

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

3a. Fase do 2º. Semestre de 2019 (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 em cada fase, 3 fases em cada 6 meses e 6 fases no ano inteiro. ➤ Os alunos nascidos em 1955 ou depois que tiveram dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade podem inscrever-se com o apoio do monitor, na mesma classe da 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 seguinte forma de inscrição: registar, sortear e inscrever-se. ➤ Os alunos nascidos em 1954 ou antes 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 é que podem ser efectuadas as inscrições. O sorteio é feito pelo computador, mencionando a ordem do dia de inscrição.
(1) Registo:	Registo do número do cartão de sócio "Sport Easy": Das 09:00h de 11 de Outubro (6.ª Feira) até às 24:00h de 14 de Outubro (2.ª Feira).
(2) Sorteio:	Divulgação do resultado do sorteio, impressão do comprovativo pelo contemplado no sorteio: Das 09:00h de 16 de Outubro (4.ª Feira) até às 24:00h de 19 de Outubro (Sábado)
(3) Inscrição:	Inscrição para os contemplados no sorteio.....(local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 20 de Outubro (Domingo) 09:00h - 17:00h Inscrição para vagas remanescentes(local: Pavilhão Polidesportivo de Tap Seac) 21 e 22 de Outubro (2ª. e 3ª. Feira) 09:00h - 19:00h(local: Instituto do Desporto) 23 de Outubro a 8 de Novembro 09:00h - 13:00h 14:30h - 17:30h (2.ª a 6.ª, Feira, excepto nos 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. Na Natação Sincronizada e Natação de Manutenção, necessitam de nadar 25 metros ou superior. Antes da inscrição nestas turmas, será necessário a confirmação de satisfação das referidas exigências.
Direitos da Organização	(1) A organização tem o direito de cancelar a turma caso as inscrições não preencham metade do número de vagas disponíveis. (2) Após a inscrição em qualquer uma das turmas (incluindo renovação), a mesma não pode ser cancelada, e antes do pagamento das taxas deve-se confirmar se as informações da turma inscrita estão correctas. Ao inscrever-se a pessoa concorda em participar na turma onde está inscrita e aceita cumprir este regulamento .
Vagas:	O número de vagas disponíveis para a inscrição do público em geral é limitado.
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 aplicação para telemóveis para efectuarem o registo para o sorteio, consultar o resultado do sorteio e das vagas remanescentes, etc.

Na véspera do dia de inscrição 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.

Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos

3a. Fase do 2º. Semestre de 2019 (Novembro e Dezembro)

Calendário das actividades e regras de inscrição

Regulamento para os alunos:

1. 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.
2. 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.
3. 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 suspende o aluno substituído e a pessoa que o substitui de todos os cursos onde se tinham inscrito e suspende a inscrição de ambos por 1 ano nas classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos.
4. Durante as actividades, os alunos devem exibir o cartão de sócio "Sport Easy" e o recibo de inscrição ou o seu documento de identificação quando os treinadores ou trabalhadores do Instituto do Desporto necessitarem de verificar a respectiva identidade.
5. 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.

Observações:

1. Data de inscrição para os contemplados no sorteio: os contemplados no sorteio necessitam de apresentar o comprovativo do sorteio. Cada contemplado no sorteio só se pode inscrever no máximo em 2 turmas e necessita de comparecer no local de acordo com o horário mencionado no comprovativo.
2. Data de Inscrição para as vagas remanescentes: serão apresentadas senhas com um número para decidir a ordem de inscrição. As inscrições serão efectuadas com senhas, é entregue uma senha por pessoa e só permite a entrada de uma pessoa. Cada pessoa portadora de senha pode, no máximo, ser portadora de 4 cartões de "Sport Easy" (na inscrição em actividades a participar conjuntamente com os encarregados de educação será considerado o uso de dois cartões). Cada cartão pode inscrever um aluno no máximo em duas turmas de uma vez.
3. Cada aluno apenas se pode inscrever em 4 turmas em cada semestre (incluindo renovação).
4. 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 deve exibir a documentação necessária à inscrição.
5. Os alunos podem escolher o preenchimento da "Declaração de aptidão física", ou apresentar uma declaração emitida por um médico registado em Macau. Os participantes nascidos em 2001 ou antes prestam declaração por si próprios (válida por um ano a partir da data de assinatura) e os participantes nascidos em 2002 ou depois prestam declaração por intermédio do seu 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>(6ª. feira)</i>
--	-----------------------	--------------------

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

- Devido à ocupação das instalações para a 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, à organização temporária dos centros de acolhimento de emergência / locais de concentração para pessoas, ou a motivos de força maior e que não possam ser realizadas noutra local, não são 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 de tufão n.º 1 ou n.º 3

- a) Actividades em recinto coberto e actividades ao ar livre: mantêm-se as aulas se estiver içado o sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3.
- b) Actividades náuticas ao ar livre:
Se o sinal de tufão n.º 1 ou n.º 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 n.º 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 de tufão n.º 8 ou superior

- a) Se o sinal de tufão n.º 8 ou superior estiver içado às 06:00, serão canceladas todas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00);
- 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, serão canceladas todas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00);
- 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);
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. E 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) Mantêm-se todas as actividades em recinto coberto.
- b) Enquanto o sinal de trovoadas estiver emitido, todas as actividades ao ar livre serão suspensas; as actividades serão retomadas quando o sinal deixar de estar emitido e desde que estejam garantidas as condições de segurança.

Piscina ao ar livre : Piscina do Campo dos Operários :

Actividades ao ar livre : Gatebol · Ténis · Ciclismo Acrobático · Taijiquan (Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa) · Taijiquan (Parque Dr. Carlos D'Assumpção) · Taijiquan (Parque dos Jardins do Oceano, Taipa) .

Actividades Aquáticas

Por fase

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	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	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	40
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	40
		Nascidos em 2001 ou antes	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001
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	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00				CA006	\$200
	3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00			CA016	\$200	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 21~31 /Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00			CA101	\$160	60
	3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30			CA102	\$160	60
	4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00			CA103	\$160	60

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.

Actividades Aquáticas

Por fase

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2012 e 2013	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
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	
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	
Nascidos entre 2009 e 2013						
Nascidos entre 2004 e 2011						
Nascidos entre 2003 e 2013	* Natação Sincronizada - Iniciação	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
Nascidos em 2003 ou antes	* 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	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$200	30
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$200	30
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$200	30
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$200	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 20~31 /Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM015	\$160	30
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	NM016	\$160	30
			6ªF. 7:00 - 8:00	NM021	\$80	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
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	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
Nascidos entre 1989 e 2014	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 17:30 - 18:30	PM001	\$400	36
			Dom. 18:00 - 19:00	PM002	\$400	36
			4ªF. 18:30 - 19:30	PM003	\$400	36
			6ªF. 18:30 - 19:30	PM004	\$400	36
			3ªF. 18:30 - 19:30	PM005	\$400	36
Nascidos entre 2009 e 2012	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
Nascidos entre 1984 e 2008			Sáb. 19:30 - 20:30	HG002	\$400	36
Nascidos em 2013 ou antes	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
	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2ºandar)	Dom. 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
Nascidos em 2013 ou antes	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)	Dom. 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16	
Nascidos entre 2007 e 2012	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
Nascidos em 2011 ou antes	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.

Quanto ao ciclismo acrobático, devem vestir a camisola, calças de ciclismo e sapatos de pano em branco enquanto os equipamentos.

Actividades organizadas em conjunto com as SAFP						Por fase
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	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

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	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
Participantes nascidos entre 2004 e 2014 e encarregados de educação	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
Participantes nascidos entre 2003 e 2011 e encarregados de educação	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
Nascidos em 2007 ou antes	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
Nascidos em 2003 ou antes	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
Nascidos em 2003 ou antes	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
			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			

* 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.

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

Modalidade de bolas

Por fase

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Ténis	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
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			2ªF. 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
			5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
			5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12
Participantes nascidos entre 2004 e 2014 e encarregados de educação	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

Ginástica

Por fase

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2011 e 2014	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 23, 30 /Novembro)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1 /Novembro ~ 1 /Dezembro)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$25	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$25	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$25	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$25	20
Nascidos entre 2009 e 2012	* Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1 /Novembro ~ 1 /Dezembro)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$25	16
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 23, 30 /Novembro)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
Nascidos entre 2007 e 2010	* Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1 /Novembro ~ 1 /Dezembro)	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$25	16
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 23, 30 /Novembro)	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
**Participantes nascidos entre 2012 e 2014 e encarregados de educação nascidos em 1964 ou depois	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1 /Novembro ~ 1 /Dezembro)	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$25	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$25	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", Participantes nascidos entre 2012 e 2014 e encarregados de educação nascidos em 1964 ou depois

Os participantes da actividade de ginástica devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginásticas.

Dança				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2012 e 2015	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
Nascidos entre 2006 e 2014	Dança em Fila - Crianças (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	* Dança em Fila - Crianças (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
Participantes nascidos entre 2006 e 2015 e encarregados de educação	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$50	24
Nascidos em 2005 ou antes	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	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	24
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 25, 27 /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 11 /Dezembro)	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
* Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	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	
Nascidos em 2003 ou antes	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 24 /Novembro - 1 /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 das 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.

Obs.: Os participantes das danças de plataforma podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Aeróbica	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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
Nascidos em 2005 ou antes	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
Nascidos entre 1960 e 1979	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
Nascidos em 1959 ou antes	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
Nascidos em 2001 ou antes	Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	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/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 24 /Novembro - 1 /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) (Aperfeiçoamento)	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 (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 24 /Novembro~1 /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 podem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	* Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) (Aperfeiçoamento)	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/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 25~29 /Novembro)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25
Nascidos em 2003 ou antes	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
		Dom. 20:00 - 21:00		DV003	\$50	20
		Sala GM13/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 23~30 /Novembro - 19 /Dezembro)		2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100
			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
Nascidos entre 2005 e 2013	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
Nascidos entre 2007 e 2014			Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
Nascidos entre 2007 e 2013	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
Nascidos em 2003 ou antes	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
		6ªF. 20:00 - 21:00		LA005	\$50	30
Nascidos entre 1999 e 2012	* Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
Nascidos entre 2007 e 2014			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		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1994 e 2011	Dança Desportiva (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
Nascidos entre 2007 e 2014		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 17:00	DD015	\$50	24
Nascidos em 2003 ou antes	Dança Desportiva (Iniciação)	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
	* Dança Desportiva (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
			4ªF. 20:00 - 21:30	DG003	\$50	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;

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		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	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.

Yoga				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	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
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20
			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
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 1 /Novembro~1 /Dezembro)	3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
			2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$50	30
			2ªF. 20:00 - 21:00	YG052	\$25	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	YG053	\$25	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$25	30
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$25	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$25	30
Sáb. 18:30 - 19:30	YG007		\$25	20		
Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$25	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.

Yoga				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	Yoga (Iniciação)	Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
	Yoga (Iniciação)	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
		Audatório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
* Yoga (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YA002	\$150	30	
Nascidos entre 2007 e 2011	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.

Taijiquan				Por fase		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Kendo	União das Associações de Kendo de China-Macau-Avenida do Almirante Lacerda, no. 14-14C Industrial Yau Son 10 Andar, macau;	Sáb. 14:00 - 15:30	KD001	\$50	20
Nascidos entre 1974 e 2003	Kick Boxing keep fit	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 15:00 - 16:00	KF001	\$50	20
Nascidos em 2011 ou antes	* 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 (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		Sala 1M02/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 25~29 /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
	Taijiquan (Iniciação)	Audatório 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
		Audatório do Centro de Actividades de S. Domingos	4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30
		Parque dos Jardins do Oceano, Taipa	3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	TJ106	\$50	30

União das Associações de Kendo de China-Macau--- Avenida do Almirante Lacerda, no. 14-14C Industrial Yau Son 10 Andar, macau;

Obs.: Os participantes de Kendo devem vestir a camisola, calças de fato de treino e sapatilhas. Equipamentos estão disponíveis durante as aulas.

* 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		
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2011 ou antes	Taijiquan (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (interrupção das aulas em 7 /Dezembro)	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/GS43/GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (interrupção das aulas em 23~30 /Novembro 、 19 /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. 20:30 - 21:30	TJ011		\$50	30		
Ginásio A da Piscinas do Carmo	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	20		
Nascidos em 2005 ou antes	"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"		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

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2011 ou antes	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.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	15
Nascidos em 2012 ou antes	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (interrupção das aulas em 24 /Dezembro)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
Nascidos em 2013 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College (interrupção das aulas em 8, 22 /Dezembro)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (interrupção das aulas em 25 /Dezembro)	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
Nascidos em 2010 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (interrupção das aulas em 25 /Dezembro)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
Nascidos em 2011 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Baptist College (interrupção das aulas em 25 /Dezembro)	4ªF 19:00 - 20:00	II012	\$20	15
Nascidos em 2013 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiji e aptidão física)	Macau Special Olympics (interrupção das aulas em 20 /Dezembro)	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
	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 2 /Novembro)	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
Nascidos entre 2005 e 2013	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
Nascidos em 2003 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La MagnificenceTower, BL 2, HR/C, Macau) (interrupção das aulas em 24 /Dezembro)	3ªF 10:00 - 11:00	IN007	\$20	15
	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La MagnificenceTower, BL 2, HR/C, Macau) (interrupção das aulas em 2 /Novembro)	Sáb. 19:00 - 20:30	IN008	\$20	15
	Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Av. Margirual do Lam Mau- Lotes , La MagnificenceTower, BL 2, HR/C, Macau) (interrupção das aulas em 4 /Novembro, 9, 23 /Dezembro)	2ªF 16:15 - 17:15	IN009	\$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

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	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, 22, 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, 22, 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, 22~25 /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, 22, 25 /Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
Nascidos em 2003 ou antes	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, 22~25 /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
	* 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, 22~25 /Dezembro)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
Nascidos entre 1960 e 1979	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

Actividades organizadas em conjunto com as associações
Por fase

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Associação Geral dos Operários de Macau na Taipa (interrupção das aulas em 20, 22, 25 /Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2003 ou antes	Exercício de vitalidade (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	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, 22, 25 /Dezembro)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários 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, 22~25 /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, 22, 25 /Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10
	* Exercício de vitalidade (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Associação Geral dos Operários de Macau (interrupção das aulas em 20 /Dezembro)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
Nascidos em 2001 ou antes	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, 22, 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;

Os participantes de Passeio aquático e condição física aquática devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho,

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	
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2003 ou antes	Dança Aeróbica (Dança do Ventre)	Centro Comunitário do Bairro Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários (interrupção das aulas em 20, 22, 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, 22~25 /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, 22, 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, 22~25 /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;

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	
Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2001 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 20, 22~25 /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, 22~25 /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

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2003 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 20, 22~25 /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, 22~25 /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, 22~25 /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, 22~25 /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, 22~25 /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, 22~25 /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, 22~25 /Dezembro)	2ªF. 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, 22~25 /Dezembro)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
	Nascidos em 1959 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (interrupção das aulas em 20, 22~25 /Dezembro)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
				3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
	Nascidos entre 1960 e 1979	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio A Família Alegria em Abundância Associação Geral Mulheres Macau (interrupção das aulas em 20, 22~25 /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 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

Ano de nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2001 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores (interrupção das aulas em 20, 22, 24, 25 /Dezembro)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20
Nascidos em 2003 ou antes	Dança de praças	6º. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 5, 12 /Novembro - 20, 22, 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, 22, 24, 25 /Dezembro)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	Rouliqiu	6o. Andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (interrupção das aulas em 20, 22, 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 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, Edif. 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, Edif. 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 : Edif. 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, Edif. 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, Edif. 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