

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 do Plano de Sócio "Sport Easy" do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (09:00-20:00) / Centro Desportivo Olímpico-Estádio (Sala de Ténis de Mesa) (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 pessoalmente o comprovativo do sorteio ou dirigir-se ao Posto do Plano de Sócio "Sport Easy" do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac para pedir apoio ao trabalhadores, e deslocar ao local de inscrição de acordo com a 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 1 de Dezembro (3.ª Feira) até às 24:00 de 6 de Dezembro (Dom.)
> Posto do Plano de Sócio "Sport Easy" do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac:
1 de Dezembro (3.ª Feira) até às 6 de Dezembro (Dom.) (09:00-20:00)
> Centro Desportivo Olímpico-Estádio (Sala de Ténis de Mesa):
1 de Dezembro (3.ª Feira) até às 4 de Dezembro (6.ª Feira) (09:00-20:00).

- ② Resultados do sorteio: publicam-se a partir das 09:00 de 9 de Dezembro (4.ª Feira)

- ③ Inscrição para os contemplados no sorteio:

12 de Dezembro (Sábado) ----- Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 14:00~21:00

13 de Dezembro (Domingo) ----- Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00~21:00

Inscrição para vagas remanescentes:

14 e 15 de Dezembro (2.ª e 3.ª feiras) ----- Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00-19:00

16 de Dezembro. (4.ª F) até 8 de Janeiro de 2021. (6.ª F) Instituto do Desporto 09:00~13:00, 14:30~17:30
(2ª F a 6ª 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 1957 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 1956 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 2004 ou depois prestam declaração por intermédio do seu encarregado de educação / tutor e os participantes nascidos em 2003 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 substituiu 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 Janeiro de 2021 (6.ª F)	<u>Fraternidade Universal</u>
12 de Fevereiro de 2021 (6.ª F.)	<u>1º dia do Novo Ano Lunar</u>
13 de Fevereiro de 2021 (Sáb.)	<u>2º dia do Novo Ano Lunar</u>
14 de Fevereiro de 2021 (Dom.)	<u>3º dia do Novo Ano Lunar</u>

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:
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Retomam as aulas a partir das 14:00
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:
	Piscinas ao ar livre	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Retomam as aulas a partir das 14:00
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 Aquáticas

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$100	24
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$100	24
			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	NI007	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30
Nascidos em 2003 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	CA011	\$200	48
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$200	48
			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	CA003	\$200	24
			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	CA004	\$100	24
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$100	24
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015A	\$100	24
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00	CA006	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	CA016	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$200	34
			6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$100	36
		Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional (Interrupção das aulas da CA101 em 11 / 2.)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$200	30
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$200	30
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$200	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.

Actividades Aquáticas

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2014 e 2015	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
Dom. 8:00 - 9:00			NC006	\$100	10	
5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00			NC001	\$200	24	
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 2006 e 2013						
Nascidos entre 2005 e 2015	* Natação Artística	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20
Nascidos em 2005 ou antes	* 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	NM002	\$200	24
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$200	24
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$200	24
			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	NM010	\$200	24
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$200	26
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00	NM006	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	NM007	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	NM018	\$200	20
			2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM008	\$200	20
			5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	NM009	\$200	20
			3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	NM019	\$200	20
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$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).

Actividades em Gelo

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1991 e 2016	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 2011 e 2015	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
Nascidos entre 1991 e 2010			5ªF. 18:30 - 19:30	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.

Actividades organizadas em conjunto com as SAFP

Tel. 2835 5207 / 2835 5201

Squash

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	Squash	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: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, 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.

Squash / Rouliqiu / Gatebol

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Squash	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
			Dom. 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			Dom. 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
** Participantes nascidos entre 2006 e 2016	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
Nascidos em 2005 ou antes	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
Nascidos em 2009 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

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

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

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

Bowling / Ténis

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
** Participantes nascidos entre 2005 e 2013	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			Dom. 9:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			Dom. 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			Dom. 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			Dom. 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			Dom. 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			Dom. 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			Dom. 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			Dom. 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16
Nascidos em 2005 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		
	Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			2ªF. 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
5ªF. 15:00 - 16:00			TS012	\$50	12	
5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12			
** Participantes nascidos entre 2006 e 2016	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16

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.

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

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

Modalidade de Xadrez**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2015 ou antes	Weiqi	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	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.

Modalidade de Xadrez: A Organização fornece o material necessário.

Artes Marciais / Kendo / Ciclismo / Ginástica Rítmica**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2009 e 2014	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
Nascidos em 2009 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 2013 ou antes	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	Dom. 8:00 - 9:30	CI001	\$20	20
Nascidos entre 2014 e 2017	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

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.

Ginástica					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2013 e 2016	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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 2011 e 2014	Ginástica Infantil * (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala GM13 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 2009 e 2012	Ginástica Infantil * (Aperfeiçoamento)	Sala GM13 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 2014 e 2016	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 2008 e 2016	Dança em Fila - Crianças	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	35
	Dança em Fila - Crianças * (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
* Nascidos entre 2008 e 2017	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$50	24

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

*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.

** Os encarregados de educação que participam na actividade "Ginástica a praticar com os pais" devem ter nascido em 1966 ou depois.

Dança

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			5ªF. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			6ªF. 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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
		Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	DA001
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
Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 18:00 - 19:30			DA010	\$50	24
Sala GM13 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: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	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 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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 (2ºandar)	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 GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	AG001	\$100	30
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25		
Nascidos em 2005 ou antes	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 GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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 (Interrupção das aulas em 11/2)	2ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
Sala de Actividades do Centro de Actividades de S. Domingos	Sáb. e Dom. 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		
Nascidos em 2005 ou antes	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		Sala GM13 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 do Ventre: Os participantes devem trazer consigo a cintura de ventre.

Dança					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 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
		Centro de Actividades de S. Domingos (Interrupção das aulas em 11/2)	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Kick Boxing	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
			Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
Nascidos entre 1996 e 2013	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
Nascidos entre 2009 e 2016		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24
Nascidos em 2005 ou antes	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			2ªF. 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			2ªF. 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			5ªF. 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			5ªF. 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			Sáb. 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			Sáb. 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			Sáb. 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			Dom. 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
		Dom. 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24	
	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24	
Nascidos em 2005 ou antes	Dança Desportiva * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
			4ªF. 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24

*Para inscrição nas turmas de nível 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 / Kick Boxing / Taijiquan / Qigong

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1962 e 1981	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
Nascidos em 1961 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 2007 e 2015	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
Nascidos entre 2009 e 2016			Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
Nascidos entre 2009 e 2015			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
Nascidos em 2005 ou antes	Dança Latina	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 2001 e 2014	Dança Latina * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
Nascidos entre 2009 e 2016			2ªF. 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
Nascidos entre 1976 e 2005	Kick Boxing keep fit	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
Nascidos em 2007 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
Nascidos em 2013 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 IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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

*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.

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

Taijiquan					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2013 ou antes	Taijiquan	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 IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
		Nascidos em 2013 ou antes	Taijiquan	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	TJ101
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 (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	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 4ªF. 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			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 (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas		
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	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	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		
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20		
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20		
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20		
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20		
			Sáb. 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25		
			Dom. 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25		
			Dom. 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25		
			Dom. 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25		
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
		Nascidos entre 2009 e 2013	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

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

Actividades de Desenvolvimento

Turma A - Janeiro
Turma B - Fevereiro

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2013 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 (Interrupção das aulas em 11~16/2)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
Nascidos em 2014 ou antes	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas em 11~16/2)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
Nascidos em 2015 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics / Macau Baptist College (Interrupção das aulas em 14/2)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			Dom. 19:00 - 20:00	II015	\$20	12
Nascidos em 2015 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas em 17/2)	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
Nascidos em 2012 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (Interrupção das aulas em 17/2)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
Nascidos em 2013 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Special Olympics / Macau Baptist College (Interrupção das aulas em 11/2)	5ªF 19:00 - 20:00	II012	\$20	12
Nascidos em 2015 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas em 1/1, 12/2)	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
Nascidos em 2015 ou antes	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas em 13/2)	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
Nascidos entre 2007 e 2015	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas em 13/2)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas em 16/2)	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas em 13/2)	Sáb. 17:30 - 18:30	IN008	\$20	7
			Sáb. 18:30 - 19:30	IN010	\$20	7
Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas em 1/1, 12/2)	6ªF 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15	

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:
Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, loja F, Macau

TEL: 2826 3057

- Macau Special Olympics:

R. Seis do Bairro da Areia Preta. Ed. Industrial Hap Si. 3º andar A2. Macau

TEL: 2826 6597

- Associação de Desporto de Surdos de Macau:

Av. Margirual do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau

TEL: 2826 1658

Qigong / Aeróbica

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1, 20, 21/1, 10~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~15/2)	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 em 1, 20/1, 10~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas em 1, 20/1, 10~16/2)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
Nascidos em 2005 ou antes	Exercício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas em 1/1, 12~14/2)	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 em 1, 20, 21/1, 10~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1~31/1, 11~15/2)	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$25	15
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$25	15
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

Taijiquan / Dança / Aeróbica

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Exercício de vitalidade * (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1~31/1, 11~15/2)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$25	15
Nascidos entre 1962 e 1981	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~15/2)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas em 1, 20/1, 10~16/2)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2005 ou antes	Dança do Ventre	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1, 20, 21/1, 10~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas em 1, 20/1, 10~16/2)	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 em 1, 20/1, 10~16/2)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	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 em 1/1, 11~16/2)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas em 1, 20, 21/1, 10~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1, 20/1, 10~16/2)	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 intermediário ou 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.

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

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

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

Rouliqiu / Dança / Taijiquan/ Qigong				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	2ªF. e 4ªF. 9:30 - 11:00	DT001	\$100	10
Nascidos em 2003 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

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

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

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

Taijiquan / Dança / Aeróbica

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10	
		2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10		
	Dança Tradicional em Linha	2o / 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 do Ventre	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15	
		2ªF. 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15		
		4ªF. 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15		
	Dança de Salão	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30	MS001	\$100	8	
			4ªF. 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8	
	Aeróbica	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
	Nascidos: 1961 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
				3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
	Nascidos entre 1962 e 1981	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Janeiro ~ Fevereiro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas em 1/1, 11~16/2)	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 em 1/1, 11~16/2)	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.

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

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

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

TEL: 2835 5200

R. de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Taipa

TEL: 2835 5201

Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)

TEL: 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

TEL: 2893 8791

- Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau:

TEL: 2847 0789

Areia Preta, Edf. Kong Fok On Garden, Macau

- Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau: Praça das Portas do Cerco, Macau

TEL: 2843 6108

- Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau: R. de Lei Pou Chôn , Macau

TEL: 2823 4898

- FAO Vocational Skills Training Centre: Istmo de Ferreira do Amaral 101 - 105A, Edf. Ind. Tai Peng, 1. Fase, 1º andar, Macau

TEL: 2848 3454

- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau:

TEL: 2823 3902

R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau

- Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau: Est. Marginal Hipodromo, N.º 64, Ed. Ind. Lei Chon, Macau

TEL: 2845 5435

- Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa:

TEL: 2850 0101

Est. Coronel Nicolau de Mesquite S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa

- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa:

TEL: 2884 1603

Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa

Associação Geral das Mulheres de Macau

TEL: 2835 3748

- Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau : R. da Barca, n.º27A-27B

TEL: 2821 6862

- Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral das Mulheres de Macau:

TEL: 2850 0160

Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa

União Geral das Associações dos Moradores de Macau

TEL: 2833 3614

- Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: Av. do General Castelo Branco

TEL: 2833 3614

- Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Mac:

TEL: 2850 2040

R. Dois de Ip Heng, Ed. Ip Heng, Bloco VIII, Coloane