

**Apresentação da actividade:**

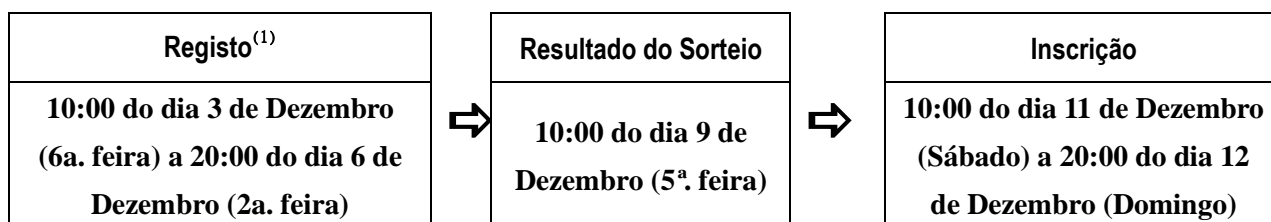
Cada fase das classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos tem a duração de 2 meses., e sob a orientação de formadores permitem aos alunos aprenderem diversas modalidades desportivas para posteriormente poderem fazer um treino independente.

**Destinatários:**

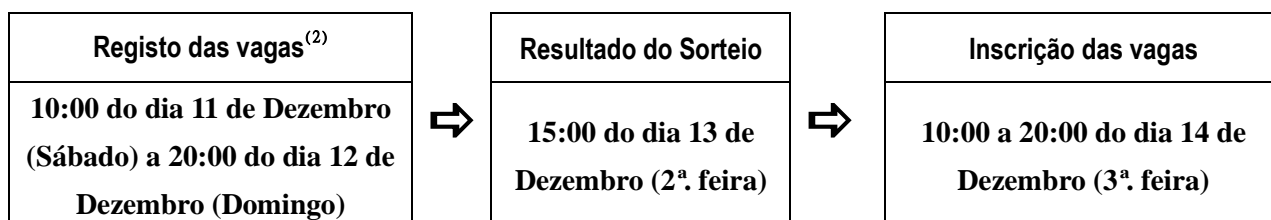
Sócio "Sport Easy". Todos os portadores de documento de identificação válido emitido pela entidade competente da RAEM poderão inscrever-se como Sócio "Sport Easy" (para as formalidades de inscrição, por favor consultar o regulamento de "Sport Easy")..

**Procediemnto de período de inscrição:**

Registo, sorteio, inscrição e pagamento, tudo online, de acordo com o seguinte horário:



<sup>(1)</sup>Caso não ter inscrito em 4 turmas após a terminação da inscrição, será automaticamente enviado para sorteio das vagas, não necessitando de efectuar o registo das vagas.



<sup>(2)</sup>Caso os não registados pretenderem de inscrever nas vagas, necessitam de efectuar registo das vagas

CASO NECESSITAR DE APOIO NO PERÍODO ACIMA MENCIONADO, PODERÁ O DESLOCAR AO POSTO DE  
 SPORT EASY DO PAVILHÃO DE TAP SEAC, DAS 10:00 A 20:00  
 (Rua de Ferreira do Amaral, na Estação de autocarro ao lado do Pavilhão de Tap Seac)

**Após a inscrição das vagas, caso houver ainda vagas, poderão ser inscritas no seguinte horário e forma:**

Inscrição online das 10:00 do dia 16 de Dezembro (5a. feira) a 17:30 do dia 23 de Dezembro (5a. feira) ou deslocar à sede do Instituto do Desporto à hora de expediente (9:00 a 13:00, 14:30 a 17:30 de 2ª. Feira a 6ª. Feira, excepto feriados )

**Forma de inscrição:**

1. **Registo** (caso não conseguir registar ou inscrever durante o período de registo mencionado, necessitará de efectuar o registo das vagas para inscrição das vagas)

Através das seguintes 3 formas, login na conta do sócio de sport easy para registo;

- (1) Aceder ao website do ID: [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) ou ler o código QR;
- (2) Descarrega o APP do ID;



- (3) Deslocar ao posto de Sport Easy do Pavilhão de Tap Seac para pedir apoio aos funcionários;
- (4) Deslocar ao posto de Sport Easy do Pavilhão de Tap Seac para pedir apoio aos funcionários;

- caso não conseguir registar ou inscrever durante o período de registo mencionado, necessitará de efectuar o registo das vagas para inscrição das vagas

2. **Sorteio**

No sorteio será atribuído o horário de inscrição aos registados, os participantes poderão consultar o resultado através do “registo”

3. **Inscrição**

- (1) De acordo com o horário de inscrição atribuído, consultar as informações das aulas através do LOGIN no sistema, e inscrever online de acordo com o horário atribuído.
- (2) Escolher a turma, acrescentar até “zona de pagamento”, e apresentar a declaração de saúde pessoal, em seguida efectuar o pagamento.
- (3) Período de inscrição, cada participante poderá inscrever em 2 turmas (não inclui renovação de aulas)

Período de inscrição das vagas, poderá inscrever mais 2 turmas, no máximo 4 turmas em cada fase (inclui renovação de aulas)

4. **Pagamento**

Após pagamento sucesso, poderá login ao website e imprimir o recibo electrónico e apresentar nas aulas.

- (1) Escolher o pagamento online, será necessário concluir dentro de 1 hora, caso ultrapassar o tempo, a turma escolhida não será aguardada (meio de pagamento: “VISA”, “MasterCard”, “UnionPay” ou “MPay”);
- (2) Escolher pagamento directo, será necessário efectuar o pagamento no posto de Sport Easy à hora indicada (será aceite apenas pagamento em dinheiro, Macau Pass e Mpay).

### **Regulamento para os alunos:**

1. Durante as aulas, os alunos necessitam de obedecer às seguintes requisitos:

O ID irá tomar atenção da situação de COVID19, actualizando imediatamente as medidas de prevenção, agradecemos a colaboração dos participantes

- Modalidades de xadrez, bowling: necessitam de usar máscara em tempo inteiro e manter pelo menos 1 metro de distância com outras pessoas, caso sem máscara deve manter pelo menos 2 metros de distância com os outros.
  - Para outras modalidades: deve apresentar uma vez ao monitor no primeiro dia de aulas o comprovativo de 14 dias após as duas doses da vacina contra COVID19, ou resultado negativo de teste de Ácido Nucleico de COVID-19 feito em 25 de Dezembro de 2021 ou depois.
2. 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
3. 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.
4. Durante as aulas, os alunos devem exibir o comprovativo de inscrição, o cartão de sócio “Sport Easy” ou o seu documento de identificação. Caso se verifique a substituição por outra pessoa, a Organização suspende os ambos 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. Nas actividades com família é considerado as duas pessoas uma unidade, não podendo alterar, caso faltar uma pessoas, será considerado a falta dos dois.
6. **Será considerado falta quando o aluno atrasar 10 minutos ou sair da aula 10 minutos antes do termino.**

### **Direitos da Organização:**

- A Organização reserva-se o direito de cancelar a turma caso as inscrições não preencham metade do número de vagas disponíveis.

### **Regulamento de inscrição:**

1. Antes da inscrição, devem ler com atenção os regulamentos e requisitos da modalidade, os que não adaptarem aos requisitos, serão suspensos das aulas e a taxa de inscrição não será reembolsada.
2. Após a conclusão do procedimentos de inscrição ou renovação, traduz a concordância do participante, a organização não aceitará o cancelamento das turmas inscritas, os alunos devem confirmar às turmas pretendidas antes do pagamento.
3. Na véspera e durante o período de inscrição, as vagas do tempo real podem ser consultadas na página electrónica ou APP do ID
4. No sorteio será atribuído ao registados o horário de inscrição, as vagas serão obtido através de ordem de inscrição até esgotarem.
5. Antes do pagamento, necessita de apresentar a “Declaração de aptidão física” para confirmar possuir condição de participação na actividade.
6. A “Declaração de aptidão física”: 1. Declaração online (os participantes nascidos em 2004 ou depois prestam declaração por intermédio do seu encarregado de educação / tutor), 2. Declaração emitido por médico registado em Macau (necessitam de apresentar no posto de sport easy do Pavilhão de Tap Seac)(válido por um ano a partir da data de emissão).
7. Em casos de emergência, a organização irá enviar mensagem para o número de telefone registado no sport easy. Para actualização do número de telefone, é favor de proceder no wensite ou no posto de sport easy.

### **Regras de renovação:**

Quando os alunos satisfizerem os seguintes requisitos, poderão inscrever-se com o apoio do monitor, na mesma classe da fase seguinte (excepto turmas que não foram estabelecidas a renovação). Não pode ser exigida a restituição das taxas de inscrição quando as formalidades de renovação forem realizadas.

- Os alunos nascidos em 1958 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 1957 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 (os alunos devem perguntar activamente ao monitor). Não se reservam vagas para quem trate do processo fora de prazo.

**\*Falta: verificar o 6. Do regulamento dos alunos**

## Suspensão habitual:

### Feriados estabelecidos pelo Governo

<u>1 de Janeiro de 2022(Sáb.)</u>	<u>Fraternidade Universal</u>
<u>1 de Fevereiro de 2022 (3.ª F)</u>	<u>1º dia do Novo Ano Lunar</u>
<u>2 de Fevereiro de 2022 (4.ª F)</u>	<u>2º dia do Novo Ano Lunar</u>
<u>3 de Fevereiro de 2022 (5.ª F)</u>	<u>3º dia do Novo Ano Lunar</u>

### Grandes eventos ou por outros motivos de força maior

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

### Suspensão das aulas por motivos de mau tempo:

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

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

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

Estado do tempo	Actividades	Sinal em vigor	Sinal baixado
<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)		
	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 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	48
			2ªF. e 5ªF. 21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 14:00 - 15:00	NI007	\$200	24
			2ªF. e 3ªF. 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
		6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30	
Nascidos em 2004 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	\$200	48
			2ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	CA011	\$200	48
			2ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:00	CA009	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	CA002	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00	CA012	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:00	CA010	\$200	48
			2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:00	CA003	\$200	24
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	CA007	\$200	48
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	CA008	\$200	48
			3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	CA014	\$200	46
			Dom. 11:00 - 12:00	CA004	\$100	24
			Dom. 18:00 - 19:00	CA005	\$100	24
			Dom. 19:00 - 20:00	CA015	\$100	24
			Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$200
			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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 2015 e 2016	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	NC005	\$100	10
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC007	\$100	10
			Dom. 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
Nascidos entre 2012 e 2016		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 2007 e 2014		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$100	48
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$100	48
			Dom. 08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00	NC010	\$200	24
Nascidos em 2006 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 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. 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
6ªF. 07:00 - 08:00	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 registro : Os participantes da 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 em Gelo					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1992 e 2017	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 17:30 - 18:30	PM001	\$400	36
			Dom. 18:00 - 19:00	PM002	\$400	36
			4ªF. 18:30 - 19:30	PM003	\$400	36
			6ªF. 18:30 - 19:30	PM004	\$400	36
			3ªF. 18:30 - 19:30	PM005	\$400	36
Nascidos entre 2012 e 2016	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
Nascidos entre 1992 e 2011			5ªF. 18:30 - 19:30	HG002	\$400	36

Desporto sobre o Gelo: Os participantes devem equipar-se com camisola de manga comprida, calças de fato de treino, meias compridas desportivas e luvas de fio de lã; os participantes devem apresentar-se ao local com a antecedência de 15 minutos para o levantamento e mudança de patins.

#### Actividades organizadas em conjunto com as SAFP

Tel. 2835 5207 / 2835 5201

Squash					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2009 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					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 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 2007 e 2017	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

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.



**Rouliqiu / Gatebol / Bowling / Ténis**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
Nascidos em 2010 ou antes	Gatebol	Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
Participantes nascidos entre 2006 e 2014	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
Nascidos em 2006 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
2ªF. 16:00 - 17:00			TS011	\$50	12	
5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12			
5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12			

Bowling: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e meias e devem chegar mais cedo ao local para o levantamento do calçado.

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

Ténis					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Participantes nascidos entre 2007 e 2017	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

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

Modalidade de Xadrez / Artes Marciais / Kendo / Ciclismo					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2016 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. 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 2010 e 2015	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50
Nascidos em 2010 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 2014 ou antes	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	Sáb. 16:00 - 17:30	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos entre 2015 e 2018	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 2014 e 2017	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20	
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20	
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20	
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20	
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20	
Nascidos entre 2012 e 2015	Ginástica Infantil * (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16	
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16	
Nascidos entre 2010 e 2013	Ginástica Infantil * (Aperfeiçoamento)	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16	
** Participantes nascidos entre 2015 e 2017	Ginástica a praticar com os pais	Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20	
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20	
Nascidos entre 2009 e 2016	Dança em Fila - Crianças	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 13:00 - 14:00	DC001	\$50	35	
	Dança em Fila - Crianças * (Aperfeiçoamento)		Sáb. 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35	
Nascidos entre 2009 e 2018	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 1967 ou depois.

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 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	3ªF. 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			6ªF. 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			6ªF. 20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Sáb. 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
Nascidos em 2008 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			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	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	Dom. 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30

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

Dança				Por fase			
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2008 ou antes	Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	6ªF. 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30	
			Sáb. 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	6ªF. 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30	
		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	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 (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	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	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 2006 ou antes	** Dança do Ventre	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20	
			Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
				Dom. 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20	
			2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20	
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20	
			Sáb. 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20	
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas: 31/1.)	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 2006 ou antes	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20	
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	Dom. 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25	

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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2008 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 2008 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 1997 e 2014	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24	
Nascidos entre 2010 e 2017		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24	
Nascidos em 2006 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. 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 2006 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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2006 ou antes	Exercício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25	
Nascidos entre 1963 e 1982	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 1962 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 2010 e 2017	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24	
Nascidos entre 2010 e 2016			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24	
Nascidos entre 2008 e 2016			Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24	
Nascidos em 2006 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 2002 e 2015	Dança Latina * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24	
Nascidos entre 2010 e 2017			2ªF. 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24	

Kick Boxing / Taijiquan / Qigong						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos entre 1977 e 2006	Kick Boxing keep fit	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20	
Nascidos em 2008 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 (Interrupção das aulas: 31/1.)	2ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30	
Nascidos em 2014 ou antes	Taijiquan * (Aperfeiçoamento)	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	TA001	\$70	30	
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30	
		Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2014 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	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	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	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	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 2014 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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória	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	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas			
Nascidos em 2004 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			
			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 2010 e 2014	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2014 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas	Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China (Interrupção das aulas: 1, 3 /2.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
Nascidos em 2015 ou antes	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 1, 3 /2.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
Nascidos em 2016 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			Dom. 19:00 - 20:00	II015	\$20	12
Nascidos em 2016 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 2 /2.)	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
Nascidos em 2013 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (Interrupção das aulas: 2 /2.)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
Nascidos em 2014 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Special Olympics / Macau Baptist College (Interrupção das aulas: 3 /2.)	5ªF 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
Nascidos em 2016 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiji e aptidão física)	Macau Special Olympics	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
Nascidos em 2016 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: 1 /1.)	Sáb. 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
Nascidos entre 2008 e 2016	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 1 /1.)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 1 /2.)	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
Nascidos em 2010 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 1, 29 /1.)	Sáb. 17:30 - 19:00	IN008	\$20	15
Nascidos em 2006 ou antes	Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	6ªF 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

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

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

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

\* 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:

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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~3, 29~31/1 - 1~6/2.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	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: 1, 31/1 - 1~4/2.)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		Centro de Actividades Complexos da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1, 30~31/1 - 1~5/2.)	2ªF. e 3ªF. 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			2ªF. e 5ªF. 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. Do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 1, 29~31/1 - 1~5/2.)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015		\$50	10		
Nascidos em 2006 ou antes	Exercício de vitalidade	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~3, 29~31/1 - 1~6/2.)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	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: 1, 31/1 - 1~4/2.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013		\$50	10		
Nascidos em 2006 ou antes	Exercício de vitalidade * (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15

Dança / Aeróbica / Taijiquan				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos entre 1963 e 1982	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1, 30~31/1 - 1~5/2.)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2006 ou antes	** Dança do Ventre	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~3, 29~31/1 - 1~6/2.)	5ªF. 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	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: 1, 29~31/1 - 1~5/2.)	Sáb. 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			4ªF. 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades Complexos da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 1, 30~31/1 - 1~5/2.)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	** Dança do Ventre * (Aperfeiçoamento)	Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (Interrupção das aulas: 1/1 - 1~3/2.)	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: 1, 31/1 - 1~4/2.)		4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10	
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: 1, 31/1 - 1~4/2.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~3, 29~31/1 - 1~6/2.)	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: 1, 31/1 - 1~4/2.)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 1, 29~31/1 - 1~5/2.)	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~5/2.)	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: 1, 31/1 - 1~5/2.)	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: 1, 31/1 - 1~5/2.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	Dança Tradicional em Linha	Sala 514, 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~5/2.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
	Taijiquan	Átrio 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~5/2.)	2ªF. e 4ªF. 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
Nascidos em 2004 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 31/1 - 1~5/2.)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

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

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

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

Taijiquan / Dança / Aeróbica						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10	
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10	
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10	
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10	
	Dança Tradicional em Linha	2o / 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	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: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8	
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8	
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	2ªF. 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15	
			2ªF. 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15	
			4ªF. 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15	
	Dança de Salão	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	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: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	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: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10		
Nascidos: 1962 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10	
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10	
Nascidos entre 1963 e 1982	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 ~ 1~5/2.)	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 ( Janeiro ~Fevereiro )	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 - 1~5/2.)	6ªF. 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			6ªF. 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			4ªF. 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1, 3, 31/1 - 1~5/2.)	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

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:

TEL: 2847 0789

Areia Preta, Edf. Kong Fok On Garden, Macau

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

TEL: 2843 6108

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

TEL: 2823 4898

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

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

<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:

TEL: 2850 0160

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

<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:

TEL: 2850 2040

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