

### **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 8 de Junho (3.ª F) até às 24:00 de 14 de Junho (2.ª F)

② Resultados do sorteio: publicam-se a partir das 09:00 de 16 de Junho (4.ª Feira)

③ Inscrição para os contemplados no sorteio:

19 de Junho (Sábado)-----Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 14:00~21:00

20 de Junho (Domingo)-----Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00~21:00

Inscrição para vagas remanescentes:

21 e 22 de Junho (2.ª e 3.ª feiras)-----Pavilhão Polidesportivo Tap Seac 09:00-19:00

23 de Junho (4.ª F) até 7 de Julho.(4.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](http://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 inscrevem 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 exibir 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:

#### 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
<b>Sinal de trovoadas</b>	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
<b>Sinal de chuvas intensas</b>	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
<b>Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3</b>	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
<b>Sinal de tufão n.º 8 ou superior</b>	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					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 7:00 - 8:00	NI004	\$100	48
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$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
Nascidos em 2003 ou antes	Condição Física Aquática (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	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	CA015	\$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 da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional (Interrupção das aulas: 1~10/7.)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$160	30
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$160	30
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$160	30
		Nascidos entre 2014 e 2015	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 12:00 - 13:00	NC009
Nascidos entre 2011 e 2015	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	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
Nascidos entre 2006 e 2013	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 8:00 - 9:00	NC004	\$100	14
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$200	24
Nascidos entre 2005 e 2015	* Natação Artística	Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$200	20

\* 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 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 ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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 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
		** Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	NM022	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	NM023	\$200	30
			6ªF. 8:00 - 9:00	NM024	\$100	30

\* 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).

\*\* A actividade de Natação Manutenção (NM022, NM023 e NM024) apenas decorre nos meses de Julho e Agosto, não se aceita renovação depois de Agosto.

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.

Vela / Windsurf / Canoagem					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1972 e 2008	* Vela	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
	* Windsurf	Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 11/7 )	Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
Nascidos entre 2008 e 2013	* Vela - Crianças	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
	* Windsurf - Crianças	Centro Náutico de Hác-Sá	Dom. 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			Dom. 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10
Nascidos entre 1961 e 2009	** Canoagem	Centro Náutico da Nam Van	Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

\* Os participantes da actividade de vela e windsurf necessita de conseguir nadar 50 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; (Considera-se desistência, caso não satisfaça os requisitos exigidos nos testes).

Obs. 1: Os alunos devem comparecer no local das aulas com 10 minutos de antecedência, para poder equipar;

Obs. 2: Recomenda-se de vestir roupas de protecção solar, sapatos de pano ou sapatos de borracha cobertos, chapéu de sol e óculos de sol durante as aulas, e trazer consigo óleo de protecção solar e roupas para trocar;

Obs. 3: Deve vestir o colete de salva-vidas fornecido pelo organizador durante as aulas

\*\* Os participantes da actividade de Canoagem necessita de conseguir nadar 25 metros ou superior, Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação o da ditas exigências; (Considera-se desistência, caso não satisfaça os requisitos exigidos nos testes).

Os participantes das actividades de Canoagem devem usar calçados para nadar, sapatos de pano ou crocs, bem como equipamentos de protecção solar como roupa de protecção solar, boné, produtos para cuidados com a pele, etc. Por outro lado, durante as aulas, é obrigatório vestir o colete de salva-vidas proporcionado pela Organização.

Actividades em Gelo					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1991 e 2016	* Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 19:30 - 20:30	PM006	\$400	36
			Dom. 17:30 - 18:30	PM007	\$400	36
			4ªF. 19:30 - 20:30	PM008	\$400	36
			6ªF. 19:30 - 20:30	PM009	\$400	36
			3ªF. 19:30 - 20:30	PM010	\$400	36
Nascidos entre 2011 e 2014	* Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Dom. 18:30 - 19:30	HG003	\$400	36
Nascidos entre 1986 e 2010	* Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Dom. 19:30 - 20:30	HG004	\$400	36

\* A actividade de Patinagem Artística e Hóquei em Gelo (PM006, PM007, PM008, PM009 e PM010, HG003 e HG004) apenas decorre nos meses de Julho e Agosto, não se aceita renovação depois de Agosto.

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.

**Gatebol / Squash / Bowling / Ténis**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2009 ou antes	Gatebol	Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 1~15/7.)	2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
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
** 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
5ªF. 15:00 - 16:00			TS012	\$50	12	
Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 12, 19, 26/8 )	5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12	

**Gatebol / Squash / Bowling / Ténis****Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
<b>** Participantes nascidos entre 2006 e 2016</b>	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 1~31/8 )	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$25	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$25	16
	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16

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.

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.**

Actividades com Gatebol: 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 ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2015 ou antes	* Weiqi	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 16:00 - 17:30	WQ003	\$20	16
	Weiqi <b>** (Aperfeiçoamento)</b>	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	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 <b>** (Aperfeiçoamento)</b>		Dom. 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16	

**\* A actividade de Weiqi (WQ003) apenas decorre nos meses de Julho e Agosto, não se aceita renovação depois de Agosto.**

**\*\* 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****Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	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

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 Rítmica / Ginástica / Dança**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
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 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 1966 ou depois.

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

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Sea	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			5ªF. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 1/7~3/8.)	3ªF. 14:30 - 16:00	DL007	\$25	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 9/7~3/8.)	6ªF. 14:30 - 16:00	DL008	\$25	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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 2003 ou antes	Dança Tradicional em Linha	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
		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 ( Julho ~Agosto )	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 2003 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 (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 9, 16, 23/8.)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	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 (2º andar)	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 (Interrupção das aulas: 31/7~31/8.)	Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$25	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	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	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 intermediário ou 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 ( Julho ~Agosto )	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 (2ºandar)	Dom. 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		Centro de Actividades de S. Domingos	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	Dança Desportiva	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 (Interrupção das aulas: 1/7~2/8.)	2ªF. 14:30 - 16:00	DD005	\$25	24
			5ªF. 14:30 - 16:00	DD006	\$25	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 5/7~5/8.)	Sáb. 11:00 - 12:30	DD008	\$25	24
			Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 17, 24, 31/7.)	Sáb. 13:30 - 15:00	DD007	\$50
		Sáb. 15:00 - 16:30		DD010	\$50	24
		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. 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			5ªF. 18:00 - 19:30	DD002	\$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
4ªF. 20:00 - 21:30	DG003				\$50	24

\*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.

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 ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1962 e 1981	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 4~27/8.)	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 (Interrupção das aulas: 4~27/8.)	2ªF. e 4ªF. 9:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 4~27/8.)	2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 4~27/8.)	2ªF 8:30 - 9:30	OJ008	\$25	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 1~31/8.)	4ªF. 8:30 - 9:30	OJ009	\$25	20
Nascidos entre 2007 e 2015	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 31/7~31/8.)	Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$25	24
Nascidos entre 2009 e 2016	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
Nascidos entre 2009 e 2015	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	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	Dança Latina * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	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 intermediário ou 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 ( Julho ~Agosto )	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	
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas:10, 17, 24/8.)	3ªF. e 5ªF. 9:30 - 11:00	TJ022	\$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	
			Dom. 7:00 - 8:30	TJ026	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 5/7~2/8.)	2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 6/7~5/8.)	3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 6~27/8.)	3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30	TJ024	\$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. 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30	
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30	
Nascidos em 2013 ou antes	Taijiquan	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 ( Julho ~Agosto )	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
			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
			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 B do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas:12, 19, 26/8.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
		Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas:9/7~9/8.)	3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	YG045	\$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 A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas:4~29/8.)	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YG055	\$50	30
		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
		Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 31/7, 7/8.)	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 ( Julho ~Agosto )	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
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 10, 17, 24/8.)	3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 1~31/8.)	6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$25	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
		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					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2013 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas	Comité Paralimpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
Nascidos em 2015 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics / Macau Baptist College	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	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
Nascidos em 2012 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	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	5ªF 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
Nascidos em 2015 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics	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	Sáb. 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	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	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.

#### Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento

#### Telefone

- Comité Paralimpico 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:

TEL: 2826 6597

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

Centro de Educação para Crianças com Problemas de Audição :

TEL: 2841 5554

Em Macau, Rua Marginal Do Lam Mau NºS 398-414, Macao Court FR/C.

- Associação de Desporto de Surdos de Macau:

SMS : 6651 609:

TEL: 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 ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas		
Nascidos em 2003 ou antes	Passeio aquático (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Campo dos Operários	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	PA001	150	10		
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	PA002	150	10		
	Condição Física Aquática (Para participante que não saiba nadar.)		2ªF. e 6ªF. 19:45 - 21:15	AA001	200	10		
	2ªF. e 6ªF. 21:15 - 22:45		AA002	200	10			
Nascidos em 2003 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10		
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau	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	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	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	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	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
		FAO Vocational Skills Training Centre	4ªF. e 5ªF. 20:15 - 21:15	QG013	\$50	7		
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau	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	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	20		
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau	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	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10		
		Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau	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	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10		

**Dança / Aeróbica / Taijiquan / Yoga**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Exercício de vitalidade	FAO Vocational Skills Training Centre	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	GS011	\$50	7
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10
Nascidos em 2005 ou antes	Exercício de vitalidade * (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
Nascidos entre 1962 e 1981	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau	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	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	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	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	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa	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	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	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau	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	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre	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	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10

Dança / Aeróbica / Taijiquan / Yoga					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	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	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	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa	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.

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

Artes Marciais e Aeróbica: 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.

Rouliqiu / Dança / Taijiquan/ Qigong					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau	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	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	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	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	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	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 / Yoga						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Julho ~Agosto )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau	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	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10	
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10	
	** Dança do Ventre	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau	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 Latina	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau	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	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	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10	
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15	
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15	
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15	
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15	

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

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.

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

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.

<b>Endereço de Colaboração</b>	<b>Telefone</b>
<b>Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública (Divisão de Apoio Social da Função Pública)</b>	<b>2835 5207 / 2835 5201</b>
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
<b>Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)</b>	<b>TEL: 2843 6108</b>
- 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: Areia Preta, Edif. Kong Fok On Garden, Macau	TEL: 2847 0789
- 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, Edif. 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: R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau	TEL: 2823 3902
- 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: Est. Coronel Nicolau de. Mesquite S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa	TEL: 2850 0101
- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa: Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa	TEL: 2884 1603
<b>Associação Geral das Mulheres de Macau</b>	<b>TEL: 2835 3748</b>
- 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: Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa	TEL: 2850 0160
<b>União Geral das Associações dos Moradores de Macau</b>	<b>TEL: 2833 3614</b>
- 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 Macau R. Dois de Ip Heng, Ed. Ip Heng, Bloco VIII, Coloane	TEL: 2850 2040