

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" do Instituto do Desporto. (<https://member.sport.gov.mo> para adesão do Sócio "Sport Easy").

Forma de inscrição:

Registo, sorteio, inscrição e pagamento, tudo procedido por online

1. Através das seguintes 3 formas para efectuar o **Registo**

(Se não conseguir registar ou inscrever durante o período de registo mencionado, necessitará de efectuar o registo das vagas remanescentes para inscrição das vagas)

- (1) Aceder ao website do ID: www.sport.gov.mo ou ler o código QR;
- (2) Descarregar a aplicação para telemóvel (APP) do ID;
- (3) Deslocar-se ao posto de Sport Easy do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac para pedir apoio aos funcionários;



2. **Sorteio**

No sorteio será atribuído o horário de inscrição aos registados, os participantes poderão consultar o resultado através das 3 formas acima referidas.

3. **Inscrição**

- (1) Antes da inscrição, faça o login "Sistema de inscrição das Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos", seleccione a turma e acrescente-a na zona "Minha tecla de atalho" para efectuar a inscrição online na hora indicada.
- (2) No momento da inscrição, escolha a turma directamente ou na zona "Minha tecla de atalho", acrescente até "zona de pagamento", apresente a "declaração de aptidão física" online e efectue o pagamento.

4. **Pagamento**

- (1) Se escolher o pagamento online, é necessário concluir dentro de 1 hora e caso ultrapasse o tempo, a turma escolhida não será reservada. Meio de pagamento: "VISA", "MasterCard", "UnionPay" ou "MPay";
- (2) Se escolher pagamento directo, é necessário efectuar o pagamento no posto de Sport Easy à hora indicada, será aceite apenas pagamento em numerário (é favor de preparar o montante exacto, não será fornecido trocos), Macau Pass e Mpay);
- (3) Após o pagamento com sucesso, poderá imprimir o recibo electrónico ou fazer a captura da imagem e apresentar nas aulas.

Regulamento de inscrição:

1. Antes da inscrição, devem ler com atenção os regulamentos e requisitos da modalidade, os que não reúnem os requisitos são desqualificados e a taxa de inscrição não é reembolsada.
2. As vagas são esgotadas quando forem preenchidas.
3. Na véspera do período de inscrição, as vagas e as turmas do tempo real podem ser consultadas na página electrónica ou APP do ID.
4. Durante o prazo da inscrição, cada participante só pode inscrever em 2 turmas (excepto turma renovada). Durante o prazo da inscrição para vagas remanescentes, pode inscrever mais 2 turmas. Cada fase tem o máximo de 4 turmas inscritas (incluindo renovação).
5. Antes do pagamento, é favor confirmar se as turmas inscritas estão correctas. A organização não aceita o cancelamento das turmas enquanto a inscrição ou renovação está concluída.
6. Antes do pagamento, necessita de apresentar a “Declaração de aptidão física” para confirmar possuir condição de participação na actividade.
7. A “Declaração de aptidão física”: 1. Apresentação online (os participantes nascidos em 2005 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 Polidesportivo Tap Seac)(válido por um ano a partir da data de emissão).
8. 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 proceder na página electrónica ou no posto de Sport Easy.

Prazo da inscrição:

Registo ⁽¹⁾	Resultado do Sorteio	Inscrição
Das 10:00 do 14 de Abril (5ª. feira) às 20:00 do dia 18 de Abril (2.ªfeira)	10:00 do Dia 20 de Abril (4ª. feira)	24 de Abril (Domingo) 10:00 – 20:00

- (1) Caso não tenha inscrito em 4 turmas depois do prazo da inscrição, será automaticamente enviado para sorteio das vagas remanescentes, não necessitando de efectuar o registo novamente.

Registo das vagas remanescentes ⁽²⁾	Resultado do Sorteio	Inscrição das vagas
24 de Abril (Domingo) 10:00 – 20:00	15:00 do Dia 25 de Abril (2ª. feira)	26 de Abril (3ª. feira) 10:00 – 20:00

- (2) Caso os não registados pretendam inscrever nas vagas, necessitam de efectuar o registo das vagas.

Prestação de apoio:

A prestação de apoio está disponível no prazo acima mencionado no posto de Sport Easy do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac

Registo: 14 de Abril (5ª. feira) às 18 de Abril (2.ªfeira) (horário: 16:00 – 20:00).

Inscrição : 24 de Abril (Domingo) às 26 de Abril (3.ªfeira) (horário: 10:00 – 20:00).

Último dia da inscrição:

Online: 28 de Abril 09:00 – 17:30 (pagamento electrónico)

Instituto do Desporto: 28 de Abril (9:00 – 13:00 , 14:30 – 17:30)

Regulamento para os alunos:

1. Durante as aulas, os alunos devem cumprir as seguintes medidas da prevenção epidemiológica:

- 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 a inoculação das duas doses da vacina contra COVID19, ou resultado negativo de teste de Ácido Nucleico de COVID-19 feito em **24 de Abril** de 2022 ou depois.

O Instituto do Desporto vai prestar atenção à evolução da epidemia, actualizando as medidas anti-epidémicas e sugerindo aos alunos para articular.

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 falte uma pessoa, será considerado a falta dos dois.
6. **Será considerado falta quando o aluno atrasar 10 minutos ou sair da aula 10 minutos com antecedência.**
7. 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).
 - 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. Não pode ser exigida a restituição das taxas de inscrição quando as formalidades de renovação forem realizadas.

Direitos da Organização:

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

Suspensão habitual:

Feriado obrigatório estabelecido pelo Governo

1 de Maio (Domingo) Dia do Trabalhador

Grandes eventos ou por outros motivos de força maior

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

Suspensão das aulas por motivos de mau tempo:

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

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

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

Estado do tempo	Actividades	Sinal em vigor	Sinal baixado
Sinal de trovoadas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre*	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
Sinal de chuvas intensas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Piscinas ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
	Ao ar livre (terrestre)	Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00:
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Retomam as aulas a partir das 14:00
Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre (terrestre)		
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00:
	Piscinas ao ar livre	Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Retomam as aulas a partir das 14:00
Sinal de tufão n.º 8 ou superior	Todas as actividades	Duas horas antes da entrada em vigor do sinal n.º 8 ou superior, todas as actividades serão suspensas Se estiver ainda em vigor às 06:00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12:00) Se estiver ainda em vigor às 12:00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12:00)	Se o sinal for retirado antes das 12:00: Retomam as aulas a partir das 14:00

Actividades ao ar livre : Gatebol, Ténis, ciclismo acrobático, Taijiquan (Campo Pol. do C. D. Tamagnini Barbosa, Parque Dr. Carlos D'Assumpção, Parque dos Jardins do Oceano, Taipa), Gatebol, Ténis, Ciclismo Acrobático;

Actividades ao ar livre (náutico) : Vela e Windsurf.

Piscina ao ar livre : Passeio Aquático e Condição Física (Piscina do Campo dos Operários).

Actividades Aquáticas

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas	
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	
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	
Entre 2007 e 2014		* Natação Manutenção (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)	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	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 (Interrupção das aulas: 19~30 /6.)	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$160	30		
3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00		NM016	\$160	30			
6ªF. 07:00 - 08:00		NM021	\$80	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.

Vela / Windsurf					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Entre 1973 e 2009	* Vela (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)	Centro Náutico de Hác-Sá	Sáb. 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
Entre 2009 e 2014	* Vela - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)		Sáb. 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
Entre 1973 e 2009	* Windsurf (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)	Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/6.)	Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
Entre 2009 e 2014	* Windsurf - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)	Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/6.)	Dom. 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			Dom. 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10

* Requisitos de registro : Os participantes da actividade de vela e windsurf necessita de conseguir nadar 50 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

Obs. 1: Os alunos devem comparecer no local das aulas com 10 minutos de antecedência, para poder equipar;

Obs. 2: Recomenda-se de vestir roupas de protecção solar, sapatos de pano ou sapatos de borracha cobertos, chapéu de sol e óculos de sol durante as aulas, e trazer consigo óleo de protecção solar e roupas para trocar;

Obs. 3: Deve vestir o colete de salva-vidas fornecido pelo organizador durante as aulas

Actividades em Gelo					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
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
Entre 2012 e 2016	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	36
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 SAFF

Tel. 2835 5200 / 2835 5201

Squash					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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.

Actividades com bolas

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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
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 Aquecemento 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 (Interrupção das aulas: 11, 18 /6.)	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 12, 19 /6.)	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
Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12	
		5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12	
		5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12	

Actividades com bolas

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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

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.

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.

Modalidade de Xadrez / Artes Marciais / Kendo / Ciclismo

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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 (2ºandar)	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
	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
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
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
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
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
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
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
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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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 (2ºandar)	Sáb. 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas: 8, 15 /6.)	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		Auditório do Centro de Actividades de lao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
		Nascidos em 2008 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	DA001
3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	DA008				\$100	40
Dom. 07:30 - 09:00	DA007				\$50	40
Dom. 12:00 - 13:30	DA002				\$50	30
Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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 (2ºandar)	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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 (2ºandar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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 (2ºandar)	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	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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
Entre 1997 e 2014	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
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
		Auditório 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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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
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 B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	25
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
Entre 2010 e 2017	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
Entre 2010 e 2016			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
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
Entre 2002 e 2015	Dança Latina * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
Entre 2010 e 2017			2ªF. 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24

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

Kick Boxing / Taijiquan / Qigong					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
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	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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	25
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	25
		Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	25
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	25
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	25
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	25
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	25
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	25
			3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25
		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.

Pilates / Yoga Dinâmico / Treino de força

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Entre 1977 e 2004	* Pilates Yoga com faixa elástica (treino das pernas)	Centro Desportivo Mong-Há 3.º andar Zona multi-desportiva	Sábado 19:00 - 20:30	PIT002	\$100	40
Entre 1977 e 2004	** Yoga Dinâmico (treinos de pernas e braços)		6.ª feira 19:00 - 20:30	YGD002	\$100	40
Entre 1977 e 2004	** Treino de força manual		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	TFM001	\$100	40
Entre 1977 e 2004	** Treino de força em circuito		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TFC001	\$100	40

PIT002 、 **YGD002** 、 **TFM001** e **TFC001** : não vai ter renovação.

* **PIT002** : deve trazer consigo o tapete de yoga, faixa elástica de yoga (resistência de 10-15 libras).

** **YGD002** 、 **TFM001** e **TFC001** : deve trazer consigo o tapete de yoga

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	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
			4ªF. 09:00 - 10:00	YG019	\$50	20
			Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30	YG013	\$100
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		

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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	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
		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
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2014 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas	Comité Paralimpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China	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	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
* Participantes nascidos em 2018 ou antes	Natação familiar para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 3/6.)	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	II010	\$120	16
Nascidos em 2016 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 1, 8/5.)	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	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
Nascidos em 2013 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group	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	5ªF 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
Nascidos em 2016 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiqi e aptidão física)	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 3/6.)	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	Sáb. 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
Entre 2008 e 2016	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	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	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 Paralimpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China: Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, loja F, Macau	TEL: 2826 3057
- Macau Special Olympics: R. Seis do Bairro da Areia Preta, Ed. Industrial Hap Si, 3º andar A2, Macau	TEL: 2826 6597
Centro de Educação para Crianças com Problemas de Audição : Em Macau, Rua Marginal Do Lam Mau N°S 398-414, Macao Court FR/C.	TEL: 2841 5554
- Associação de Desporto de Surdos de Macau: Av. Margirual do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau	TEL: 2826 1658

(SMS : 6651 6093)

Qigong / Aeróbica

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Passeio aquático (Para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Campo dos Operários (Interrupção das aulas: 1/5.)	2ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	PA001	150	10
			3ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	PA002	150	10
Nascidos em 2004 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 7~9/5, 3~5/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1/5.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 7~9/5, 3~5/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1/5.)	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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

Dança / Aeróbica / Taijiquan

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
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: 1/5.)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
Entre 1963 e 1982	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1/5.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 7~9/5, 3~5/6.)	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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)	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: 1/5.)	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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)		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: 1~2, 8~10/5, 3/6.)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10	

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 7~9/5, 3~5/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 8/5, 3/6.)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
Nascidos em 2006 ou antes	Dança de Praças	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 8/5, 3/6.)	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, 8/5, 3/6.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan	Átrio 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 8/5, 3/6.)	2ªF. e 4ªF. 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
Nascidos em 2006 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala 514, 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 1, 8/5, 3/6.)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
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, 8/5, 3/6.)	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: 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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
Entre 1963 e 1982	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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 (Maio ~Junho)	Turma	Taxa de Inscriçã	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	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: 1~2, 8~9/5, 3/6.)	2ªF. 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			3ªF. 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			5ªF. 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			6ªF. 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

Yoga: Os participantes devem trazer consigo o tapete de yoga e vestir camisola e calças de fato de treino.

Endereço de Colaboração	Telefone
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública (Divisão de Apoio Social da Função Pública)	2835 5200 / 2835 5201

R. do Campo, n.º 78, Edifício Chung Kin, 9º andar, Macau

TEL: 2835 5200

Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)	TEL: 2843 6108
--	-----------------------

- Federação das Associações dos Operários de Macau: R. da Ribeira do Patane, N.º 2-6, Edifício da F.A.O.M, Macau TEL: 2893 8791

- Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau: TEL: 2847 0789

Areia Preta, 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 , Macau TEL: 2823 4898

- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau: TEL: 2823 3902

R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau

- Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau: Est. Marginal Hipodromo, N.º 64, Ed. Ind. Lei Chon, Macau TEL: 2845 5435

- Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa: TEL: 2850 0101

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

- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa: TEL: 2884 1603

Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa

Associação Geral das Mulheres de Macau	TEL: 2835 3748
---	-----------------------

- Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau : R. da Barca, n.º27A-27B TEL: 2821 6862

- Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral das Mulheres de Macau: TEL: 2850 0160

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

União Geral das Associações dos Moradores de Macau	TEL: 2833 3614
---	-----------------------

- Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: Av. do General Castelo Branco TEL: 2833 3614

- Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: TEL: 2850 2040