

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 das classes de recreação e manutenção tem a duração de 2 meses.

Destinatários:

Os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM e inscritos no Plano de Sócio “*Sport Easy*” (para as formalidades de inscrição, por favor consultar o regulamento de “*Sport Easy*” ou consultar <https://www.sport.gov.mo/pt/easy/applyrules>).

Forma de inscrição:

- Primeiro é feito o registo, depois um sorteio e só depois é que podem ser efectuadas as inscrições (na véspera e durante o período da inscrição, as vagas do tempo real podem ser consultadas na página electrónica do ID). Cada fase pode inscrever-se, no máximo, em quatro turmas (incluindo renovação).
- O número do cartão de sócio “*Sport Easy*” é destinado ao sorteio. O registo pode ser feito através da página electrónica do Instituto do Desporto, aplicação do telemóvel “Instituto do Desporto” ou do pessoal técnico no posto de atendimento e informação do Plano de Sócio “*Sport Easy*” do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (09:00-20:00).
- O sorteio é feito pelo computador, sorteando aleatoriamente a ordem de inscrição do dia.
- Os contemplados no sorteio devem descarregar ou imprimir o comprovativo do sorteio e dirigir-se ao local de inscrição com o comprovativo na data e hora marcada.
- Inscrição: só se aceita a inscrição dos contemplados na data marcada. No prazo da inscrição para vagas remanescentes só se aceita a inscrição dos candidatos qualificados e dos que pretendem inscrever mais turmas (máximo é 4).

① Prazo de registo: a partir das 09:00 de 7 de Agosto (6.^a F) até às 24:00 de 10 de Agosto (2.^a F)

② Resultados do sorteio: publicam-se a partir das 09:00 de 12 de Agosto (4.^a F)

③ Inscrição para os contemplados no sorteio:

16 de Ago. (Dom.)-----Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00~17:00

Inscrição para vagas remanescentes:

17 de Ago. (2.^a F) até 18 de Ago. (3.^a F)-----Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00-19:00

19 de Ago. (4.^a F) até 7 de Set. (2.^a F) -----Instituto do Desporto 09:00~13:00, 14:30~17:30
(2.^a F a 6.^a F, excepto nos feriados)

Regras de renovação:

Uma vez que a taxa de presença dos alunos reúne as seguintes regras, os alunos podem inscrever-se com o apoio do monitor, na mesma classe da fase seguinte. Não pode ser exigida a restituição das taxas de inscrição quando as formalidades de renovação forem realizadas.

- Os alunos nascidos em 1956 ou depois que tiveram dado apenas uma falta de presença no primeiro mês da actividade de cada fase. 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.
- Os alunos nascidos em 1955 ou antes que tiveram dado apenas duas faltas de presença no primeiro mês da actividade, 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.

Direitos da Organização:

- A Organização reserva-se o direito de cancelar a turma caso as inscrições não preencham metade do número de vagas disponíveis.
- 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.

Regulamento de inscrição:

1. Na véspera e durante o período de inscrição, as vagas do tempo real podem ser consultadas na página electrónica do ID www.sport.gov.mo.
2. Para fazer a inscrição é obrigatória 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. Cada aluno apenas se pode inscrever no máximo em 4 turmas em cada fase (incluindo renovação).
3. Cada contemplado no sorteio só se pode inscrever no máximo em 2 turmas (excluindo as turmas que efectuaram a renovação).
4. Data de inscrição para as vagas remanescentes: No próprio dia distribui-se senhas e 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 2 cartões). Cada cartão pode inscrever um aluno no máximo em 2 turmas de uma vez.
5. Declaração de aptidão física: 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 2003 ou depois prestam declaração por intermédio do seu encarregado de educação / tutor e os participantes nascidos em 2002 ou antes prestam declaração por si próprio (válida por um ano a partir da data de assinatura).
6. Para inscrição nas turmas de nível médio ou aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.
7. São excluídos os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.
8. No caso de ocorrer incidentes súbitos, a Organização emite o SMS para o número de telemóvel do aluno registado no Plano de Sócio “*Sport Easy*”. Se pretender actualizar os contactos, queira proceder através da página electrónica do Plano de Sócio “*Sport Easy*” ou dirigir-se pessoalmente ao posto de atendimento e informação do Plano de Sócio “*Sport Easy*”.

Regulamento para os alunos:

1. Os alunos devem cumprir todas as normas do presente regulamento, as determinações dos monitores e as regras de utilização das instalações desportivas, sob pena de poderem ser impedidos de participar na actividade.
2. Os alunos devem usar equipamento de protecção adequado à modalidade desportiva que praticam conforme o pedido. Os alunos são responsáveis pela sua segurança. A Organização não se responsabiliza por eventuais danos pessoais decorrentes da falta de utilização de equipamento de protecção ou da sua utilização inadequada.
3. 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 para duas pessoas em caso de ausência do aluno ou do encarregado de educação.
4. 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, a Organização 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.
5. Durante as aulas, os alunos devem exhibir o cartão de sócio “*Sport Easy*” e o recibo de inscrição ou o seu documento de identificação quando os monitores ou trabalhadores do Instituto do Desporto necessitarem de verificar a respectiva identidade.

Suspensão habitual:

Feriados estabelecidos pelo Governo

- 1 de Outubro (5.ª F) - Implantação da República Popular da China
- 2 de Outubro (6.ª F) - Dia seguinte à Implantação da República Popular da China
- 25 de Outubro (Dom.) - Chong Yeong (Culto dos Antepassados)

Grandes eventos ou por outros motivos de força maior

- As aulas que forem canceladas devido à realização de grandes eventos, à organização temporária dos **Centros de Acolhimento de Emergência / locais de concentração dos Centros de Acolhimento de Emergência**, ou **por 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.

Suspensão das aulas por motivos de emissão do sinal de trovoadas/sinais de tempestade tropical:

Não será marcada falta de presença aos participantes que se atrasem ou não compareçam à actividade.

Estado do tempo	Actividades	Sinal em vigor	Sinal baixado
Sinal de trovoadas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
Sinal de chuvas intensas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Piscinas ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
	Ao ar livre (terrestre)	Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00: Retomam as aulas a partir das 14:00
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	
Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre (terrestre)	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00: Retomam as aulas a partir das 14:00
	Piscinas ao ar livre	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	
Sinal de tufão n.º 8 ou superior	Todas as actividades	Duas horas antes da entrada em vigor do sinal n.º 8 ou superior, todas as actividades serão suspensas Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00) Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00: Retomam as aulas a partir das 14:00

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

Actividades ao ar livre (náutico): Canoagem, Vela e Windsurf

Piscina ao ar livre: Passeio Aquático e Condição Física (Piscina do Campo dos Operários)

Actividades Aquáticas			Turma A - Setembro Turma B - Outubro		Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008A NI008B	\$50 \$50	15 15
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009A NI009B	\$50 \$50	15 15
			Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$100	48
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007A NI007B	\$100 \$100	15 15
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Não tem aulas em Outubro)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$100	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$100	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$100	20
Nascidos em 2002 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	\$200	48
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011A CA011B	\$100 \$100	25 25
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002A CA002B	\$100 \$100	25 25
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$200	48
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003A CA003B	\$100 \$100	15 15
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$200	48
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$200	46
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004A CA004B	\$50 \$50	15 15
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005A CA005B	\$50 \$50	15 15
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015A CA015B	\$50 \$50	15 15
			Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Não tem aulas em Outubro)	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$100
		3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00		CA016	\$100	20

Actividades nas piscinas: Os participantes devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D. 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			Turma A - Setembro Turma B - Outubro		Por fase			
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas		
Nascidos entre 2013 e 2014	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			NC001A NC001B	\$100 \$100	15 15			
3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00			NC008	\$200	24			
Sáb. 11:00 - 12:00			NC002	\$100	48			
Sáb. 12:00 - 13:00			NC003	\$100	48			
Dom. 8:00 - 9:00			NC004	\$100	14			
3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00			NC010	\$200	24			
Nascidos entre 2010 e 2014	* Natação Artística	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Não tem aulas em Outubro)	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$100	20		
Nascidos entre 2005 e 2012			* Natação Manutenção	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$200	24
					4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002A NM002B	\$100 \$100	15 15
					3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
					2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013A NM013B	\$100 \$100	15 15
					4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003A NM003B	\$100 \$100	15 15
					3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$200	24
					5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$200	24
					2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010A NM010B	\$100 \$100	20 20
					5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
	3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017			\$200	26		
Nascidos em 2004 ou antes	* Natação Manutenção	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Não tem aulas em Outubro)	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$100	30		
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$100	30		
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$100	30		
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$100	30		
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$100	30		
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$100	30		
		Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30		
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	NM016	\$200	30		
			6ªF. 7:00 - 8:00	NM021	\$100	30		

Actividades nas piscinas: Os participantes devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D. 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.

* Natação Artística e Natação de Manutenção: Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior
(Considera-se desistência, caso não satisfaça os requisitos exigidos nos testes).

Vela / Windsurf / Canoagem						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos entre 1971 e 2007	Vela	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
	Windsurf		Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
Nascidos entre 2007 e 2012	Vela - Crianças	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
	Windsurf - Crianças		Dom. 14:30 - 16:00	PV002	\$200	10
			Dom. 16:00 - 17:30	PV003	\$200	10
Nascidos entre 1960 e 2008	Canoagem	Centro Náutico da Nam Van	Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

Actividades aquáticas: Considera-se desistência para os participantes que não satisfaçam os requisitos exigidos nos testes.

Vela e Windsurf: Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior. Os participantes devem usar vestuário de banho, camisola, calções, calçado adequado ao desporto aquático ou calçado de lona ou borracha que protege o tornozelo.

Canoagem: Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior.

Os participantes devem usar vestuário de banho, camisola, calções e calçado de lona ou borracha que protege o tornozelo e os dedos do pé.

Os participantes devem apresentar-se mais cedo ao local para mudar de roupa.

Durante as actividades aquáticas, é obrigatório vestir o colete de salva-vidas proporcionado pela Organização, propõe-se vestir equipamentos de protecção solar, nomeadamente roupa de protecção solar, boné, usar produtos para cuidados com pele.

Actividades em Gelo						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos entre 1990 e 2015	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 2010 e 2013	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
Nascidos entre 1985 e 2009			Sáb. 19:30 - 20:30	HG002	\$400	36

Desporto sobre o Gelo: Os participantes devem equipar-se com camisola de manga comprida, calças de fato de treino, meias compridas desportivas e luvas de fio de lã; os participantes devem apresentar-se ao local com a antecedência de 15 minutos para o levantamento e mudança de patins.

Squash						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro - Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2007 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 / Bowling						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro - Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 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 2005 e 2015	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 2004 e 2012	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling Interrupção das aulas das BL005, BL006, BL007, BL008 em 11/Out.	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

Squash: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, podendo trazer consigo a raquete.

Os alunos com idade inferior a 16 anos devem os seus próprios equipamentos e usar óculos especiais de protecção para desporto.

Bowling: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e meias e devem chegar mais cedo ao local para o levantamento do calçado.

** Não há restrição do ano de nascimento para os encarregados de educação.

Ténis / Rouliqiu / Gatebol						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2004 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			
Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40		
Nascidos em 2008 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	

Actividades com bolas: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino, sapatilhas e trazer consigo a raquete.

Modalidade de Xadrez						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2014 ou antes	Weiqi (Iniciação)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16	
			Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16	
	* Weiqi (Aperfeiçoamento)		Dom. 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16	
	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20	
	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	

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Xadrez: A Organização fornece o material necessário.

Artes Marciais / Kendo / Ciclismo / Ginástica Rítmica / Ginástica

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos entre 2008 e 2013	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
Nascidos em 2008 ou antes	Kendo	União das Associações de Kendo de China-Macau (Av. do Alm. Lacerda, Ind. Yau Son 10º andar)	Sáb. 14:00 - 15:30	KD001	\$50	20
Nascidos em 2012 ou antes	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	Dom. 8:00 - 9:30	CI001	\$20	20
Nascidos entre 2013 e 2016	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 2012 e 2015	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 14-18 / Set.)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
Nascidos entre 2010 e 2013	* Ginástica Infantil (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
Nascidos entre 2008 e 2011	* Ginástica Infantil (Aperfeiçoamento)	Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
** Participantes nascidos entre 2013 e 2015	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
Nascidos entre 2007 e 2015	Dança em Fila - Crianças (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	40
	* Dança em Fila - Crianças (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35

Artes Marciais: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Ciclismo Acrobático: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e calçado de lona de cor branca, sendo os equipamentos fornecidos pela Organização.

Ginástica e Dança Rítmica Infantil: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas de ginástica.

Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

*Para inscrição nas turmas de nível intermediário ou aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

** Os encarregados de educação que participam na actividade "Ginástica a praticar com os pais" devem ter nascido em 1965 ou depois.

		Dança			Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
** Nascidos entre 2007 e 2016	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 2006 ou antes	Dança Tradicional em Linha (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Sea	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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 14-18,21 /Set. e 12,21,26 /Out.)	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	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	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 2004 ou antes	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20	
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25	

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

		Dança			Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2006 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	25
	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
	Nascidos entre 1961 e 1980	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$50
Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong			4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
Nascidos em 1960 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. 8:30 - 9:30	OJ008	\$50	20
			4ªF. 8:30 - 9:30	OJ009	\$50	20
Nascidos entre 2006 e 2014	Dança Latina (Iniciação)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
Dom. 10:00 - 11:30			LA001	\$50	24	
Dom. 11:30 - 13:00			LA002	\$50	24	
Nascidos em 2004 ou antes		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	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
Nascidos entre 2000 e 2013	* Dança Latina (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
Nascidos entre 2008 e 2015			2ªF. 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Dança							Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2002 ou antes	Dança Aeróbica em Grupo (Dança Tradicional em Linha) (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30	
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: AI001: 14-18, 21 /Set. e 12,21,23,28 / Out.)	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	
		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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 14-18, 21 /Set. e 12,21,23,28 /Out.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30	
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)		2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25		
Nascidos em 2004 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	20	
			Dom. 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20	
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: DV004, DV005:14~18, 21/Set. e 12, 21, 26, 28 /Out. DV006: 14-18 / Set. e 20, 22, 27/Out.)	2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20	
			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	

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança do Ventre: Os participantes devem trazer consigo a cintura de ventre.

Dança						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos entre 1995 e 2012	Dança Desportiva (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24	
Nascidos entre 2008 e 2015		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 17:00	DD015	\$50	24	
Nascidos em 2004 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	
		Audatório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24	
	* 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	

Kick Boxing / Taijiquan / Qigong						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos entre 1975 e 2004	Kick Boxing keep fit	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20	
Nascidos em 2012 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	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30	
		Sala GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 14-18, 21/Set. e 12, 21, 26/Out.)	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	
Nascidos em 2006 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"	Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos Lourenço	2ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30	

* Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Artes Marciais e Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Taijiquan						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2012 ou antes	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. 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 GS43-GS44 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: TJ005, TJ006: 14-18 /Set. e 13, 22, 27 /Out. TJ011: 14-18, 21 / Set. e 12, 21, 26 /Out.)	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	15		
	Taijiquan (Iniciação)	Auditório 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	
		Auditório 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	

Taijiquan: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Yoga						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2002 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	
		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			
Sáb. 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20				

Yoga: Os participantes devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir camisola e calças de fato de treino.

Yoga					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2002 ou antes	Yoga (Iniciação)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	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
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: YG006, YG005, YG052, YG053, YG048: 14-18, 21 /Set.)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
	4ªF. 19:00 - 20:00		YG020	\$50	20	
	Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20	
		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		
Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	Dom. 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25		
	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 2008 e 2012	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Yoga: Os participantes devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir camisola e calças de fato de treino.

Actividades de Desenvolvimento						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro - Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2012 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	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10	
Nascidos em 2013 ou antes	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: II002: 01 /Out. II010: 02 /Out.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18	
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18	
* Participantes nascidos em 2016 ou antes	Natação familiar para indivíduos com deficiências mentais		4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	II010	\$120	16	
Nascidos em 2014 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Baptist College (Interrupção das aulas: 11,18,25 /Out.)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12	
			Dom. 19:00 - 20:00	II015	\$20	12	
Nascidos em 2014 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15	
Nascidos em 2011 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12	
Nascidos em 2012 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Baptist College	4ªF 19:00 - 20:00	II012	\$20	12	
Nascidos em 2014 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 02 /Out.)	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: 10,17 /Out.)	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18	
Nascidos entre 2006 e 2014	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10	

Actividades de Desenvolvimento: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, sendo os equipamentos fornecidos pela Organização.

Actividades nas piscinas: Os participantes devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da piscina do Centro Desportivo Lin Fong, devem trazer consigo o seu cadeado.

* Não há restrição do ano de nascimento para os encarregados de educação.

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento

Telefone

- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China: 2826 3057
Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, loja F, Macau
- Macau Special Olympics: 2826 6597
R. Seis do Bairro da Areia Preta, Ed. Industrial Hap Si, 3º andar A2, Macau
- (Natação) Centro de Educação para Crianças com Problemas de Audição: 2841 5554
Rua da Tribuna, nº 313, Ed. Jade Plaza, 3º andar, Macau (Centro de Educação Permanente)
- Associação de Desporto de Surdos de Macau: 2826 1658
Av. Margirual do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau

Qigong / Aeróbica						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro - Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2002 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 4-6 / Set. e 1-4, 24-26, 31 /Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10	
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10	
		Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10	
		Centro de Actividades Complexos da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10	
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10	
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10	
		Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10	
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	4ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:15	QG013	\$50	7	
Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10			
	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10			
Nascidos em 2004 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 de Macau (Interrupção das aulas: 4-6 / Set. e 1-4, 24-26, 31 /Out.)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10	
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10	
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 25 /Out.)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10	
		Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15	
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15	
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10	
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	7	
	Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	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 Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15		
Nascidos entre 1961 e 1980	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7	

*Para inscrição nas turmas de nível de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Artes Marciais e Aeróbica: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Taijiquan / Dança / Yoga

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2004 ou antes	Dança Aeróbica (Dança do Ventre)	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,25 /Out.)	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 de Macau (Interrupção das aulas: 4-6 / Set. e 1-4, 24-26, 31 /Out.)	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			4ªF. 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades Complexos da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	* Dança Aeróbica (Dança do Ventre) (Aperfeiçoamento)	Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (Interrupção das aulas: 1 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	GD004	\$50	7
	* Dança Tradicional em Linha (Aperfeiçoamento)	Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
Nascidos em 2002 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 4-6 / Set. e 1-4, 24-26, 31 /Out.)	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 Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	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 de aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Yoga: Os participantes devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir camisola e calças de fato de treino.

Taijiquan / Dança / Aeróbica / Yoga							Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2004 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10	
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10	
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	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: 1,2,5,25,26 /Out.)	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: 1,2,5,25,26 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8	
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8	
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	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: 1,2,5,25,26 /Out.)	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: 1,2,5,25,26 /Out.)	2ªF. 9:30 - 10:30	ME001	\$50	8	
Dança Latina	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10		
Nascidos: 1960 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10	
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10	
Nascidos entre 1961 e 1980	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10	
Nascidos em 2002 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	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 à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,5,25,26 /Out.)	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	

Artes Marciais, Aeróbica e Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Rouliqiu / Qigong / Taijiquan / Dança						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Setembro ~ Outubro)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
Nascidos em 2004 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40	
	Dança de Praças	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	DP001	\$100	20	
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20	
		Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15	
	Dança Tradicional em Linha	Sala 514, 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20	
	Taijiquan	Átrio 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 4ªF. 9:30 - 11:00	DT001	\$100	10	
Nascidos em 2002 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1,2,25 /Out.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20	

Artes Marciais, Ginástica, Actividades com Bola e Dança: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Actividades com Bola: Os participantes devem trazer consigo a raquete.

Endereço de Colaboração	Telefone
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública (Divisão de Apoio Social da Função Pública)	2835 5207 / 2835 5201
R. do Campo, n.º 78, Edifício Chung Kin, 9º andar, Macau	2835 5200
R. de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Taipa	2835 5201
Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)	2843 6108
- Federação das Associações dos Operários de Macau: R. da Ribeira do Patane, N.º 2-6, Edifício da F.A.O.M, Macau	2893 8791
- Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau: Areia Preta, Edf. Kong Fok On Garden, Macau	2847 0789
- Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau: Praça das Portas do Cerco, Macau	2843 6108
- Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau: R. de Lei Pou Chôn , Macau	2823 4898
- FAO Vocational Skills Training Centre: Istmo de Ferreira do Amaral 101 - 105A, Edf. Ind. Tai Peng, 1. Fase, 1º andar, Macau	2848 3454
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau: R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau	2823 3902
- Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau: Est. Marginal Hipodromo, N.º 64, Ed. Ind. Lei Chon, Macau	2845 5435
- Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa: Est. Coronel Nicolau de. Mesquite S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa	2850 0101
- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa: Av. de Guimaraes, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa	2884 1603
Associação Geral das Mulheres de Macau	2835 3748
- Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau : R. da Barca, n.º27A-27B	2821 6862
- Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral das Mulheres de Macau: Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa	2850 0160
União Geral das Associações dos Moradores de Macau	2833 3614
- Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: Av. do General Castelo Branco	2833 3614
- Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: R. Dois de Ip Heng, Ed. Ip Heng, Bloco VIII, Coloane	2850 2040