

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（士多烏拜斯大馬路），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：10月9日(週五) 9:00起 至 12日(週一) 24:00

② 抽籤結果：10月14日(週三) 9:00起公佈

③ 中籤報名日：10月18日(週日) ----- 塔石體育館 9:00-17:00

餘額報名日：10月19日(週一)至 20日(週二) ----- 塔石體育館 9:00-19:00

10月21日(週三)至 11月9日(週一) ----- 體育局 9:00-13:00、14:30-17:30
(星期一至五，公眾假期除外)

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。

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

- 12 月 20 日 (週日) 澳門特別行政區成立紀念日

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

水上活動				A班-11月 B班-12月			
出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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 停課：26/11~9/12	五	14:00 - 15:00	NI008A NI008B	\$40 \$40	15 15
			五	15:00 - 16:00	NI009A NI009B	\$40 \$40	15 15
			日	7:00 - 8:00	NI004	\$75	48
			一、四	21:00 - 22:00	NI001	\$150	24
			一、二	14:00 - 15:00	NI007A NI007B	\$75 \$75	15 15
			一、二	15:00 - 16:00	NI005	\$150	24
		巴坡沙體育中心游泳池 停課：1~15/11	一、三	20:00 - 21:00	NI002	\$150	20
			二、五	20:00 - 21:00	NI010	\$150	20
			四、六	21:00 - 22:00	NI003	\$150	20
		奧林匹克體育中心游泳館 停課：1~15/11	一、三	16:00 - 17:00	NI006	\$150	30
			五	16:00 - 17:00	NI011	\$75	30
		2002年 或之前	水中健體 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池 停課：26/11~9/12	一、四	14:00 - 15:00	CA001
一、四	15:00 - 16:00				CA011A CA011B	\$75 \$75	25 25
一、四	16:00 - 17:00				CA009	\$150	48
二、五	14:00 - 15:00				CA002A CA002B	\$75 \$75	25 25
二、五	15:00 - 16:00				CA012	\$150	48
二、五	16:00 - 17:00				CA010	\$150	48
一、三	20:00 - 21:00				CA003A CA003B	\$75 \$75	15 15
一、三	22:00 - 23:00				CA007	\$150	48
四、六	22:00 - 23:00				CA008	\$150	48
二、五	22:00 - 23:00				CA014	\$150	46
日	11:00 - 12:00				CA004A CA004B	\$40 \$40	15 15
日	18:00 - 19:00				CA005A CA005B	\$40 \$40	15 15
日	19:00 - 20:00			CA015A CA015B	\$40 \$40	15 15	
巴坡沙體育中心游泳池 停課：1~15/11	一、三			21:00 - 22:00	CA006	\$150	20
	二、五			21:00 - 22:00	CA016	\$150	20
奧林匹克體育中心游泳館 停課：1~15/11	一、三			16:00 - 17:00	CA013	\$150	34
	五			16:00 - 17:00	CA017	\$75	36

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-11月	B班-12月		
出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12月	班號	費用	名額
2004年至2014年	*藝術游泳	巴坡沙體育中心游泳池 停課：1~15 / 11	四、六	20:00 - 21:00	NS001	\$150	20
2004年 或之前	*游泳保健	蓮峰體育中心游泳池 停課：26 / 11~9 / 12	一、三	18:00 - 19:00	NM001	\$150	24
			三、五	19:00 - 20:00	NM002A NM002B	\$75 \$75	15 15
			二、六	19:00 - 20:00	NM004	\$150	24
			一、四	19:00 - 20:00	NM013A NM013B	\$75 \$75	15 15
			三、五	21:00 - 22:00	NM003A NM003B	\$75 \$75	15 15
			二、五	20:00 - 21:00	NM014	\$150	24
			四、六	20:00 - 21:00	NM005	\$150	24
			一、三	22:00 - 23:00	NM010A NM010B	\$75 \$75	20 20
			四、六	22:00 - 23:00	NM011	\$150	24
			二、五	22:00 - 23:00	NM017	\$150	26
		巴坡沙體育中心游泳池 停課：1~15 / 11	一、三	7:00 - 8:00	NM006	\$150	30
			四、六	7:00 - 8:00	NM007	\$150	30
			二、五	7:00 - 8:00	NM018	\$150	30
			一、三	8:00 - 9:00	NM008	\$150	30
			四、六	8:00 - 9:00	NM009	\$150	30
			二、五	8:00 - 9:00	NM019	\$150	30
		奧林匹克體育中心游泳館 停課：1~15 / 11	一、三	16:00 - 17:00	NM012	\$150	30
			五	16:00 - 17:00	NM020	\$75	30
		鮑思高體育中心游泳池 停課：18~31 / 12	一、三	7:00 - 8:00	NM015	\$150	30
			二、四	7:00 - 8:00	NM016	\$150	30
			五	7:00 - 8:00	NM021	\$75	30

* 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)。

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。

水上活動				A班-11月	B班-12月		
出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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 停課：26/11~9/12	六	11:00 - 12:00	NC005	\$75	10
			六	12:00 - 13:00	NC007	\$75	10
			日	12:00 - 13:00	NC009	\$75	10
2010年至2014年			日	8:00 - 9:00	NC006	\$75	10
四、六			18:00 - 19:00	NC001A NC001B	\$75 \$75	15 15	
二、五			18:00 - 19:00	NC008	\$150	24	
2005年至2012年			六	11:00 - 12:00	NC002	\$75	48
			六	12:00 - 13:00	NC003	\$75	48
			日	8:00 - 9:00	NC004	\$75	14
			二、六	21:00 - 22:00	NC010	\$150	24

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。

冰上運動							
出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12月	班號	費用	名額
1990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至2013年	冰球	佳景樂園	六	18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
1985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	11月-12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：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。

壁球 / 保齡球 / 柔力球 / 門球

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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	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
2004年 或之前	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

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。

柔力球 / 門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

網球

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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			
				奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六	14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
					六	15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
					日	16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
					一	15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
		一	16:00 - 17:00		TS011	\$50	12		
2005年至 2015年學員 及其家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	四	15:00 - 16:00	TS012	\$50	12		
			四	16:00 - 17:00	TS013	\$50	12		
			六	16:00 - 17:00	TF001	\$50	16		
			六	17:00 - 18:00	TF002	\$50	16		
			六	18:00 - 19:00	TF003	\$50	16		
		日	17:00 - 18:00	TF004	\$50	16			
		日	18:00 - 19:00	TF005	\$50	16			

網球：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	11月-12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	11月-12月	班號	費用	名額
2008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 停課：1~15/11	日	8:00 - 9:30	CI001	\$20	20
2013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/GM13多功能室 停課：7, 28/11, 5/12	六	14:00 - 15:30	GI005	\$25	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 GI002之停課：6/12	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/GM13多功能室 停課：7, 28/11, 5/12	六	15:30 - 17:00	GA003	\$25	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 停課：6/12	日	15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
2008至2011年	兒童體操 *(進階)	奧林匹克體育中心運動場 GS43-44/GM13多功能室 停課：7, 28/11, 5/12	六	17:00 - 18:30	GJ002	\$25	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 停課：6/12	日	17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
2013年至 2015年學員及 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 停課：6/12	日	10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			日	11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
2007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

武術項目：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

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。

* 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。

**參與親子體操的家長年齡須為1965年或之後出生。

舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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 / GM13多功能室 停課：16 / 11, 23/11 ~ 6 / 12	一、三	14:00 - 15:30	DL011	\$50	25
			一、三	15:30 - 17:00	DL012	\$50	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/GM13多功能室 停課：8, 29 / 11, 6 / 12	日	12:30 - 13:30	ST002	\$25	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	11月-12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
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至2015年			日	10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
2008至2014年			日	11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
2004年 或之前	拉丁舞 (初級)	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至2015年			一	19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
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

* 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	11月-12月	班號	費用	名額		
2002年 或之前	集體 健康舞 (排排舞) (入門)	奧林匹克體育中心運動場 GS43-44/GM13多功能室 停課：8, 29 / 11, 6 / 12	日	11:00 - 12:30	DA003	\$25	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/GM13多功能室 停課：6, 16 / 11, 23 / 11 ~ 6 / 12	一、三、五	7:00 - 8:00	AI001	\$50	30		
		奧林匹克體育中心運動場 GS43-44/GM13多功能室 停課：8, 29 / 11, 6 / 12	日	9:30 - 11:00	AI004	\$25	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/GM13多功能室 停課：6, 16 / 11, 23 / 11 ~ 6 / 12	一、三、五	8:00 - 9:00	AG001	\$50	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 / GM13多功能室 停課：16 / 11, 23 / 11 ~ 6 / 12	一、三			10:30 - 11:30	DV004	\$50	20		
	一、三			11:30 - 12:30	DV005	\$50	20		
奧林匹克體育中心運動場 GS43-44 / GM13多功能室 停課：23 / 11 ~ 6 / 12	二、四			19:30 - 20:30	DV006	\$50	20		
奧林匹克體育中心運動場 GS43-44/GM13多功能室 停課：7, 28 / 11, 5 / 12	六			10:00 - 11:00	DV007	\$25	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				

塑身健康舞(肚皮舞)：自備肚皮舞腰帶。

舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12月	班號	費用	名額
1995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
	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	11月-12月	班號	費用	名額
1975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 停課：1~15/11	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/IM02多功能室 停課：6, 16, 23, 25/11, 30/11~7/12	一、三、五	19:30 - 20:30	TA003	\$50	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	11月-12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 停課：1~15/11	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/IM02多功能室 停課：7, 17/11, 23/11~6/12	二、四、六	7:30 - 8:30	TJ005	\$25	30
	二、四、六		8:30 - 9:30	TJ006	\$25	30	
	奧林匹克體育中心運動場 GS43-44/IM02多功能室 停課：6, 16, 23, 25/11, 30/11~7/12	一、三、五	20:30 - 21:30	TJ011	\$25	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	11月-12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
				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	11月-12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	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
			六	16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六	17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六	18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 停課：6/12	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				A班-11月 B班-12月			
出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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 停課：26 / 11~9 / 12, 24 / 12	二	17:00 - 18:00	II001	\$45	18
			四	17:00 - 18:00	II002	\$45	18
2014年 或之前	智障人士 羽毛球	浸信中學 / 澳門特殊奧運會 停課：20 / 12	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 / 澳門特殊奧運會	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：25 / 12	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	六	9:00 - 10:00	II014	\$20	18
2006至2014年	聽障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 停課：26 / 11~9 / 12	六	11:00 - 12:00	IN001	\$45	10
2004年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 停課：8, 22 / 12	二	10:00 - 11:30	IN007	\$20	11
2004年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心	六	19:00 - 20:30	IN008A	\$20	7
					IN008B	\$20	7
2004年 或之前	聽障人士 體育舞蹈	聾人服務中心 停課：25 / 12	五	11:30 - 12:30	IN009	\$20	12

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。

展能活動之報名地點：

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H地下 電話：2826 1658

氣功/健身操

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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：1~2/11; 19~27/12	一、四	14:30 - 15:30	QG001	\$50	10		
		工聯台山社區中心 停課：20, 21/12	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：20/12	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：20, 21, 25/12	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：20, 21, 25/12	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：20, 21, 25/12	三、五	20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
		工聯職業技能培訓中心 停課：20, 21, 25/12	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：20, 21, 25/12	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：1~2/11; 19~27/12	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：20, 21/12	日			10:00 - 11:30	GS005	\$50	10		
工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 停課：20, 21, 25/12	二、四			10:00 - 11:00	GS009	\$50	10		
工聯職業技能培訓中心 停課：20, 21, 25/12	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：20, 21, 25/12	二、四			20:30 - 21:30	GS012	\$50	10		
	一、三	14:30 - 15:30	GS013	\$50	10				
1961至1980年	中年 健身操	工人體育場多功能室 停課：20/12	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。

太極拳/舞蹈/瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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：20, 21, 25 / 12	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：20, 21 / 12	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：1~2 / 11; 19~27 / 12	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：20, 21, 25 / 12	一、四	18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 停課：20, 21, 25 / 12	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：20, 21, 25 / 12	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：20, 21, 25 / 12	一、四	19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 停課：20 / 12	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：20, 21, 25 / 12	三、五	15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 停課：20, 21, 25 / 12	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：20, 21, 25 / 12	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：1~2 / 11; 19~27 / 12	二、四	9:45 - 10:45	GY001	\$70
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：20, 21 / 12			一、三	18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
工聯氹仔湖畔服務中心 停課：20, 21, 25 / 12			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。

太極拳 / 舞蹈 / 健身操 / 瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間	11月-12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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	一	16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一	18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) 停課：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	二、五	15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五	14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
1961至1980年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) 停課：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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：20, 21, 22, 24, 25 / 12	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	11月-12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：20, 21, 24, 25 / 12	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：20, 21, 24, 25 / 12	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：20, 21, 24, 25 / 12	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：20, 21, 24, 25 / 12	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：20, 21, 24, 25 / 12	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：20, 21, 24, 25 / 12	一、四	14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20	

武術、健身操、球類、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