

### 活動簡介：

大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員在導師的指導下學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

### 活動對象：

體育局轄下的運動易會員。持澳門特別行政區有權限實體發出的有效身份證明文件，可申請成為“運動易會員”（申請辦法請參閱有關章程）。

### 報名流程及時間：

先登記、後抽籤、再報名同付款，全程網上進行。日程如下：



<sup>(1)</sup>如在報名日結束，未報滿 4 個班別，會自動進入餘額抽籤，無需進行餘額登記。



<sup>(2)</sup> 未登記者欲參與餘額報名，需要進行餘額登記。

上述期間如需尋求協助，可於 10:00 – 20:00 到塔石體育館運動易會員服務站  
(東望洋街 塔石體育館巴士站旁)

完成餘額報名後，倘尚餘名額，將於下列時間報名，報名辦法：

12 月 16 日 (週四) 10:00 至 12 月 23 日 (週四) 17:30：網上報名或

(上述期間內) 到體育局辦理【週一至週五 9:00 – 13:00, 14:30 – 17:30 (公眾假期休息)】

## 報名辦法：

1. **登記**（如未能於上述登記期內登記或報名，須進行餘額登記後方可參與餘額報名。）

透過以下 3 個方式，登入參加者的個人“運動易”帳號進行登記。

- (1) 登入體育局網頁 [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) 或掃描“二維碼”
- (2) 下載體育局手機應用程式
- (3) 前往塔石體育館運動易會員站透過輔助員協助



請掃二維碼

- 如未能於上述登記期內登記或報名者，須參與餘額登記後方可進行餘額報名。

2. **抽籤**

電腦抽籤是向登記者分配報名的時間，參加者可透過上述“登記”途徑查詢結果。

3. **報名**

- (1) 報名者按個人的報名時間前，透過上述的“登記途徑”登入系統瀏覽班別資訊，並按時進行網上報名。
- (2) 選擇班別，加至“待付款區”，並提交“健康狀況聲明”後，進行付款。
- (3) 報名期，每位參加者可報 2\*個班（\*不包括續期的班）。  
餘額報名期，可再報 2 個班。每期累計最多報 4 個班別（包括續期）。

4. **付款**

一經成功付款，可登入網頁自行列印電子收據，並須於上課期間出示收據。

- (1) 選擇網上付款，須於 1 小時內完成，逾時班別不予保留（付款工具：“VISA”、“MASTERCARD”、“銀聯 UNIONPAY”或“澳門錢包 MPAY”）。
- (2) 選擇現場付款，須於指定時間內前往上指的運動易會員服務站付款（只接受現金、“澳門通”或“澳門錢包 MPAY”）。

## 學員守則

1. 學員在上課時，須嚴格遵守的防疫措施：

局方將密切留意疫情發展，適時更新防疫措施，謹請學員配合。

- 棋類、保齡球項目：應全程配戴口罩並與他人保持至少 1 米距離，倘除下口罩時應保持至少 2 米距離。
  - 其他項目於首次出席時：應向導師出示一次已完成接種兩劑新冠疫苗滿 14 天、或 2021 年 12 月 25 日或之後檢測的新冠病毒核酸陰性證明。
2. 學員必須遵循本章程之規則，遵照導師安排及遵守場館用場規則。如有違反，將被禁止參加。
  3. 學員應按要求配帶適當的保護裝備上課，負責自身安全。主辦機構對不配帶裝備或不適當配帶裝備而導致的損傷概不負責。
  4. 學員在上課時須出示“上課憑條”、運動易會員卡或提供身份的證明文件以供查核。  
如發現有頂冒學員身份上課，將終止參與雙方參與的所有班別及未來一年的報名資格。
  5. “親子班” 親子兩人為一單位，不得更換；若其中一人缺席，則兩人皆視作缺席論。
  6. 學員遲到或早退 10 分鐘被視為缺席。

### 主辦機構之權利：

- 若學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消該班別。

### 報名規章：

1. 報名前必須仔細閱讀本章程及各班別的參與要求，如有未能達要求者，可被取消資格，報名費用恕不獲退還。
2. 報名或續期手續一經完成，視為同意已報班別，主辦機構不接受退班申請，學員應於付款前，確認所報班別是否正確。
3. 報名前夕，可於本局網頁或手機應用程式，查詢各班別的實時名額及揀選班別。
4. 電腦抽籤是向登記者分配報名時間，活動名額先報先得，額滿即止。
5. 付款前需要提交個人的“健康狀況聲明”，以確認適宜參加有關活動。
6. “健康狀況聲明”：一，可透過網上聲明（2004 年或之後出生者須由家長或監護人作確認），或二，選擇提交由澳門註冊醫生簽署的健康證明紙本（須在報名期到塔石體育館運動易會員服務站提交）（紙本自簽署日期計起，一年有效）。
7. 如遇突發狀況，主辦機構將透過學員在運動易會員登記的流動電話號碼，發放電話訊息。如更新，可登入運動易會員網頁或前往運動易會員服務站辦理。

### 續期規章：

每期學員符合以下規則，可透過導師報讀新一期同一班別（未設續期的班別除外）。  
所有續期一經處理，費用不予退回。

- 1958 年或之後出生：每期活動首月缺席\*不多於一堂者，上半年的班別最長只能參與至 6 月，下半年的班別只能參與至 12 月；每半年須重新登記及報名。
- 1957 年或之前出生：每期活動首月缺席\*不多於兩堂者，豁免每半年重新登記及報名的限制。
- 續期時間：每期活動首月最後一個上課日辦理（學員請主動向導師了解），逾期不予保留。

\* 缺席定義：請參見“學員守則”第 6 點

### 例行停課：

#### 政府訂定之強制性假期

1 月 1 日	星期六	元旦
2 月 1 日	星期二	農曆正月初一
2 月 2 日	星期三	農曆正月初二
2 月 3 日	星期四	農曆正月初三

#### 大型活動或不可抗力原因

因舉辦大型活動、因作為避險中心/避險中心集合點、或其他不可抗力原因，不能安排其他地點上課，須取消課堂，不另作補課或補償。

### 天氣轉壞停課：

因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。

### 雷暴警告信號 / 熱帶氣旋信號懸掛時停課規定：

學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

天氣狀況	活動	生效時	信號除下
雷暴警告 信號	室內活動	照常上課	照常上課
	戶外活動*	暫停教學	恢復教學
暴雨警告 信號  所有級別	室內活動	照常上課	照常上課
	露天泳池活動	暫停教學	恢復教學
	戶外陸上 戶外水上活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復
1 或 3 號 風球	室內活動及 戶外陸上活動	照常上課	照常上課
	戶外水上活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課	中午 12:00 前除下：
	露天泳池活動	中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	下午 2:00 起恢復
8 號風球 或以上	所有活動	生效前 2 小時開始：所有活動停課 上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前所有活動停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後所有活動停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復

戶外活動\*：門球、網球、花式單車、太極拳（巴坡沙體育中心多用途運動場）、太極拳（宋玉生公園）、太極拳（氹仔海洋花園公園）。

## 水上活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	五 14:00 - 15:00	NI008	\$100	24
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$100	24
			日 07:00 - 08:00	NI004	\$100	48
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$200	24
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
			五 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30
2004年 或之前	水中健體 (不需懂游泳, 教授水中健體 操)	蓮峰體育中心游泳池	一、四 14:00 - 15:00	CA001	\$200	48
			一、四 15:00 - 16:00	CA011	\$200	48
			一、四 16:00 - 17:00	CA009	\$200	48
			二、五 14:00 - 15:00	CA002	\$200	48
			二、五 15:00 - 16:00	CA012	\$200	48
			二、五 16:00 - 17:00	CA010	\$200	48
			一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$200	24
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$200	48
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$200	48
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$200	46
			日 11:00 - 12:00	CA004	\$100	24
			日 18:00 - 19:00	CA005	\$100	24
			日 19:00 - 20:00	CA015	\$100	24
			奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	CA013	\$200
		五 16:00 - 17:00		CA017	\$100	36
		中葡職業技術學校 體育館室內游泳池	二、四 19:30 - 21:00	CA101	\$200	30
			二、六 21:00 - 22:30	CA102	\$200	30
			三、六 19:30 - 21:00	CA103	\$200	30

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 水上活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2015年 至2016年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	六 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			六 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			日 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
2012年 至2016年			日 08:00 - 09:00	NC006	\$100	10
四、六 18:00 - 19:00			NC001	\$200	24	
二、五 18:00 - 19:00			NC008	\$200	24	
2007年 至2014年			六 11:00 - 12:00	NC002	\$100	48
			六 12:00 - 13:00	NC003	\$100	48
			日 08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$200	24
2006年 或之前	* 游泳保健 (必須懂游泳25 公尺或以上)	蓮峰體育中心游泳池	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$200	24
			三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$200	24
			二、六 19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
			一、四 19:00 - 20:00	NM013	\$200	24
			三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$200	24
			二、五 20:00 - 21:00	NM014	\$200	24
			四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$200	24
			一、三 22:00 - 23:00	NM010	\$200	24
			四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
			二、五 22:00 - 23:00	NM017	\$200	26
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
		五 16:00 - 17:00	NM020	\$100	30	
		鮑思高體育中心游泳池	一、三 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			二、四 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
			五 07:00 - 08:00	NM021	\$100	30

\*報名要求：參與游泳保健，必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池自備鎖；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

## 冰上運動

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
1992年 至2017年	花式溜冰	佳景樂園	六 17:30 - 18:30	PM001	\$400	36
			日 18:00 - 19:00	PM002	\$400	36
			三 18:30 - 19:30	PM003	\$400	36
			五 18:30 - 19:30	PM004	\$400	36
			二 18:30 - 19:30	PM005	\$400	36
2012年 至2016年	冰球	佳景樂園	六 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
1992年 至2011年			四 18:30 - 19:30	HG002	\$400	36

冰上運動：須穿著長袖T恤、運動長褲、長筒運動襪及自備保暖手套；應提前 15分鐘到場領取及穿著冰鞋。

與行政公職局公職福利處合辦

電話 2835 5207 / 2835 5201

## 壁球

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2009年 或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	六 15:00 - 16:00	SI201	\$50	6
			六 16:00 - 17:00	SI202	\$50	6
			六 17:00 - 18:00	SI203	\$50	6
			六 18:00 - 19:00	SI204	\$50	6

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

## 球類

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	三、五 20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
			日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
2007年至 2017年子女 及其家長	親子壁球	保齡球中心 壁球場	日 09:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

## 球類

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
2010年 或之前	門球	奧林匹克體育中心熱身區	一、五 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			四、六 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
2006年至 2014年子女 及其家長	親子 保齡球	保齡球中心	六 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			六 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			日 09:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16
2006年 或之前	網球	網球學校	六 09:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
		二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24	
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
一 16:00 - 17:00	TS011		\$50	12		
四 15:00 - 16:00	TS012		\$50	12		
四 16:00 - 17:00	TS013		\$50	12		

## 球類

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2007年至 2017年子女 及其家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 16:00 - 17:00	TF001	\$50	16
			六 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16

柔力球/門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲、應穿著襪子，並應提前到場領取及穿著球鞋。

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

## 棋類/武術/劍道/單車

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2016年 或之前	圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	六 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	* 圍棋(進階)		日 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
	國際象棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 09:00 - 10:30	XA001	\$20	16
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	16
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	16
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	16
	國際象棋 *(進階)		日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16
	2010年 至2015年	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50
2010年 或之前	劍道	中國澳門劍道連盟 (提督馬路祐順工業大廈 10樓)	六 14:00 - 15:30	KD001	\$50	20
2014年 或之前	花式單車	巴坡沙體育中心 多用途運動場	六 16:00 - 17:30	CI001	\$20	20

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

棋類：器材由本局提供。

武術：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

## 體操

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2014年 至2017年	兒童體操 (初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
2012年 至2015年	兒童體操 *(中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
2010年 至2013年	兒童體操 *(進階)	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
2015年至 2017年子女 及1967或之後 出生之家長	**親子體操	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20

\* 參與中級/進階班別，必須完成3期初級班或具以上程度，方可參加。

\*\*參與親子體操的家長年齡須為1967年或之後出生。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

## 韻律舞蹈/舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2015年至 2018年	幼兒韻律 舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
2009年至 2016年	兒童排排舞	塔石體育館B230多功能室	六 13:00 - 14:00	DC001	\$50	35
	兒童排排舞 *(進階)		六 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
2009年至 2018年子女 及其家長	親子 排排舞	塔石體育館B230多功能室	日 14:30 - 16:00	LF001	\$50	24

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2008年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室	一、三 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂	三、日 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		祐漢活動中心禮堂	二、六 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
		塔石體育館B230多功能室	一、三、五 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			二、四、六 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			日 07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六 09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		鮑思高體育中心體育室A	六 18:00 - 19:30	DA010	\$50	24
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30		

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2008年 或之前	排排舞 *(進階)	塔石體育館B230多功能室	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
		塔石體育館B230多功能室	六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三、五 07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
			日 09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三、五 08:00 - 09:00	AG001	\$100	30
奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25		
2008年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A	二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
2006年 或之前	踏板 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
2008年 或之前	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	六 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			日 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			二、四 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			六 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂 (停課：31/1)	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		
1997年 至2014年	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
2010年 至2017年		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24
2006年 或之前	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			日 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
			下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50
		2006年 或之前	體育舞蹈 *(進階)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002
三 20:00 - 21:30	DG003				\$50	24

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 舞蹈 / 踢拳 / 太極拳 / 氣功

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	活力 健身操	塔石體育館B230多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
1963年 至1982年	中年 健身操	塔石體育館B230多功能室	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室A+B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
1962年 或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室	一、三 09:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20
			一 08:30 - 09:30	OJ008	\$50	20
			三 08:30 - 09:30	OJ009	\$50	20
2010年 至2017年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
2010年 至2016年			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
2008年 至2016年			六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
2006年 或之前	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
2002年 至2015年	拉丁舞 *(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
2010年 至2017年			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
1977年 至2006年	踢拳keep fit	得勝體育中心體育室A	日 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
2008年 或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦	營地活動中心活動室 (停課：31/1)	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30
2014年 或之前	太極拳 *(進階)	巴坡沙體育中心 多用途運動場	二、四 07:00 - 08:00	TA001	\$70	30
		塔石體育館B230多功能室	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈/武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 太極拳

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2014年 或之前	太極拳	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 07:00 - 08:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 08:00 - 09:00	TJ103	\$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 07:00 - 08:00	TJ106	\$50	30
2014年 或之前	太極拳	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			二、四、六 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
			二、四 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			日 07:00 - 08:30	TJ026	\$50	30
		巴坡沙體育中心 多用途運動場	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	30
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	30
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A+B	二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室	二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	得勝體育中心體育室B	一、三 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			二、五 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			一、五 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			三 09:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

## 瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額		
2004年 或之前	瑜 伽	塔石體育館B230多功能室	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40		
			六 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30		
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30		
			日 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30		
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40		
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40		
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20		
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20		
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20		
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30		
			二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30		
			一 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20		
			三 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20		
			五 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30		
			六 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20		
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30		
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20		
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20		
			嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20	
		六 16:00 - 17:00		YG054	\$50	20		
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20		
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25		
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25		
			日 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25		
			日 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25		
		下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
		2010年 至2014年	兒童瑜 伽	塔石體育館B230多功能室	日 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

瑜 伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜 伽墊上課。

## 展能活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2014年 或之前	傷殘人士 輪椅太極	中國澳門殘疾人奧委會 (停課：1, 3/2)	二、四 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
2015年 或之前	智障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 (停課：1,3/2)	二 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			四 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
2016年 或之前	智障人士 羽毛球	澳門特殊奧運會	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			日 19:00 - 20:00	II015	\$20	12
	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會 (停課：2/2)	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2013年 或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場 (停課：2/2)	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2014年 或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學/ 澳門特殊奧運會 (停課：3/2)	四 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
2016年 或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	澳門特殊奧運會	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2016年 或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場 (停課：1/1)	六 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
2008年 至2016年	聽障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 (停課：1/1)	六 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
2006年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 (停課：1/2)	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2010年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心 (停課：1, 29/1)	六 17:30 - 19:00	IN008	\$20	15
2006年 或之前	聽障人士 體育舞蹈	聾人服務中心	五 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。使用蓮峰體育中心游泳池儲物櫃，請自備鎖

### 展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：澳門筷子基社屋快達樓地下F舖

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

啟聰中心：澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C

電話：2841 5554

聾人服務中心：澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H地下 短訊：6651 6093

電話：2826 1658

## 武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額		
2004年 或之前	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~3, 29~31/1、 1~6/2)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10		
		工聯台山社區中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	二、四 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10		
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10		
		工人體育場多功能室 (停課：1, 31/1、1~4/2)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10		
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10		
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1, 30~31/1、1~5/2)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10		
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10		
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10		
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1, 29~31/1、1~5/2)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：1, 31/1、1~4/2)	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
			二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
		2006年 或之前	活力 健身操	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~3, 29~31/1、 1~6/2)	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
					二、四 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
				工聯台山社區中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
				工人體育場B館 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
二、五 19:30 - 20:30	GS010				\$50	15		
工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	二、四 10:00 - 11:00			GS009	\$50	10		
澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：1, 31/1、1~4/2)	二、四 20:30 - 21:30			GS012	\$50	10		
	一、三 14:30 - 15:30			GS013	\$50	10		
2006年 或之前	活力健身操 *(進階)	工人體育場B館 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15		

## 武術 / 舞蹈 / 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
1963年 至1982年	中年 健身操	工人體育場多功能室 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2006年 或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1,30~31/1、1~5/2)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心 (停課：1~3, 29~31/1、 1~6/2)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1, 29~31/1、1~5/2)	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
	工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1,30~31/1、1~5/2)	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10	
	** 塑身健康 舞(肚皮舞) * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：1/1、1~3/2)	二、四 09:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
	排排舞 * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~3, 29~31/1、 1~6/2)	二、四 09:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		工聯台山社區中心 (停課：1, 31/1、1~4/2)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1, 29~31/1、1~5/2)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

## 柔 力 球 / 武 術 / 舞 蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：1, 31/1、1~5/2)	三、五 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
	廣場舞	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：1, 31/1、1~5/2)	二、四 09:30 - 11:00	DP001	\$100	20
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心 (停課：1, 31/1、1~5/2)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓514室 (停課：1, 31/1、1~5/2)	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
	太極健身	街坊總會社區服務大樓 五樓大廳 (停課：1, 31/1、1~5/2)	一、三 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2004年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓514室 (停課：1, 31/1、1~5/2)	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈 / 武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2006年 或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
2006年 或之前	排排舞	婦聯綜合服務大樓二/四樓 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	二、四 09:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			一、三 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			一、三 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	二、四 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			二、四 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
2006年 或之前	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	三、五 09:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			三 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
2006年 或之前	健康舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	一 09:30 - 10:30	ME001	\$50	8
2006年 或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10
1962年 或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
1963年 至1982年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

\*\* 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (1月~2月)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1, 3, 31/1、1~5/2)	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜珈墊上課。

## 合辦機構地址

## 聯絡電話

## 行政公職局 (公職福利處)

2835 5207 / 2835 5201

澳門水坑尾街78號中建商業大廈九樓

2835 5200

氹仔哥英布拉街 225 號二樓公務人員活動中心

2835 5201

## 澳門工會聯合總會

2843 6108

澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈

2893 8791

工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園

2847 0789

工人體育場：關閘廣場

2843 6108

工聯台山社區中心：台山李寶椿街

2823 4898

工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓

2823 3902

澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈

2845 5435

工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A 二樓

2850 0101

工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園

2884 1603

## 澳門婦女聯合總會

2835 3748

婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B

2821 6862

樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2

2850 0160

## 澳門街坊會聯合總會

2833 3614

街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路

2833 3614

石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下

2850 2040