體育局 DESPORTO Instituto do Desporto

2020 年下半年第 2 期(9 月－10 月)
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

活動簡介：

大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員在導師的指導下學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

活動對象：

持有由澳門特別行政區有權限實體發出的有效身份證明文件者，申請成為“運動易”會員後，方可報名（申請辦法請參閱“運動易”章程或瀏覽 https://www.sport.gov.mo/zh/easy/applyrules）。

報名辦法：

- 先登記、後抽籤、再報名 (報名前夕及期間，可於局方網頁查詢實時名額)。
  每期最多可報 4 個班別 (包括已續期之班別)
- 登記參加者的“運動易”會員卡號碼作抽籤用。登記及查詢方式為透過體育局網站、本局手機應用程式“體育局”，或於塔石體育館運動易會員服務站(士多鳥拜斯大馬路)，經由輔助人員協助登記(9:00-20:00)。
- 抽籤：以電腦抽籤方式，隨機分配各登記者在中籤報名日報名的次序。

  中籤者應自行或可同上經由輔助人員下載或列印中籤通知書，在中籤報名日內按中籤時間，到報名場館出示中籤通知書進行報名。
- 報名：中籤報名日只接受中籤者報名，餘額報名日接受合資格及未報滿 4 班者報名。

① 登 記 期：8 月 7 日(週五) 9:00 起 至 10 日(週一) 24:00

② 抽籤結果：8 月 12 日(週三) 9:00 起公佈

③ 中籤報名日：8 月 16 日(週日)---------- 塔石體育館 9:00-17:00

餘額報名日：8 月 17 日(週一)至 18 日(週二)---------- 塔石體育館 9:00-19:00

8 月 19 日(週三)至 9 月 7 日(週一) ---------- 體育局 9:00-13:00、14:30-17:30

續期規章：

學員出席率符合以下規則，可以透過導師報讀新一期同一班別；所有續期一經處理，費用不予退回。

- 1956 年或之後出生：每期活動首月缺席不多於一堂者，上半年的班別最長只能參與至 6 月，下半年的班別只能參與至 12 月；每半年須重新登記及報名。
- 1955 年或之前出生：每期活動首月缺席不多於兩堂者，豁免每半年重新登記及報名的限制。

續期時間：活動首月最後一個上課日辦理，逾期不予保留。

主辦機構之權利：

- 若學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消該班別；
- 報名或續期手續一經完成，視為同意已報班別，主辦機構不接受退班申請，
  學員應於繳付報名費前，確認所報班別是否正確。

2020 年下半年第 2 期(9 月－10 月)
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

報名規章：

1. 報名前夕及期間，可於本局網頁 www.sport.gov.mo 或手機應用程式，查詢大眾體育健身興趣班的實時名額。
2. 報名者需持“運動易”會員卡報名（包括報讀親子班的家長及其子女），報名手續可由他人代辦。每期最多可報 4 個班別 (包括已續期之班別)。
3. 中籤報名日：每名中籤者最多可報 2 個班別 (已續期班別不計在內)。
4. 餘額報名日：當天派報名籌，一人一籌，每籌只限一人進入報名區。一籌最多受理 4 張運動易卡（報讀親子班當兩咭計算），當天一卡每次最多可報 2 個班別。
5. 健康聲明書：可選擇自行填寫或提交由醫生簽署的健康證明。在填寫“健康聲明書”方面，2003 年或之後出生學員需由家長或監護人簽署，2002 年或之前出生學員可自行簽署，“健康聲明書”自簽署日期計起，一年有效。
6. 參與中級/進階班別，須完成同項目之 3 期初級班或具以上程度，方可參加。
7. 如參與有水上測試的項目，未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。
8. 如遇突發狀況，主辦機構將透過學員在運動易會員登記的流動電話號碼，發放電話訊息。如需更新，可登入運動易會員網頁或自行前往運動易會員服務站辦理。

學員守則：

1. 學員必須遵循本章程之所有規則、遵照導師安排，以及遵守場館用場規則。如有違反，將被禁止參加。
2. 學員應按要求配帶適當的保護裝備上課，負責自身的安全；局方對不配帶裝備或不適當配帶裝備而導致的損傷概不負責。
3. “親子班”兩學員為一單位，不得隨意更換；若其中一位缺課，則親子兩人皆視作缺席論。
4. 學員只允許參與其所報讀的班別，不得予他人頂替；如發現有頂替情況，將終止雙方所參與的所有班別，以及暫停兩者一年的報名資格。
5. 學員必須在上課期間出示運動易會員卡及報名收據、或提供身份的證明文件以供查核。

例行停課：

政府訂定之強制性假期

- 10 月 1 日 ---------- 中華人民共和國國慶日 (週四)
- 10 月 2 日 ---------- 中秋節翌日 (週五)
- 10 月 25 日 ---------- 重陽節 (週日)

大型活動或不可抗力原因

- 因舉辦大型活動、或因作為**避險中心/避險中心集合點**、以及**其他不可抗力原因**，須取消課堂，且不能安排其他地點上課，不另作補課或補償。

天氣轉壞停課：

因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。

雷暴警告信號 / 熱帶氣旋信號懸掛時停課規定：

學員遲到或缺席，將不被視作缺勤

天氣狀況	活動	生效時	信號除下
雷暴警告信號	室內活動	照常上課	照常上課
	戶外活動	暫停教學	恢復教學
暴雨警告信號	室內活動	照常上課	照常上課
	露天泳池活動	暫停教學	恢復教學
	戶外陸上 戶外水上活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復
1 或 3 號風球	室內活動及 戶外陸上活動	照常上課	照常上課
	戶外水上活動 露天泳池活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復
8 號風球或以上	所有活動	生效前 2 小時開始：所有活動停課 上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前所有活動停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後所有活動停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復

戶外陸上活動：太極拳 (巴坡沙體育中心多用途運動場、宋玉生公園、氹仔海洋花園公園)、門球、網球、花式單車

戶外水上活動：獨木舟、小型帆船及滑浪風帆

露天泳池活動：水中漫步及水中體適能 (工人體育場游泳池)

水上活動						A班-9月 B班-10月
出生年份	項目	地點	上課時間	9月-10月	班號	費用	名額
2004年 或之前	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	五	14:00 - 15:00	NI008A NI008B	$50 $50	15 15
			五	15:00 - 16:00	NI009A NI009B	$50 $50	15 15
			日	7:00 - 8:00	NI004	$100	48
			一、四	21:00 - 22:00	NI001	$200	24
			一、二	14:00 - 15:00	NI007A NI007B	$100 $100	15 15
			一、二	15:00 - 16:00	NI005	$200	24
		巴坡沙體育中心游泳池 **10月份停課**	一、三	20:00 - 21:00	NI002	$100	20
			二、五	20:00 - 21:00	NI010	$100	20
			四、六	21:00 - 22:00	NI003	$100	20
2002年 或之前	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	一、四	14:00 - 15:00	CA001	$200	48
			一、四	15:00 - 16:00	CA011A CA011B	$100 $100	25 25
			一、四	16:00 - 17:00	CA009	$200	48
			二、五	14:00 - 15:00	CA002A CA002B	$100 $100	25 25
			二、五	15:00 - 16:00	CA012	$200	48
			二、五	16:00 - 17:00	CA010	$200	48
			一、三	20:00 - 21:00	CA003A CA003B	$100 $100	15 15
			一、三	22:00 - 23:00	CA007	$200	48
			四、六	22:00 - 23:00	CA008	$200	48
			二、五	22:00 - 23:00	CA014	$200	46
			日	11:00 - 12:00	CA004A CA004B	$50 $50	15 15
			日	18:00 - 19:00	CA005A CA005B	$50 $50	15 15
			日	19:00 - 20:00	CA015A CA015B	$50 $50	15 15
		巴坡沙體育中心游泳池 **10月份停課**	一、三	21:00 - 22:00	CA006	$100	20
			二、五	21:00 - 22:00	CA016	$100	20

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

水上活動					A班-9月 B班-10月		
出生年份	項目	地點	上課時間	9月-10月	班號	費用	名額
2013年 至2014年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	六	11:00 - 12:00	NC005	$100	10
			六	12:00 - 13:00	NC007	$100	10
			日	12:00 - 13:00	NC009	$100	10
2010年 至2014年			日	8:00 - 9:00	NC006	$100	10
			四、六	18:00 - 19:00	NC001A NC001B	$100 $100	15 15
			二、五	18:00 - 19:00	NC008	$200	24
2005年 至2012年			六	11:00 - 12:00	NC002	$100	48
			六	12:00 - 13:00	NC003	$100	48
			日	8:00 - 9:00	NC004	$100	14
			二、六	21:00 - 22:00	NC010	$200	24
2004年 至2014年	*藝術游泳	巴坡沙體育中心游泳池 **10月份停課**	四、六	20:00 - 21:00	NS001	$100	20
2004年 或之前	*游泳保健	蓮峰體育中心游泳池	一、三	18:00 - 19:00	NM001	$200	24
			三、五	19:00 - 20:00	NM002A NM002B	$100 $100	15 15
			二、六	19:00 - 20:00	NM004	$200	24
			一、四	19:00 - 20:00	NM013A NM013B	$100 $100	15 15
			三、五	21:00 - 22:00	NM003A NM003B	$100 $100	15 15
			二、五	20:00 - 21:00	NM014	$200	24
			四、六	20:00 - 21:00	NM005	$200	24
			一、三	22:00 - 23:00	NM010A NM010B	$100 $100	20 20
			四、六	22:00 - 23:00	NM011	$200	24
			二、五	22:00 - 23:00	NM017	$200	26
		巴坡沙體育中心游泳池 **10月份停課**	一、三	7:00 - 8:00	NM006	$100	30
			四、六	7:00 - 8:00	NM007	$100	30
			二、五	7:00 - 8:00	NM018	$100	30
			一、三	8:00 - 9:00	NM008	$100	30
			四、六	8:00 - 9:00	NM009	$100	30
			二、五	8:00 - 9:00	NM019	$100	30
		鮑思高體育中心游泳池	一、三	7:00 - 8:00	NM015	$200	30
			二、四	7:00 - 8:00	NM016	$200	30
			五	7:00 - 8:00	NM021	$100	30

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池自備鎖；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

*參與藝術游泳、游泳保健：必須懂游泳25公尺或以上 (若經測試後，未達要求者，作自動放棄論)

小型帆船 / 滑浪風帆 / 獨木舟

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
1971年 至2007年	小型帆船	黑沙水上活動中心	六	10:00 - 13:00	VE001	$200	10
	滑浪風帆		日	10:00 - 13:00	PV001	$200	10
2007年 至2012年	兒童小型帆船		六	14:30 - 17:30	VE002	$200	10
	兒童滑浪風帆		日	14:30 - 16:00	PV002	$200	10
			日	16:00 - 17:30	PV003	$200	10
1960年 至2008年	獨木舟	南灣湖水上活動中心	六、日	10:00 - 12:00	CG001	$200	16

參與水上活動者：經測試後，未達要求者，作自動放棄論。

參與小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳50公尺或以上；參與獨木舟必須懂游泳25公尺或以上。

小型帆船及滑浪風帆學員：可穿著泳裝、T恤、短褲、必須穿著水上運動鞋、包裹腳踝的布鞋或膠鞋。

獨木舟學員：可穿著泳裝、T恤、短褲、包踝鞋或腳趾鞋。

學員應提前到達，以更換裝備。

進行水上活動時，必須穿著救生衣(主辦機構提供)，建議穿著防曬衣、配備太陽帽、太陽油等防曬裝備。

冰上運動

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
1990年 至2015年	花式溜冰	佳景樂園	六	17:30 - 18:30	PM001	$400	36
			日	18:00 - 19:00	PM002	$400	36
			三	18:30 - 19:30	PM003	$400	36
			五	18:30 - 19:30	PM004	$400	36
			二	18:30 - 19:30	PM005	$400	36
2010年 至2013年	冰球	佳景樂園	六	18:30 - 19:30	HG001	$400	36
1985年 至2009年			六	19:30 - 20:30	HG002	$400	36

冰上運動：須穿著長袖T恤、運動長褲、長筒運動襪及自備保暖手套；應提前15分鐘到場領取及穿著冰鞋。

壁球

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
2007年或之前	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	六	15:00 - 16:00	SI201	$50	6
			六	16:00 - 17:00	SI202	$50	6
			六	17:00 - 18:00	SI203	$50	6
			六	18:00 - 19:00	SI204	$50	6

壁球 / 保齡球

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
2004年或之前	壁球(初級)	保齡球中心壁球場	三、五	19:00 - 20:00	SI001	$100	12
			日	11:00 - 12:00	SI002	$50	12
			日	12:00 - 13:00	SI003	$50	12
2005年至2015年學員及其家長	親子壁球	保齡球中心壁球場	日	9:00 - 10:00	SF001	$50	12
			日	10:00 - 11:00	SF002	$50	12
2004年至2012年學員及其家長	親子保齡球	保齡球中心 BL005, BL006, BL007, BL008之停課：11 / 10	六	13:00 - 14:00	BL001	$100	16
			六	14:00 - 15:00	BL002	$100	16
			六	15:00 - 16:00	BL003	$100	16
			六	16:00 - 17:00	BL004	$100	16
			日	9:00 - 10:00	BL005	$100	16
			日	10:00 - 11:00	BL006	$100	16
			日	11:00 - 12:00	BL007	$100	16
			日	12:00 - 13:00	BL008	$100	16
			日	13:00 - 14:00	BL009	$100	16
			日	14:00 - 15:00	BL010	$100	16
			日	15:00 - 16:00	BL011	$100	16
			日	16:00 - 17:00	BL012	$100	16

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲、及運動鞋。自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。
保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲、應穿著襪子，並應提前到場領取及穿著球鞋。

網球/柔力球/門球						
出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2004年 或之前	網球	網球學校	六 9:00 - 10:00	TS001	$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	$100	24
			二、五 21:30 - 22:30	TS006	$100	24
	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五 14:00 - 15:00	RL003	$50	40
2008年 或之前	門球	奧林匹克體育中心熱身區	一、五 7:00 - 8:30	GB001	$50	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	$50	30

球類：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

棋類						
出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2014年 或之前	圍棋 (初級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	六 14:30 - 16:00	WQ001	$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	$20	16
	圍棋 *(中級)		日 14:30 - 16:00	WA001	$20	16
	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 16:00	XC001	$20	20
	國際象棋 (初級)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 9:00 - 10:30	XA001	$20	16
			日 13:00 - 14:30	XA002	$20	16
			六 17:30 - 19:00	XA003	$20	16
			六 19:00 - 20:30	XA004	$20	16
	國際象棋 *(中級)		日 10:30 - 12:00	XB001	$20	16

***** 參與中級班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

棋類：器材由本局提供。

武術/劍道/單車/韻律舞蹈/體操

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
2008年 至2013年	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日	10:00 - 11:30	AM001	$50	30
2008年 或之前	劍道	中國澳門劍道連盟 (提督馬路祐順工業大廈10樓)	六	14:00 - 15:30	KD001	$50	20
2012年 或之前	花式單車	巴坡沙體育中心 多用途運動場	日	8:00 - 9:30	CI001	$20	20
2013年 至2016年	幼兒韻律 舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日	10:30 - 11:30	GR001	$20	20
			六	14:00 - 15:00	GR002	$20	20
2012年 至2015年	兒童體操 (初級)	得勝體育中心體育室A	二、五	17:30 - 18:30	GI001	$100	20
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	六	14:00 - 15:30	GI005	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 停課：14~18 / 09	日	14:00 - 15:30	GI002	$50	20
			二	17:30 - 19:00	GI007	$50	20
			四	17:30 - 19:00	GI004	$50	20
			五	17:30 - 19:00	GI008	$50	20
2010年 至2013年	兒童體操 * (中級)	得勝體育中心體育室A	一、三	17:30 - 18:30	GA002	$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	六	15:30 - 17:00	GA003	$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	15:30 - 17:00	GA001	$50	16
2008年 至2011年	兒童體操 * (進階)	奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	六	17:00 - 18:30	GJ002	$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	17:00 - 18:30	GJ001	$50	16
2013年至 2015年學員及 其1965或之後 出生之家長	親子體操**	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	10:00 - 11:30	GF001	$50	20
			日	11:30 - 13:00	GF002	$50	20
2007年 至2015年	兒童排排舞 (初級)	塔石體育館B230多功能室	六	13:00 - 14:00	DC001	$50	40
	兒童排排舞 (進階)		六	15:30 - 17:00	DF001	$100	35

武術：應穿著T恤、單車褲及運動鞋。
花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。
幼兒韻律舞蹈、體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。
舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。
**參與親子體操的家長年齡須為1965年或之後出生。
*參與中級/進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

舞蹈						
出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
2007年至2016年學員及其家長	親子排排舞	塔石體育館B230多功能室	日	14:30 - 16:00	LF001	$50	24
2006年或之前	排排舞(初級)	塔石體育館B230多功能室	一、三	20:30 - 22:00	DL001	$100	30
			日	17:00 - 18:30	DL002	$50	30
			四	11:30 - 13:00	DL005	$50	30
			六	11:30 - 13:00	DL006	$50	30
		得勝體育中心體育室A	二	14:30 - 16:00	DL007	$50	30
			五	14:30 - 16:00	DL008	$50	30
			五	20:00 - 21:00	DL015	$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三	20:00 - 21:00	DL013	$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室 停課：14~18, 21 / 09 12, 21, 26 / 10	一、三	14:00 - 15:30	DL011	$100	25
			一、三	15:30 - 17:00	DL012	$100	25
		奧林匹克體育中心戶外天地多功能室(二樓)	六	20:30 - 22:00	DL003	$50	30
			日	20:00 - 21:30	DL004	$50	30
			日	11:00 - 12:30	DL009	$50	30
		下環活動中心禮堂	三、日	20:15 - 21:45	DL101	$50	40
		祐漢活動中心禮堂	二、六	20:15 - 21:45	DL102	$50	30
	* 排排舞(進階)	塔石體育館B230多功能室	五	20:30 - 22:00	DI001	$100	30
			六	17:00 - 18:30	DI002	$100	30
		得勝體育中心體育室A	五	18:30 - 20:00	DI003	$100	30
2004年或之前	踏板健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四	19:30 - 20:30	ST001	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	日	12:30 - 13:30	ST002	$50	25

* 參與進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

舞蹈						
出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2006年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A	二 18:30 - 19:30	AE003	$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	$50	20
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	$40	25
	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	六 19:30 - 20:30	KB006	$50	20
			日 17:00 - 18:00	KB003	$50	20
			三 20:00 - 21:00	KB002	$50	20
1961年 至1980年	中年 健身操	塔石體育館B230多功能室	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	$50	20
		蓮峰體育中心體育室A+B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	$50	30
1960年 或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室	一、三 9:30 - 10:30	OJ003	$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	$50	20
			一 8:30 - 9:30	OJ008	$50	20
			三 8:30 - 9:30	OJ009	$50	20
2006年 至2014年	拉丁舞 (初級)	鮑思高體育中心體育室A	六 15:00 - 16:30	LA006	$50	24
2008年 至2015年			日 10:00 - 11:30	LA001	$50	24
2008年 至2014年		鮑思高體育中心體育室A	日 11:30 - 13:00	LA002	$50	24
2004年 或之前		鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	$50	30
			五 20:00 - 21:00	LA005	$50	30
2000年 至2013年	拉丁舞 *(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	$100	24
2008年 至2015年			一 19:30 - 21:00	LI002	$100	24

* 參與進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2002年或之前	集體健康舞(排排舞)(入門)	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 7:30 - 8:30	DA001	$100	40
			二、四、六 8:30 - 9:30	DA008	$100	40
			日 7:30 - 9:00	DA007	$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 8:00 - 9:00	DA004	$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	$100	30
			六 9:00 - 10:30	DA009	$50	25
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	日 11:00 - 12:30	DA003	$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	$100	30
	集體健康舞(排排舞)* (進階)	鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	$50	25
			六 18:00 - 19:30	AI006	$50	25
		塔石體育館B230多功能室	六 14:00 - 15:30	AI003	$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室 AI001停課：14~18, 21 / 09 12, 21, 23, 28 / 10	一、三、五 7:00 - 8:00	AI001	$100	30
			日 9:30 - 11:00	AI004	$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30	AI005	$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	$100	25
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室 停課：14~18, 21 / 09 ,12, 21, 23, 28 / 10	一、三、五 8:00 - 9:00	AG001	$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	$100	25
2004年或之前	塑身健康舞(肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六 14:00 - 15:00	DV002	$50	20
			日 20:00 - 21:00	DV003	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室	一、三 10:30 - 11:30	DV004	$100	20
		DV004,DV005 停課：14~18, 21 / 09 12, 21, 26, 28 /10	一、三 11:30 - 12:30	DV005	$100	20
		DV006 停課：14~18 / 09 20, 22, 27 / 10	二、四 19:30 - 20:30	DV006	$100	20
			六 10:00 - 11:00	DV007	$50	20
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	$100	35
		營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	$100	30

* 參與進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
1995年 至2012年	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	$50	24
2008年 至2015年		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 17:00	DD015	$50	24
2004年 或之前	體育舞蹈 (初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 21:00 - 22:30	DD003	$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	$100	24
			一 14:30 - 16:00	DD005	$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	$50	24
			日 8:30 - 10:00	DD009	$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	$50	24
		下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	$50	24
	體育舞蹈 * (中級)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002	$50	24
			三 20:00 - 21:30	DG003	$50	24

踢拳 / 太極拳 / 氣功

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
1975年 至2004年	踢拳keep fit	得勝體育中心體育室A	日 15:00 - 16:00	FK001	$50	20
2012年 或之前	太極拳 (進階)	巴坡沙體育中心多用途運動場	二、四 7:00 - 8:00	TA001	$70	30
		塔石體育館B230多功能室	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室 停課：14~18, 21 / 09, 12, 21, 26 / 10	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TA004	$100	30
2006年 或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦	營地活動中心活動室	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	$50	30

***** 參與中級/進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

武術 / 舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

太 極 拳

出生年份	項 目	地 點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2012年 或之前	太極拳 (初級)	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	$50	30
			二、四、六 7:30 - 8:30	TJ010	$50	30
			二、四 9:30 - 11:00	TJ022	$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	$50	30
			日 7:00 - 8:30	TJ026	$50	30
		巴坡沙體育中心 多用途運動場	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ001	$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ021	$50	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ015	$50	30
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ016	$50	30
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ002	$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ003	$50	30
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	$50	30
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	$50	30
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ004	$50	30
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	$50	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	$50	30
		蓮峰體育中心體育室A+B	二、四 12:00 - 13:00	TJ027	$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44多功能室 TJ005, TJ006 停課：14~18 / 09 13, 22, 27 / 10 TJ011 停課：14~18, 21 / 09 12, 21, 26 / 10	二、四、六 7:30 - 8:30	TJ005	$50	30
			二、四、六 8:30 - 9:30	TJ006	$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	$50	30
		嘉模泳池體育室A	一、三、五 7:30 - 8:30	TJ007	$50	15
	太極拳 (初級)	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	$50	30
		宋玉生公園	二、六 7:00 - 8:00	TJ102	$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 7:00 - 8:00	TJ106	$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2002年 或之前	瑜伽 (初級)	得勝體育中心體育室B	一、三 9:00 - 10:00	YG001	$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	$100	30
			二、四 9:00 - 10:00	YG003	$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	$100	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	$100	30
			二、五 7:30 - 8:30	YG015	$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	$100	30
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	$50	30
		得勝體育中心體育室A	一、五 9:00 - 10:00	YG011	$100	30
			二、四 9:00 - 10:00	YG031	$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	$50	20
			三 9:00 - 10:00	YG019	$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG012	$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 9月-10月		班號	費用	名額
2002年 或之前	瑜伽 (初級)	塔石體育館B230多功能室	二、四	19:30 - 20:30	YG017	$100	40
			六	9:30 - 10:30	YG021	$50	30
			六	10:30 - 11:30	YG029	$50	30
			日	9:00 - 10:00	YG022	$50	30
			日	10:00 - 11:00	YG028	$50	40
			日	11:00 - 12:00	YG018	$50	40
			二	15:00 - 16:00	YG035	$50	20
			二	16:00 - 17:00	YG036	$50	20
			五	16:00 - 17:00	YG038	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 停課：14~18, 21 / 09	一、三	19:00 - 20:00	YG006	$100	30
			二、四	10:00 - 11:00	YG005	$100	30
			一	20:00 - 21:00	YG052	$50	20
			三	20:00 - 21:00	YG053	$50	20
			五	19:00 - 20:00	YG048	$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	六	16:00 - 17:00	YG023	$50	20
			六	17:30 - 18:30	YG027	$50	30
			六	18:30 - 19:30	YG007	$50	20
			日	18:30 - 19:30	YG010	$50	20
		嘉模泳池體育室A	三	19:00 - 20:00	YG020	$50	20
			六	16:00 - 17:00	YG054	$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三	19:00 - 20:00	YG039	$100	20
			六	19:30 - 20:30	YG041	$50	25
			日	16:00 - 17:00	YG026	$50	25
			日	17:00 - 18:00	YG047	$50	25
			日	18:00 - 19:00	YG042	$50	25
		下環活動中心禮堂	一、三	10:15 - 11:45	YG102	$100	40
	* 瑜伽 (進階)	得勝體育中心體育室A	一、三	11:00 - 12:00	YA002	$150	30
2008年 至2012年	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室	日	16:00 - 17:00	YI001	$50	26

* 參與中級/進階班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

展能活動

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2012年 或之前	傷殘人士 輪椅太極	中國澳門殘疾人奧委會	二、四 15:00 - 16:00	IF002	$20	10
2013年 或之前	智障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 II002停課：1 / 10 II010停課：2 / 10	二 17:00 - 18:00	II001	$60	18
			四 17:00 - 18:00	II002	$60	18
2016年 或之前	智障人士 親子游泳		三、五 17:00 - 18:00	II010	$120	16
2014年 或之前	智障人士 羽毛球	浸信中學 停課：11,18,25 / 10	日 18:00 - 19:00	II003	$20	12
			日 19:00 - 20:00	II015	$20	12
	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會	三 18:00 - 19:00	II004	$20	15
2011年 或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	$20	12
2012年 或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學	三 19:00 - 20:00	II012	$20	12
2014年 或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	澳門特殊奧運會 停課：2 / 10	五 18:00 - 19:00	II013	$20	15
2014年 或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場 停課：10,17 / 10	六 9:00 - 10:00	II014	$20	18
2006年 至2014年	聽障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池	六 11:00 - 12:00	IN001	$60	10

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。使用蓮峰體育中心游泳池儲物櫃，請自備鎖。

<u>展能活動之報名地點</u>：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：澳門筷子基社屋快達樓地下F舖　電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2　電話：2826 6597

(游泳項目)啟聰中心：祐漢看台街313號翡翠廣場3樓 (成人教育中心)　電話：2841 5554

澳門聾人服務中心：林茂海邊馬路信譽灣畔第2座HR/C　電話：2826 1658

與澳門工會聯合總會合辦 **電話： 2843 6108**

氣 功 / 健 身 操

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2002年 或之前	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 停課： 4~6 / 09, 1~4, 24~26, 31 / 10	一、四 14:30 - 15:30	QG001	$50	10
		工聯台山社區中心 停課：1, 25 / 10	二、四 9:00 - 10:00	QG002	$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	$50	10
		工人體育場多功能室 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 20:00 - 21:00	QG008	$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	一、二 20:30 - 21:30	QG005	$50	10
		工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課： 1, 2, 25 / 10	一、三 10:00 - 11:00	QG010	$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	三、五 20:30 - 21:30	QG012	$50	10
		工聯職業技能培訓中心 停課：1, 2, 25 / 10	三、四 20:15 - 21:15	QG013	$50	7
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 15:00 - 16:00	QG014	$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	QG015	$50	10
2004年 或之前	活力 健身操 (初級)	塔石體育館B230多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	$50	20
		工聯北區綜合服務中心 停課：4~6 / 09, 1~4, 24~26, 31 / 10	三、五 19:30 - 20:30	GS002	$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	GS004	$50	10
		工聯台山社區中心 停課：1, 25 / 10	日 10:00 - 11:30	GS005	$50	10
		工人體育場B館 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 19:30 - 20:30	GS006	$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	$50	15
		工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 10:00 - 11:00	GS009	$50	10
		工聯職業技能培訓中心 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 19:00 - 20:00	GS011	$50	7
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 20:30 - 21:30	GS012	$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	$50	10
	* 活力健身操 (中級)	工人體育場B館 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 20:45 - 21:45	GE001	$50	15
1961年 至1980年	中年 健身操	工人體育場多功能室 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 20:30 - 21:30	OA001	$50	7

* 參與中級班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

武術 / 健身操項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

與澳門工會聯合總會合辦 **電話： 2843 6108**

太極拳 / 舞蹈 / 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2004年或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 停課：1,2,25 / 10	一、三 15:00 - 16:00	GT002	$50	10
	塑身健康舞(肚皮舞)	工聯台山社區中心 停課：1, 25 / 10	一、三 20:30 - 21:30	GV001	$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	$50	10
		工聯北區綜合服務中心 停課：4~6 / 09 1~4, 24~26, 31 / 10	四 20:00 - 21:30	GV005	$50	10
		工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課: 1、2、25/10	一、四 18:00 - 19:00	GV002	$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	六 13:15 - 14:15	GV003	$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	二 15:00 - 16:30	GV007	$50	10
	塑身健康舞(肚皮舞) * (中級)	工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 停課：1 / 10	二、四 9:30 - 10:30	GD001	$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	$50	15
		工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	三、五 15:15 - 16:15	GD003	$50	10
		工聯職業技能培訓中心 停課：1, 2, 25 / 10	二、五 19:00 - 20:00	GD004	$50	7
	排排舞 * (中級)	工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	三、五 16:30 - 17:30	GX001	$50	10
2002年或之前	瑜伽	工聯北區綜合服務中心 停課：4~6 / 09 1~4, 24~26, 31 / 10	二、四 9:45 - 10:45	GY001	$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	$70	10
		工聯台山社區中心 停課：1, 25 / 10	一、三 18:30 - 19:30	GY006	$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	二、五 18:45 - 19:45	GY008	$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	$70	10

* 參與中級班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

與澳門婦女聯合總會合辦　　電話：2835 3748

太極拳 / 舞蹈 / 健身操 / 瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間	9月-10月	班號	費用	名額
2004年或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	二、四	10:00 - 11:00	MT001	$50	10
			一、三	10:00 - 11:00	MT002	$50	10
		婦聯樂滿家庭服務中心(湖畔經屋) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	四	11:30 - 12:30	MT003	$50	10
			一	10:30 - 11:30	MT004	$50	10
	排排舞	婦聯綜合服務大樓二/四樓(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	二、四	9:30 - 10:30	MD001	$100	8
			二、四	11:00 - 12:00	MD002	$100	8
			一、三	11:00 - 12:00	MD003	$100	8
			一、三	12:30 - 13:30	MD004	$100	8
	塑身健康舞(肚皮舞)	婦聯綜合服務大樓四樓(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	二、四	12:30 - 13:30	MC001	$100	8
			二、四	14:00 - 15:00	MC002	$100	8
		婦聯樂滿家庭服務中心(湖畔經屋) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	一	16:00 - 17:00	MC003	$50	15
			一	18:30 - 19:30	MC004	$50	15
			三	15:30 - 16:30	MC005	$50	15
	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	三、五	9:30 - 10:30	MS001	$100	8
			三	14:00 - 15:00	MS002	$50	8
	健康舞	婦聯綜合服務大樓四樓(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	一	9:30 - 10:30	ME001	$50	8
	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心(湖畔經屋) 停課: 1、2、5、25、26/10	三	14:30 - 16:00	ME002	$70	10
1960年或之前	老年健身操	婦聯綜合服務大樓大堂(渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	二、五	15:45 - 16:45	MI001	$50	10
			二、五	14:30 - 15:30	MI002	$50	10
1961年至1980年	中年健身操	婦聯樂滿家庭服務中心(湖畔經屋) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	一、三	11:30 - 12:30	MA003	$50	10
2002年或之前	瑜伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	五	14:00 - 15:00	MY001	$50	7
			五	12:30 - 13:30	MY002	$50	7
			三	15:30 - 16:30	MY003	$50	7
		婦聯樂滿家庭服務中心(湖畔經屋) 停課：1, 2, 5, 25, 26 / 10	一	14:00 - 15:30	MY004	$70	15
			二	10:45 - 12:15	MY005	$70	15
			四	10:45 - 12:15	MY006	$70	15
			五	18:30 - 20:00	MY007	$70	15

武術、健身操、舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

柔力球 / 氣功 / 太極 / 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 9月-10月	班號	費用	名額
2004年或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓六樓 停課：1, 2, 25 / 10	三、五 9:30 - 11:00	RL001	$100	40
	廣場舞	街坊總會社區服務大樓六樓 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 9:30 - 11:00	DP001	$100	20
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	$100	20
		石排灣家庭及社區綜合服務中心 停課：1, 2, 25 / 10	二、四 15:00 - 16:30	DP003	$100	15
	排排舞	街坊總會社區服務大樓五樓514室 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 10:00 - 11:30	DU001	$100	20
	太極健身	街坊總會社區服務大樓五樓大廳 停課：1, 2, 25 / 10	一、三 9:30 - 11:00	DT001	$100	10
2002年或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓五樓514室 停課：1, 2, 25 / 10	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	$100	20

* 參與中級班別，須曾參與3期初級班或具以上程度，方可參加。

武術、健身操、球、舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

球類：自備球拍。

合辦機構地址	聯絡電話
行政公職局 (公職福利處)	**2835 5207 / 2835 5201**
澳門水坑尾街78號中建商業大廈九樓	2835 5200
氹仔哥英布拉街 225 號二樓公務人員活動中心	2835 5201
澳門工會聯合總會	**2843 6108**
澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈	2893 8791
工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園	2847 0789
工人體育場：關閘廣場	2843 6108
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	2823 4898
工聯職業技能培訓中心：關閘馬路101-105A號太平大廈第一期一樓	2848 3454
工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓	2823 3902
澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈	2845 5435
工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A 二樓	2850 0101
工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園	2884 1603
澳門婦女聯合總會	**2835 3748**
婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B	2821 6862
樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2	2850 0160
澳門街坊會聯合總會	**2833 3614**
街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路	2833 3614
石排灣家庭及社區綜合服務中心 ：石排灣業興二街業興大廈第8座地下	2850 2040