

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).
- 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).

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

- 22 de Setembro (4.ª F) - Dia seguinte ao Chong Chao (Bolo Lunar)
- 1 de Outubro (6.ª F) - Implantação da República Popular da China
- 14 de Outubro (5.ª F) - Chong Yeong (Culto dos Antepassados)

Grandes eventos ou por outros motivos de força maior

- As aulas que forem canceladas devido à realização de grandes eventos, à organização temporária dos **Centros de Acolhimento de Emergência / locais de concentração dos Centros de Acolhimento de Emergência**, ou por motivos de força maior e que não possam ser realizadas noutra local, não são compensadas.

Suspensão das aulas por motivos de mau tempo:

Para garantir a segurança dos participantes, as actividades ao ar livre podem ser suspensas por motivos de mau tempo.

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

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

| Estado do tempo | Actividades | Sinal em vigor | Sinal baixado |
|---|-------------------------|--|---|
| Sinal de trovoadas | Recinto coberto | Mantêm-se as aulas | Mantêm-se as aulas |
| | Ao ar livre | Suspensão das aulas | Retomam as aulas |
| Sinal de chuvas intensas | Recinto coberto | Mantêm-se as aulas | Mantêm-se as aulas |
| | Piscinas ao ar livre | Suspensão das aulas | Retomam as aulas |
| | Ao ar livre (terrestre) | Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00) | Se o sinal for retirado antes das 12:00: |
| | 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 : Gatebol, Ténis, ciclismo acrobático, Canoagem, Vela, Windsurf, Taijiquan (Campo Pol. do C. D. Tamagnini Barbosa, Parque Dr. Carlos D'Assumpção, Parque dos Jardins do Oceano, Taipa),

Piscina ao ar livre : Piscina do Campo dos Operários

Actividades Aquáticas

Por fase

| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|-------|-------------------|-------|
| Nascidos em 2005 ou antes | Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 26/9~15/10.) | 6ªF. 14:00 - 15:00 | NI008 | \$70 | 24 |
| | | | 6ªF. 15:00 - 16:00 | NI009 | \$70 | 24 |
| | | | Dom. 7:00 - 8:00 | NI004 | \$70 | 48 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00 | NI001 | \$140 | 24 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00 | NI007 | \$140 | 24 |
| | | | 2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00 | NI005 | \$140 | 24 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 16~31/10.) | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | NI002 | \$150 | 20 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NI010 | \$150 | 20 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | NI003 | \$150 | 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, proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática.) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 26/9~15/10.) | 2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | CA001 | \$140 | 48 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | CA011 | \$140 | 48 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00 | CA009 | \$140 | 48 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | CA002 | \$140 | 48 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | CA012 | \$140 | 48 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00 | CA010 | \$140 | 48 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00 | CA003 | \$140 | 24 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | CA007 | \$140 | 48 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | CA008 | \$140 | 48 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | CA014 | \$140 | 46 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | CA004 | \$70 | 24 |
| | | | Dom. 18:00 - 19:00 | CA005 | \$70 | 24 |
| | | | Dom. 19:00 - 20:00 | CA015 | \$70 | 24 |
| | | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 16~31/10.) | 2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00 | CA006 | \$150 | 20 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | CA016 | \$150 | 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 | 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 (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|----------------------------|---|--|-------------------------------|-------|-------------------|-------|
| Nascidos entre 2014 e 2015 | Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 26/9~15/10.) | Sáb. 11:00 - 12:00 | NC005 | \$70 | 10 |
| | | | Sáb. 12:00 - 13:00 | NC007 | \$70 | 10 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | NC009 | \$70 | 10 |
| Dom. 8:00 - 9:00 | | | NC006 | \$70 | 10 | |
| 5ªF. e Sáb. 18:00 - 19:00 | | | NC001 | \$140 | 24 | |
| 3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | | | NC008 | \$140 | 24 | |
| Sáb. 11:00 - 12:00 | | | NC002 | \$70 | 48 | |
| Sáb. 12:00 - 13:00 | | | NC003 | \$70 | 48 | |
| Dom. 8:00 - 9:00 | | | NC004 | \$70 | 14 | |
| 3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00 | | | NC010 | \$140 | 24 | |
| Nascidos entre 2005 e 2015 | * Natação Artística (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior) | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 16~31/10.) | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NS001 | \$150 | 20 |
| Nascidos em 2005 ou antes | * Natação Manutenção (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior) | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 26/9~15/10.) | 2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00 | NM001 | \$140 | 24 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | NM002 | \$140 | 24 |
| | | | 3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00 | NM004 | \$140 | 24 |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00 | NM013 | \$140 | 24 |
| | | | 4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00 | NM003 | \$140 | 24 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | NM014 | \$140 | 24 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00 | NM005 | \$140 | 24 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00 | NM010 | \$140 | 24 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00 | NM011 | \$140 | 24 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00 | NM017 | \$140 | 26 |
| | Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 16~31/10.) | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00 | NM006 | \$150 | 20 | |
| | | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00 | NM007 | \$150 | 20 | |
| | | 3ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | NM018 | \$150 | 20 | |
| | | 2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00 | NM008 | \$150 | 20 | |
| | | 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00 | NM009 | \$150 | 20 | |
| | | 3ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | NM019 | \$150 | 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.

* Requisitos de registo : Os participantes da actividade de Natação Artística e Natação de Manutenção necessita de conseguir nadar 25 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; Os candidatos que não passem o teste de nataçã o, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

Vela / Windsurf / Canoagem

Por fase

| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|----------------------------|---|---|-------------------------------|-------|-------------------|-------|
| Nascidos entre 1972 e 2008 | * Vela (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior) | Centro Náutico de Hác-Sá | Sáb. 10:00 - 13:00 | VE001 | \$200 | 10 |
| Nascidos entre 2008 e 2013 | * Vela - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior) | | Sáb. 14:30 - 17:30 | VE002 | \$200 | 10 |
| Nascidos entre 1972 e 2008 | * Windsurf (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior) | Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/9.) | Dom. 10:00 - 13:00 | PV001 | \$200 | 10 |
| Nascidos entre 2008 e 2013 | * Windsurf - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior) | Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/9.) | Dom. 14:00 - 15:30 | PV002 | \$200 | 10 |
| | | | Dom. 15:30 - 17:00 | PV003 | \$200 | 10 |
| Nascidos entre 1961 e 2009 | ** Canoagem (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior) | Centro Náutico da Nam Van (Interrupção das aulas: 19/9.) | Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00 | CG001 | \$200 | 16 |

* Requisitos de registo : 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; Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

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

** Requisitos de registo : Os participantes da actividade de Canoagem necessita de conseguir nadar 25 metros ou superior, Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

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 (Setembro ~Outubro) | 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 |
| | | | 4°F. 18:30 - 19:30 | PM003 | \$400 | 36 |
| | | | 6°F. 18:30 - 19:30 | PM004 | \$400 | 36 |
| | | | 3°F. 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 | | | 5°F. 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.

| Squash | | | | Por fase | | |
|---------------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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 / Ténis / Rouliqiu / Gatebol | | | | Por fase | | |
|--|-------------------------------|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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 | 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 | |
| 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 |
| 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 |

| Bowling | | | | Por fase | | |
|--|--------------------------------|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| Participantes nascidos entre 2005 e 2013 | Bowling a praticar com os pais | Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 23, 30/10.) | 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 |
| | Bowling a praticar com os pais | Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 24/10.) | Dom. 9:00 - 10:00 | BL005 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 10:00 - 11:00 | BL006 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | BL007 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | BL008 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 13:00 - 14:00 | BL009 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 14:00 - 15:00 | BL010 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 15:00 - 16:00 | BL011 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 16:00 - 17:00 | BL012 | \$100 | 16 |

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

| Modalidade de Xadrez / Artes Marciais / Kendo / Ciclismo | | | | Por fase | | |
|--|------------------------------|---|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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 | |
| 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 |

* 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: 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 (Setembro ~Outubro) | 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 (Interrupção das aulas: 11/9.) | Sáb. 14:00 - 15:30 | GI005 | \$50 | 20 |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 12/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 11/9.) | Sáb. 15:30 - 17:00 | GA003 | \$50 | 16 |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 12/9.) | Dom. 15:30 - 17:00 | GA001 | \$50 | 16 |
| Nascidos entre 2009 e 2012 | Ginástica Infantil * (Aperfeiçoamento) | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 11/9.) | Sáb. 17:00 - 18:30 | GJ002 | \$50 | 16 |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 12/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 12/9.) | Dom. 10:00 - 11:30 | GF001 | \$50 | 20 |
| | | | Dom. 11:30 - 13:00 | GF002 | \$50 | 20 |
| Nascidos entre 2008 e 2015 | Dança em Fila - Crianças | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 11/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 12/9.) | 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.

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

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

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

| Dança | | | | Por fase | | |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2007 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Sea (Interrupção das aulas: 11~12/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 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 lao 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 (Interrupção das aulas: 11~12/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 12/9.) | 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 (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2007 ou antes | Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 11/9.) | 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 | |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 4ªF. 18:30 - 20:00 | AI002 | \$50 | 25 | |
| | | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 11/9.) | Sáb. 14:00 - 15:30 | AI003 | \$50 | 30 | |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | AI001 | \$100 | 30 | |
| | | | Dom. 9:30 - 11:00 | AI004 | \$50 | 30 | |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | 3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 | |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 25 | |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30 | AG003 | \$100 | 25 | |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória | 2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00 | AG004 | \$100 | 30 | |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 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 | Sáb. 14:00 - 15:00 | DV002 | \$50 | 20 |
| | | | | Dom. 20:00 - 21:00 | DV003 | \$50 | 20 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 12/9.) | Dom. 12:30 - 13:30 | ST002 | \$50 | 25 | |

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

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

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

| Dança | | | | Por fase | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de 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 | 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 | Sáb. 19:30 - 20:30 | KB006 | \$50 | 20 |
| | | | Dom. 17:00 - 18:00 | KB003 | \$50 | 20 |
| | | | 4ªF. 20:00 - 21:00 | KB002 | \$50 | 20 |
| Nascidos entre 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 |

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

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

| Dança | | | | | | Por fase | |
|----------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|-------|-------------------|----------|--|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2005 ou antes | Exercício de vitalidade | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50 | 25 | |
| 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 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 | | | Dom. 11:30 - 13:00 | LA002 | \$50 | 24 | |
| Nascidos entre 2007 e 2015 | | | Sáb. 15:00 - 16:30 | LA006 | \$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 | |
| Kick Boxing / Taijiquan / Qigong | | | | | | Por fase | |
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | |
| 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 (Interrupção das aulas: 11/9.) | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100 | 30 | |
| | | Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 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 | |

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.

* 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.

| Taijiquan | | | | Por fase | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------|-------|------|----|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | | |
| Nascidos em 2013 ou antes | Taijiquan | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 11~12/9.) | 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 (Interrupção das aulas: 6~15/9.) | 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 (Setembro ~Outubro) | 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 | |
| | | Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco | 4ªF. 9:00 - 10:00 | YG019 | \$50 | 20 | |
| | | | 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 | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|--|-------------------------------|--|--------------------|-------|------|----|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Por fase | | | |
| | | | | | Taxa de Inscrição | Vagas | | |
| Nascidos em 2003 ou antes | Yoga | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Interrupção das aulas: 11~12/9.) | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 | | |
| | | | Sáb. 9:30 - 10:30 | YG021 | \$50 | 30 | | |
| | | | Sáb. 10:30 - 11:30 | YG029 | \$50 | 30 | | |
| | | | Dom. 9:00 - 10:00 | YG022 | \$50 | 30 | | |
| | | | Dom. 10:00 - 11:00 | YG028 | \$50 | 40 | | |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | YG018 | \$50 | 40 | | |
| | | | 3ªF. 15:00 - 16:00 | YG035 | \$50 | 20 | | |
| | | | 3ªF. 16:00 - 17:00 | YG036 | \$50 | 20 | | |
| | | | 6ªF. 16:00 - 17:00 | YG038 | \$50 | 20 | | |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 11~12/9.) | 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 (2ºandar) | 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 (Interrupção das aulas: 12/9.) | 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 (Setembro ~Outubro) | 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 (Interrupção das aulas:14/10.) | 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: 26/9~15/10.) | 3ªF 17:00 - 18:00 | II001 | \$40 | 18 | |
| | | | 5ªF 17:00 - 18:00 | II002 | \$40 | 18 | |
| * Participantes nascidos em 2017 ou antes | Natação familiar para indivíduos com deficiências mentais | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 22, 26/9~15/10.) | 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | II010 | \$80 | 16 | |
| 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 (Interrupção das aulas: 22/9.) | 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: 22/9.) | 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: 14/10.) | 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 (Interrupção das aulas: 1/10.) | 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 entre 2007 e 2015 | Natação para indivíduos com deficiências auditivas | Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 26/9~15/10.) | Sáb. 11:00 - 12:00 | IN001 | \$40 | 10 | |
| 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 (Interrupção das aulas: 2/10.) | 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: 1/10.) | 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 Paralimpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China:

TEL: 2826 3057

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

- 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:

TEL: 2826 1658

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

(SMS : 6651 6093)

| Qigong / Aeróbica | | | | | | | Por fase |
|---------------------------|---|---|-------------------------------|-------|-------------------|-------|----------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2003 ou antes | Passeio aquático (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Campo dos Operários (Interrupção das aulas: 22/9 ∙ 1, 14/10.) | 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 (Interrupção das aulas: 4~6, 21~22/9 ∙ 1~2, 14, 30~31/10.) | 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: 22/9 ∙ 1, 14/10.) | 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: 22/9 ∙ 1, 14/10.) | 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: 21~22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00 | QG010 | \$50 | 10 | |
| | | | 2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45 | QG011 | \$50 | 10 | |
| | | Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. Do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 21~22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50 | 10 | |
| | | FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 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 | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 4~6, 21~22/9 ∙ 1~2, 14, 30~31/10.) | 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: 22/9 ∙ 1, 14/10.) | 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: 22/9 ∙ 1, 14/10.) | 2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50 | 15 | |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50 | 15 | |
| | | Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 22/9 ∙ 1~2, 14/10.) | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50 | 10 | |

Dança / Aeróbica / Taijiquan

Por fase

| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | Turma | Taxa de Inscrição | Vagas |
|--|---|---|-------------------------------|-------|-------------------|-------|
| Nascidos em 2005 ou antes | Exercício de vitalidade | FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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 (Interrupção das aulas: 22/9 ~ 1, 14/10.) | 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 (Interrupção das aulas: 22/9 ~ 1, 14/10.) | 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: 21~22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ~ 1, 14/10.) | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30 | GV001 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. 14:30 - 16:30 | GV004 | \$50 | 10 |
| | | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 4~6, 21~22/9 ~ 1~2, 14, 30~31/10.) | 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: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50 | 10 |
| | | Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 21~22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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: 21~22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 ~ 1, 14/10.) | 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: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | | 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: 22/9 ~ 1~2, 14/10.) | 4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30 | GX001 | \$50 | 10 | |

| Yoga | | | | Por fase | | |
|---------------------------|------------|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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: 4~6, 21~22/9 - 1~2, 14, 30~31/10.) | 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: 22/9 - 1, 14/10.) | 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: 21~22/9 - 1~2, 14/10.) | 3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45 | GY008 | \$70 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00 | GY009 | \$70 | 10 |

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.

* 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.

| Rouliqiu / Dança / Taijiquan/ Qigong | | | | Por fase | | |
|--------------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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: 22/9 - 1~2, 14/10.) | 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: 6, 22/9 - 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 - 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 - 1~2, 14/10.) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30 | DU001 | \$100 | 20 |
| | Taijiquan | Átuo 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 22/9 - 1~2, 14/10.) | 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: 22/9 - 1~2, 14/10.) | 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 (Setembro ~Outubro) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9、1~2, 4, 14/10.) | 2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50 | 10 |

Artes Marciais, Aeróbica e 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.

| Yoga | | | | Por fase | | |
|---------------------------|------------|---|-------------------------------|----------|-------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Setembro ~Outubro) | 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: 21~22/9 、 1~2, 4, 14/10.) | 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: 21~22/9 、 1~2, 4, 14/10.) | 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 |

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, Edif. 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, 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:

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 Macau:

TEL: 2850 2040

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