

**Aulas compensadas a partir de 25 de Outubro e estendem-se para Novembro e Dezembro**  
**Não se aceitam inscrições em Novembro e Dezembro**

**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:**

Sócios do “Sport Easy” do Instituto do Desporto (os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM podem inscrever-se como sócio cujas formalidades e regulamento encontram-se disponíveis no [link https://www.sport.gov.mo/pt/easy/applyrules](https://www.sport.gov.mo/pt/easy/applyrules)).

**Regulamento para os alunos:**

1. A partir de 1 de Dezembro de 2021, os alunos das Classes de Recreação e Manutenção de Desporto para Todos devem cumprir rigorosamente as seguintes medidas de prevenção epidémicas:
  - Modalidades de xadrez e bowling: devem usar máscara durante toda a actividade mantendo a distância de 1m com os outros, caso tiver necessidade de retirar a máscara a distância com os outros passa a ser de 2m.
  - Para as restantes modalidades, devem apresentar uma vez ao formador, o comprovativo de terem completado 14 dias após a recepção da segunda dose da vacina contra a COVID-19 ou do resultado negativo do teste de ácido nucleico de 24 de Novembro ou posterior.
2. Ao entrarem para o recinto devem usar máscara, efectuar a medição da temperatura corporal, apresentar o Código de Saúde de Macau de cor verde, do próprio dia. Não é permitido o acesso à instalação aquele que em qualquer momento estiver com febre ou apresentar sintomas de perturbações das vias respiratórias.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

**Em virtude da prevenção do risco da pandemia causada pelo "novo tipo de coronavírus", o Instituto do Desporto irá de acordo com os Serviços de Saúde, continuar a actualizar as medidas de prevenção epidémica.**

**Agradecemos e solicitamos a cooperação dos alunos e encarregados de educação.**

## Suspensão habitual:

### Feriado estabelecido pelo Governo

- 20 de Dezembro (2.ª F) - Dia Comemorativo do Estabelecimento da RAEM

### 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 : Gatebol, Ténis, ciclismo acrobático, Taijiquan (Campo Pol. do C. D. Tamagnini Barbosa, Parque Dr. Carlos D'Assumpção, Parque dos Jardins do Oceano, Taipa),

**Actividades Aquáticas**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	6ªF. 14:00 - 15:00	NI008	\$100	24
			6ªF. 15:00 - 16:00	NI009	\$100	24
			Dom. 07:00 - 08:00	NI004	\$100	40
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		Piscina do C. D. Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 1~31/12.)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	NI002	\$100	20
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NI010	\$100	20
			5ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NI003	\$100	20
		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	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	CA001
2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011				\$200	40
2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009				\$200	40
3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002				\$200	40
3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012				\$200	40
3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010				\$200	40
2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003				\$200	24
2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007				\$200	40
5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008				\$200	40
3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014				\$200	40
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 (Interrupção das aulas: 1~31/12.)	2ªF. e 4ªF. 21:00 - 22:00				CA006	\$100
	3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00			CA016	\$100	20
Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00			CA013	\$200	34
	6ªF. 16:00 - 17:00			CA017	\$100	36

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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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: 1~31/12.)	5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NS001	\$100	20
Nascidos em 2005 ou antes	* Natação Manutenção (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)	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 (Interrupção das aulas: 1~31/12.)	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM006	\$100	20
			5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	NM007	\$100	20
			3ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	NM018	\$100	20
			2ªF. e 4ªF. 08:00 - 09:00	NM008	\$100	20
			5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00	NM009	\$100	20
			3ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	NM019	\$100	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 (Interrupção das aulas: 12~31/12.)	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$140	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$140	30
			6ªF. 07:00 - 08:00	NM021	\$70	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 natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

**Actividades Aquáticas**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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	\$100	10
Nascidos entre 2011 e 2015	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 08:00 - 09:00	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. 08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$200	24

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;

## Squash / Ténis / Rouliqiu / Gatebol

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	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. 09:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			Dom. 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
Nascidos em 2005 ou antes	Ténis	Academia de Ténis	Sáb. 09:00 - 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	
5ªF. 16:00 - 17:00			TS013	\$50	12	
Participantes nascidos entre 2006 e 2016	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 16:00 - 17:00	TF001	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			Sáb. 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			Dom. 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
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 (Interrupção das aulas: 1~15/11.)	2ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30

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

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

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

Bowling				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Participantes nascidos entre 2005 e 2013	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			Dom. 09:00 - 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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2015 ou antes	Weiqi * (Aperfeiçoamento)	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. 09:00 - 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 (Interrupção das aulas: 1~30/11.)	Dom. 08:00 - 09:30	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 ( Novembro ~Dezembro )	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 (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 27/11 · 4/12.)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 5/12.)	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 (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 27/11 · 4/12.)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 5/12.)	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: 27/11 · 4/12.)	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 5/12.)	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: 5/12.)	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	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.

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 ( Novembro ~Dezembro )	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
			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 (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	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: 21/11~5/12.)	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 (Interrupção das aulas: 5/12.)	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
		Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	DA001
3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	DA008				\$100	40
Dom. 07:30 - 09:00	DA007				\$50	40
Dom. 12:00 - 13:30	DA002				\$50	30
Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 4, 8~12/11.)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00			DA004	\$100	35
	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00			DA005	\$100	30
	Sáb. 09:00 - 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: 21, 28/11 - 5/12)	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 ( Novembro ~Dezembro )	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 (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	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	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 21/11~5/12.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
			Dom. 09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 21/11~5/12.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	AG001	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25
		Nascidos em 2005 ou antes	** Dança do Ventre	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 12:30 - 13:30	DV001
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: 21/11~5/12.)	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: 21, 28/11 - 5/12)	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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas		
Nascidos em 2007 ou antes	Aeróbica	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	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 (Interrupção das aulas: 4, 8~12/11.)	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		
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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. 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24		
			Dom. 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24		
			Audatório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24	
		Nascidos em 2005 ou antes	Dança Desportiva * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	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 ( Novembro ~Dezembro )	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. 09:30 - 10:30	OJ003	\$50	20	
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20	
			2ªF. 08:30 - 09:30	OJ008	\$50	20	
			4ªF. 08:30 - 09:30	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 ( Novembro ~Dezembro )	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 (Interrupção das aulas: 1~30/11.)	3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	TA001	\$35	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 (Interrupção das aulas: 3/12.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 8~12/11.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	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 ( Novembro ~Dezembro )	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. 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30		
			3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30		
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30		
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 4, 8~12/11.)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30		
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	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. 07:00 - 08:30	TJ026	\$50	30		
		Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 1~30/11.)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ001	\$25	30		
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ021	\$25	30		
		Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30		
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30		
		Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30		
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	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. 07:00 - 08:00	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: 3~5/12.)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30		
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30		
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	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. 07:00 - 08:00	TJ102	\$50	30
				Auditório do Centro de Actividades de S. Domingos	4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ103	\$50	30
Parque dos Jardins do Oceano, Taipa	3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00			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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Yoga	Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 4, 13~17/11.)	2ªF. e 4ªF. 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 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. 07:30 - 08:30	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 (Interrupção das aulas: 4, 8~12/11.)	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 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. 09:00 - 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				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	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. 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			Sáb. 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			Dom. 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			Dom. 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 4~5/12.)	Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			Sáb. 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			Dom. 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			Dom. 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
			Dom. 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
		Nascidos entre 2009 e 2013	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo	Dom. 16:00 - 17:00	YI001

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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2013 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas	Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China	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: 2/11 - 21/12.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
Nascidos em 2015 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics / Macau Baptist College	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: 8/12.)	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: 8/12.)	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 (Interrupção das aulas: 24/12.)	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
Nascidos em 2015 ou antes	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 25/12.)	Sáb. 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
Nascidos entre 2007 e 2015	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
Nascidos em 2005 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 2/11 - 21/12.)	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
Nascidos em 2009 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 25/12.)	Sáb. 17:30 - 18:30	IN008	\$20	7
			Sáb. 18:30 - 19:30	IN010	\$20	7
Nascidos em 2005 ou antes	Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 24/12.)	6ªF 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

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

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

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

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

**Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento**

**Telefone**

- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China:  
Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, Loja F, Macau

TEL: 2826 3057

- Macau Special Olympics:

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 ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2003 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2/11 · 20~27/12.)	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: 20~21/12.)	3ªF. e 5ªF. 09:00 - 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: 20/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 20~21 · 25/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	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: 1~2/11 · 20~27/12 · 31/12.)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002
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: 20~21/12.)	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: 20/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00			GS009	\$50	10
FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 20~21 · 25/12.)	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: 20~21 · 25/12.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30			GS012	\$50	10
	2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30			GS013	\$50	10

**Dança / Aeróbica / Taijiquan**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Exercício de vitalidade * (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20/12.)	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: 20/12.)	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: 20~21 / 25/12.)	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: 20~21/12.)	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: 1~2/11 / 20~27/12.)	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: 20~21 / 25/12.)	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: 20~21 / 25/12.)	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: 20~21 / 25/12.)	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: 20~21 / 25/12.)	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: 20~21/12.)	3ªF. e 5ªF. 09:30 - 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: 20~21 / 25/12.)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
FAO Vocational Skills Training Centre (Interrupção das aulas: 20~21 / 25/12.)		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: 20~21 / 25/12.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Novembro ~Dezembro )	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: 1~2/11 、 20~27/12 、 31/12.)	3ªF. e 5ªF. 09:45 - 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: 20~21/12.)	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: 20~21 、 25/12.)	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 ( Novembro ~Dezembro )	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: 20~21 、 24~25/12.)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
	Dança de Praças	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 20~21 、 24~25/12.)	3ªF. e 5ªF. 09:30 - 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: 20~21 、 24~25/12.)	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: 20~21 、 24~25/12.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
	Taijiquan	Átrio 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 20~21 、 24~25/12.)	2ªF. e 4ªF. 09:30 - 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: 20~21 、 24~25/12.)	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 ( Novembro ~Dezembro )	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: 20~21 、 24~25/12.)	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: 20~21 、 24~25/12.)	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: 20~21 、 24~25/12.)	3ªF. e 5ªF. 09:30 - 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: 20~21 、 24~25/12.)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
			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: 20~21 、 24~25/12.)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 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: 20~21 、 24~25/12.)	2ªF. 09:30 - 10:30	ME001	\$50	8
Dança Latina	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~21 、 24~25/12.)	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: 20~21 、 24~25/12.)	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: 20~21 、 24~25/12.)	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 ( Novembro ~Dezembro )	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: 20~21 - 24~25/12.)	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: 20~21 - 24~25/12.)	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
<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, Edf. 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, Edf. Ind. Tai Peng, 1. Fase, 1º andar, Macau	TEL: 2848 3454
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau: 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