau			Dom.	09:30 - 11:00	AI004	\$50	30	
Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	3ªF. e 5ªF.	20:00 - 21:30	AI005	\$100	30			
Dança Aeróbica em Grupo - 3.º Nível	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	Ginásio A do C.D. Bosco	3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:00 - 09:00	AG001	\$100	150	
			2ªF.	18:30 - 19:30	AG002	\$100	25	
			5ªF.	18:00 - 19:30	AG002	\$100	25	
		3ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:30	AG003	\$100	25		
		Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	18:30 - 20:00	AG004	\$100	30	
Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	2ªF. e 4ªF.	20:00 - 21:30	AG005	\$100	30			
5-13	Dança em Fila - Crianças	Ginásio A do C. D. Vitória	Sáb.	12:30 - 13:30	DC001	\$50	30	
	Dança em Fila (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb.	15:30 - 17:00	DF001	\$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	LF001	\$100	20	
			Dom.	18:30 - 20:00	LF002	\$100	20	
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 C. D. Vitória (não tem aula em Julho.)	3ªF.	14:30 - 16:00	DL007	\$25	30	
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Sáb.	20:30 - 22:00	DL003	\$50	30	
	Dom.	20:00 - 21:30	DL004	\$50	30			
	Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Ginásio A do C. D. Vitória	6ªF.	20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
				Sáb.	17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
			6ªF.	18:30 - 20:00	DI003	\$100	30	
14+	Aeróbica	Ginásio A do C. D. Vitória	Sáb.	18:30 - 19:30	AE001	\$50	30	
			3ªF.	18:30 - 19:30	AE003	\$100	30	
		Ginásio A do C.D. Bosco	Sáb.	20:30 - 21:30	AE004	\$50	20	
14+	Jazz (Iniciação)	Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF.	20:00 - 21:00	JZ003	\$50	20	
			Dom.	18:00 - 19:00	JZ001	\$50	20	
		Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	19:00 - 20:00	JZ002	\$50	20	
	Jazz (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	20:00 - 21:30	JA001	\$100	20	

Dança

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Dança Kick Boxing	Ginásio A da Piscina do Carmo	Sáb.	16:00 - 17:00	KB005	\$50	20
		Ginásio A do C.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 de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	19:00 - 20:00	KB004	\$50	24
16+	Step	Ginásio A do C.D. Bosco	5ªF.	19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	Dom.	11:00 - 12:00	ST002	\$50	20
14-25	Dança Desportiva - 1.º Nível	Ginásio A do C.D. Bosco	Sáb.	13:00 - 14:30	DD010	\$50	24
8-25		Ginásio A do C. D. Vitória	Dom.	16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
16+	Dança Desportiva - 1.º Nível	Ginásio A do C. D. Vitória	3ªF. e 6ªF.	21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			5ªF e Sáb.	21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			Sáb.	11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			Dom.	08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			Dom.	20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
		2ªF.	21:00 - 22:30	DD014	\$50	24	
		Ginásio A do C. D. Vitória (não tem aula em Julho.)	5ªF.	14:30 - 16:00	DD006	\$25	24
Sáb.	13:30 - 15:00	DD007	\$25	24			
16+	**Dança Desportiva - 2.º Nível	Ginásio A do C. D. Vitória	5ªF.	18:00 - 19:30	DG001	\$50	24
			Sáb.	19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
10-30	Dança Desportiva - 3.º Nível	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	15:30 - 17:00	DE001	\$100	30
		Ginásio A do C. D. Vitória	4ªF.	20:00 - 21:30	DE002	\$100	30
5-12	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	10:00 - 11:30	LA001	\$50	30
13-40			Dom.	11:30 - 13:00	LA002	\$50	30
5-12	Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C.D. Bosco	Dom.	14:00 - 15:30	LI001	\$100	30
			2ªF.	19:30 - 21:00	LI002	\$100	30

Modalidade de bolas

Por fase

8-12	Mini-Basquetebol (Iniciação)	Pavilhão A do Pavilhão Desportivo de Mong Há	Dom.	09:00 - 10:00	MB001	\$50	40
			Dom.	10:00 - 11:00	MB002	\$50	40
	Mini-Basquetebol (Aperfeiçoamento)		Dom.	11:00 - 12:00	MA001	\$50	40
16+	Badminton	Pavilhão A do Pavilhão Desportivo de Mong Há	2ªF. e 4ªF.	07:00 - 08:00	BA001	\$100	18
			3ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	BA002	\$100	18
			5ªF e Sáb.	07:00 - 08:00	BA003	\$100	18
		Pavilhão B do Pavilhão Desportivo de Mong Há	2ªF	07:00 - 08:00	BA004	\$50	18
			4ªF	07:00 - 08:00	BA005	\$50	18
			6ªF	07:00 - 08:00	BA006	\$50	18
5-16	Badminton a praticar com os pais	Pavilhão A do Pavilhão Desportivo de Mong Há	Dom.	07:00 - 08:00	BF002	\$100	18
			Dom.	08:00 - 09:00	BF001	\$100	18

Modalidade de bolas

Por fase

Idade	Actividade	Local de Actividade	Horário		Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
14+	Rouliqui	00. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	4ªF. e 6ªF.	09:00 - ####	RL001	\$150	40
8-16	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling do C. D. International do COTAI (não tem aula em 3 / Julho.)	Sáb.	13:00 - 14:00	BL001	\$200	16
			Sáb.	14:00 - 15:00	BL002	\$200	16
			Sáb.	15:00 - 16:00	BL003	\$200	16
			Sáb.	16:00 - 17:00	BL004	\$200	16
		Centro de Bowling do C. D. International do COTAI (não tem aula em 4 / Julho.)	Dom.	09:00 - 10:00	BL005	\$200	16
			Dom.	10:00 - 11:00	BL006	\$200	16
			Dom.	11:00 - 12:00	BL007	\$200	16
			Dom.	12:00 - 13:00	BL008	\$200	16
			Dom.	13:00 - 14:00	BL009	\$200	16
			Dom.	14:00 - 15:00	BL010	\$200	16
			Dom.	15:00 - 16:00	BL011	\$200	16
			Dom.	16:00 - 17:00	BL012	\$200	16
12+	Gatebol	Estádio de Macau	2ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
13+	Woodball	Estádio de Macau	5ªF.	18:30 - 20:00	WB001	\$50	30
			Sáb.	18:30 - 20:00	WB002	\$50	30
16+	Ténis	Academia de Ténis	Sáb.	09:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			Sáb.	10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			2ªF. e 5ªF.	20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ªF. e 5ªF.	21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			3ªF. e 6ªF.	21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
			4ªF.	15:00 - 16:00	TS014	\$50	12
			5ªF.	15:00 - 16:00	TS019	\$50	12
		Campo de Ténis do Complexo Olímpico de Macau	Sáb.	14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb.	15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			2ªF.	15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			5ªF.	15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
5-15	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Complexo Olímpico de Macau	Dom.	17:00 - 18:00	TF004	\$100	16
			Dom.	18:00 - 19:00	TF005	\$100	16
16+	Squash (Iniciação)	Sala de Squash do Centro de Bowling do C. D. International do COTAI	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 do C. D. International do COTAI	Dom.	09:00 - 10:00	SF001	\$100	12
			Dom.	10:00 - 11:00	SF002	\$100	12

Yoga

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	YG031	\$100	30
			3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			2ªF.	10:00 - 11:00	YG009	\$50	30
			4ªF.	09:00 - 10:00	YG019	\$50	30
			4ªF. e 6ªF.	10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			2ªF. e 6ªF.	09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
		Ginásio B do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			2ªF. e 4ªF.	10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			2ªF. e 6ªF.	13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			Dom.	13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			3ªF. e 5ªF.	13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			3ªF. e 5ªF.	09:00 - 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.	07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			Ginásio B do C.D. Bosco	4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	YG014	\$100
		3ªF.		18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
		3ªF.		19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
		6ªF.		19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
		2ªF. e 5ªF.		18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
		4ªF.		19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF.	19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			Sáb.	09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			Sáb.	10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			Dom.	09:00 - 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
		Ginásio do Centro de Medicina Desportiva	3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. e 4ªF.	19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			Dom.	10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			Dom.	18:30 - 19:30	YG010	\$50	30
		Sala 2S04 do Estádio de Macau	Sáb.	16:30 - 17:30	YG023	\$50	20
			Sáb.	17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb.	18:30 - 19:30	YG007	\$50	30
		Ginásio A da Piscina do Carmo	4ªF.	19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2ºandar)	2ªF. e 4ªF.	19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			Sáb.	19:30 - 20:30	YG041	\$50	20
Dom.	16:00 - 17:00		YG026	\$50	20		
Dom.	18:00 - 19:00		YG042	\$50	20		

Yoga

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	YI001	\$50	26
13-17		Ginásio B do C. D. Vitória	Dom.	14:00 - 15:00	YI002	\$50	20
7-12	Yoga a praticar com os pais	Ginásio do Quintal Desportivo de Sam Yuk (2º andar)	Dom.	17:00 - 18:00	YF001	\$100	26
18+	Yoga (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF. e 4ªF.	11:00 - 12:00	YA002	\$150	30
		Sala 2S04 do Estádio de Macau	Sáb.	19:30 - 21:00	YA004	\$150	30

Taijiquan

Por fase

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.	07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30	
			Sáb. e Dom.	20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (não tem aula em Agosto.)	3ªF. e 5ªF.	09:30 - 11:00	TJ022	\$25	30	
		Ginásio A do C. D. Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30	
		C.D. Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30	
		Ginásio A da Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30	
		Ginásio B da Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	08:00 - 09:00	TJ003	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TJ004	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30	
		Ginásio B da Piscina do C. D. de Macau (Canídromo)(não tem aula em Julho.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	18:00 - 19:00	TJ017	\$25	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	17:30 - 18:30	TJ019	\$25	30	
		Sala 1M02 do Estádio de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30	
			3ªF., 5ªF. e Sáb.	08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
		Taijiquan (Aperfeiçoamento)	Pavilhão B do Pavilhão de Mong Há	3ªF., 5ªF. e Sáb.	07:00 - 08:00	TA001	\$100	30
			Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF., 5ªF. e Sáb.	18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
			Sala 1M02 do Estádio de Macau	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
			Ginásio A do C. D. Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF.	07:00 - 08:00	TA004	\$100	30