體育局 DESPORTO Instituto do Desporto

2022 年上半年第 2 期 (3 月 - 4 月)
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

學員在上課時，須嚴格遵守防疫措施

（詳情請參閱學員守則）

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（申請辦理 https://member.sport.gov.mo）。

報名辦法：

先登記、後抽籤、再報名同付款，全程網上進行。

1. 3 個方式**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。）
   (1) 登入體育局網頁 www.sport.gov.mo 或掃描“二維碼”
   (2) 下載“體育局”手機應用程式
   (3) 前往塔石運動易會員站透過輔助員協助

2. **抽籤**
   電腦抽籤，向登記者分配報名的時間，透過上述途徑查詢抽籤結果。

3. **報名**
   (1) 報名前，登入“大眾班系統”，可選擇班別加到“我的快捷鍵”後，按時進行網上報名。
   (2) 報名時，從“我的快捷鍵”或直接選擇班，加至“待付款區”後，提交網上“健康狀況聲明”後付款。

4. **付款**
   (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運動易會員服務站付款（接受現金、“澳門通”或“澳門錢包 MPAY”）。
   (3) 完成付款，請自行列印“上課憑條”或手機拍攝後截圖，並於上課期間携同上課。

體育局 DESPORTO Instituto do Desporto

2022 年上半年第 2 期 (3 月 - 4 月)
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

報名規章：

1. 報名前必須仔細閱讀本章程及各項目/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. 活動名額先報先得，額滿即止。
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選擇班別。
4. 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）。
5. **付款前請確認所報班別是否正確，**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。
6. 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。
7. 健康狀況聲明：在網上報名時提交（2005 年或之後出生者須由家長或監護人作出）或在報名期內，到塔石運動易會員服務站，提交由澳門註冊醫生簽署的健康證明紙本（自簽署日期計起，一年有效）。
8. 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，發放電話訊息通知。

   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。

報名時間：

登記[1]	公佈抽籤結果	報名
2 月 11 日 (週五) 10:00 **至 14 日 (週一)** 20:00	**2 月 16 日 (週三)** 10:00	**2 月 20 日 (週日)** 10:00－20:00

[1]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。

餘額登記[2]	公佈抽籤結果	餘額報名
2 月 20 日 (週日) 10:00－20:00	**2 月 21 日 (週一)** 15:00	**2 月 22 日 (週二)** 10:00－20:00

[2] 未登記者欲參與餘額報名，需要進行餘額登記。

如需尋求協助：

於上述期間到塔石運動易會員服務站（服務時間 10:00－20:00）

最後報名：

網 上*：2 月 24 日 9:00 至 2 月 25 日 17:30 (*只接受電子支付)

體育局：2 月 24－25 日 9:00－13:00，14:30－17:30

學員守則

1. 學員在上課時，須嚴格遵守的防疫措施：
   - 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 天或於 2 月 22 日或之後檢測的新冠病毒核酸陰性證明。

   局方將密切留意疫情發展，適時更新防疫措施，學員須予配合。
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. **缺席：學員遲到或早退 10 分鐘被視為缺席。**
7. 續期：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）。
   - 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：<u>每期活動首月最後一個上課日辦理</u>（學員應主動向導師了解），逾期不予保留。而所有續期一經處理，費用不予退回。

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。

例行停課：

政府訂定之強制性假期

4 月 5 日　　星期二　　清明節

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	照常上課	照常上課
	戶外陸上	暫停教學	恢復教學
暴雨警告信號 **所有級別**	室內	照常上課	照常上課
	露天泳池	暫停教學	恢復教學
	戶外陸上/ 戶外水上	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 號或 3 號 **風球**	室內/ 戶外陸上	照常上課	照常上課
	戶外水上 露天泳池	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
8 號風球 **或以上**	所有	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

戶外陸上活動：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 (3月~4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 (停課：7~31/3)	五 14:00 - 15:00	NI008	$60	24
			五 15:00 - 16:00	NI009	$60	24
			日 07:00 - 08:00	NI004	$60	48
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	$120	24
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	$120	24
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	$120	24
		奧林匹克體育中心游泳館 (停課：1~30/4)	一、三 16:00 - 17:00	NI006	$100	30
			五 16:00 - 17:00	NI011	$50	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 (停課：7~31/3)	一、四 14:00 - 15:00	CA001	$120	48
			一、四 15:00 - 16:00	CA011	$120	48
			一、四 16:00 - 17:00	CA009	$120	48
			二、五 14:00 - 15:00	CA002	$120	48
			二、五 15:00 - 16:00	CA012	$120	48
			二、五 16:00 - 17:00	CA010	$120	48
			一、三 20:00 - 21:00	CA003	$120	24
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	$120	48
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	$120	48
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	$120	46
			日 11:00 - 12:00	CA004	$60	24
			日 18:00 - 19:00	CA005	$60	24
			日 19:00 - 20:00	CA015	$60	24
		奧林匹克體育中心游泳館 (停課：1~30/4)	一、三 16:00 - 17:00	CA013	$100	34
			五 16:00 - 17:00	CA017	$50	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 (3月~4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 (停課：7~31/3)	六	11:00 - 12:00	NC005	$60	10
			六	12:00 - 13:00	NC007	$60	10
			日	12:00 - 13:00	NC009	$60	10
2012年 至2016年		蓮峰體育中心游泳池 (停課：7~31/3)	日	08:00 - 09:00	NC006	$60	10
			四、六	18:00 - 19:00	NC001	$120	24
			二、五	18:00 - 19:00	NC008	$120	24
2007年 至2014年		蓮峰體育中心游泳池 (停課：7~31/3)	六	11:00 - 12:00	NC002	$60	48
			六	12:00 - 13:00	NC003	$60	48
			日	08:00 - 09:00	NC004	$60	14
			二、六	21:00 - 22:00	NC010	$120	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 (停課：7~31/3)	一、三	18:00 - 19:00	NM001	$120	24
			三、五	19:00 - 20:00	NM002	$120	24
			二、六	19:00 - 20:00	NM004	$120	24
			一、四	19:00 - 20:00	NM013	$120	24
			三、五	21:00 - 22:00	NM003	$120	24
			二、五	20:00 - 21:00	NM014	$120	24
			四、六	20:00 - 21:00	NM005	$120	24
			一、三	22:00 - 23:00	NM010	$120	24
			四、六	22:00 - 23:00	NM011	$120	24
			二、五	22:00 - 23:00	NM017	$120	26
		奧林匹克體育中心游泳館 (停課：1~30/4)	一、三	16:00 - 17:00	NM012	$100	30
			五	16:00 - 17:00	NM020	$50	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 (3月~4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。

小型帆船 / 滑浪風帆

出生年份	項 目	地 點	上課時間(3月~4月)	班號	費用	名額
1973年 至2009年	*小型帆船 (必須懂游泳50公尺或以上)	黑沙水上活動中心	六 10:00 - 13:00	VE001	$200	10
2009年 至2014年	*兒童小型帆船 (必須懂游泳50公尺或以上)		六 14:30 - 17:30	VE002	$200	10
1973年 至2009年	*滑浪風帆 (必須懂游泳50公尺或以上)	黑沙水上活動中心	日 10:00 - 13:00	PV001	$200	10
2009年 至2014年	*兒童滑浪風帆 (必須懂游泳50公尺或以上)	黑沙水上活動中心	日 14:00 - 15:30	PV002	$200	10
			日 15:30 - 17:00	PV003	$200	10

*** 報名要求：參與小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳50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。**

(1) 學員應提早10分鐘到達活動場所更換活動服裝作準備；

(2) 上課時建議穿著防曬衣、包裹腳踝的布鞋或膠鞋，太陽帽及太陽眼鏡、並帶備太陽油及換洗衣物。

(3) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

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 (3月~4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 (3月~4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
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

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。

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。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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
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。

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

棋類 / 體操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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
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 (停課：19/3)	六 14:00 - 15:30	GI005	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：20/3)	日 14:00 - 15:30	GI002	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	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 (停課：19/3)	六 15:30 - 17:00	GA003	$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室(停課：20/3)	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 (停課：19/3)	六 17:00 - 18:30	GJ002	$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：20/3)	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 (停課：20/3)	日 10:00 - 11:30	GF001	$50	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	$50	20

棋類：器材由本局提供。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

* 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。

武術/劍道/單車/韻律舞蹈/舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
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	30
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
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
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(停課：16、21/3)	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(停課：13、20/4)	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

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。

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 (3月~4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、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(停課：20/3)	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
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(停課：16~21/3)	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(停課: 16~21/3)	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

* 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						
出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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(停課：16~22/3)	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	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	24
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	$50	24
			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 / 健身操 / 踢拳 / 武術

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
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(停課：20/3)	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
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	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	$50	30
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
		邓仔海洋花園公園	二、四 07:00 - 08:00	TJ106	$50	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。

舞蹈項目 / 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 (3月~4月)	班號	費用	名額
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 (停課：18~20/3)	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
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(停課：18/3)	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

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

普拉提 / 動態瑜伽						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
1977年 至2004年	* 普拉提 彈力帶瑜珈 （臂肌訓練）	望廈體育中心 三樓 多用途運動區	六 19:00 - 20:30	PI001	$100	40
1977年 至2004年	* 動態瑜珈 （肌力訓練）		五 19:00 - 20:30	YD001	$100	40

*** PI001 及 YD001：於本期完結後不設續期。**

PI001 必須自備：長瑜伽彈力帶及彈力圈 (初學人士建議使用阻力值約10~15磅)、瑜珈墊。

YD001必須自備：瑜伽墊。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (3月~4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
		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

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 (3月~4月)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜伽	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
		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
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室(停課：20/3)	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 (3月~4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：5/4)	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：7~31/3、5/4)	二 17:00 - 18:00	II001	$30	18
			四 17:00 - 18:00	II002	$30	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	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	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	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	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：7~31/3)	六 11:00 - 12:00	IN001	$30	10
2006年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 (停課：5/4)	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	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

與澳門工會聯合總會合辦 **電話： 2843 6108**

武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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：1~5, 15~18, 30/4)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：5, 15/4)	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：5/4)	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：5, 15/4)	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：5, 15/4)	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：26/3、5, 15/4)	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：5, 15/4)	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：1~5, 15~18, 30/4)	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：5, 15/4)	日 10:00 - 11:30	GS005	$50	10
		工人體育場B館 (停課：5/4)	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：5, 15/4)	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：5, 15/4)	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：5/4)	一、三 20:45 - 21:45	GE001	$50	15
1963年至1982年	中年健身操	工人體育場多功能室 (停課：5/4)	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：5, 15/4)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	$50	10

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。

與澳門工會聯合總會合辦 **電話： 2843 6108**

武術 / 舞蹈 / 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
2006年或之前	** 塑身健康舞(肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：5, 15/4)	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：1~5, 15~18, 30/4)	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：5, 15/4)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：26/3、5, 15/4)	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：5, 15/4)	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：5, 15/4)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：5/4)	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：5, 15/4)	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：5, 15/4)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	$50	10
2004年或之前	瑜伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~5, 15~18, 30/4)	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：5, 15/4)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：26/3、5, 15/4)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	$70	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：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

與澳門街坊會聯合總會合辦 **電話：2833 3614**

柔力球 / 武術 / 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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：23/3、5, 15/4)	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：23/3、5, 15/4)	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：5, 15/4)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	$100	15
	太極健身	街坊總會社區服務大樓地下展覽廳A (停課：5, 15/4)	一、三 09:30 - 11:00	DT001	$100	10
2006年或之前	排排舞	澳門青洲坊眾互助會一樓 (停課：5, 15/4)	一、三 10:00 - 11:30	DU001	$100	20
2004年或之前	健身氣功	澳門青洲坊眾互助會一樓 (停課：5, 15/4)	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。

與澳門婦女聯合總會合辦 **電話：2835 3748**

武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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

武術/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

與澳門婦女聯合總會合辦 **電話：2835 3748**

舞蹈 / 瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (3月~4月)	班號	費用	名額
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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	$50	10
2004年或之前	瑜伽	婦聯綜合服務大樓四樓(渡船街)(停課：8/3、5, 15/4)	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：8/3、5, 15/4)	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

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

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
工聯職業技能培訓中心：關閘馬路101-105A號太平大廈第一期一樓	2848 3454
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
澳門青洲坊眾互助會；澳門白朗古將軍大馬路467號青洲坊大廈OR/C	28573909
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