

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：

原訂 6 月 18 日及 19 日的報名順延至 9 月 10 日 (週六) 及 11 日 (週日) 進行；

未曾登記者欲參與報名，請於 9 月 12 日 (週一) 10:00 - 20:00 進行登記。

- (1) 登入體育局網頁 www.sport.gov.mo 或可掃描“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。



1. 抽籤

電腦抽籤，透過同上途徑查詢抽籤結果。

2. 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。

3. 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：政付通或“MPay”澳門錢包。
- (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。現場接受現金（不設找續）、政付通、“MPay”澳門錢包或澳門通。
- (3) 完成付款，需下載“上課憑條”（上課時須出示其手機截圖或自行列印之紙本）。

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. 9 月 10 日至 11 日--每位參加者可報 2 個班；
9 月 14 日--可再報 2 個班；每期累計最多報 4 個班。
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。

上課期間：9 月 19 日(週一) 至 10 月 31 日(週一)

報名時間：

順延安排	報名日
原訂於(6 月 18 及 19 日)的報名， 順延至 9 月 10 日 (週六) 及 11 日 (週日)進行	9 月 10 日 (週六) 10:00 至 11 日 (週日) 20:00

未曾登記者欲參與報名，請於 9 月 12 日 (週一) 10:00 - 20:00 進行登記。

登記	公佈抽籤結果	報名
9 月 12 日 (週一) 10:00 - 20:00	9 月 13 日 (週二) 15:00	9 月 14 日 (週三) 10:00 - 20:00

如需尋求協助，請於下列日期及時間到塔石運動易會員服務站

報名：9 月 10 日、11 日、14 日（週六、週日、週三）(10:00—20:00)

登記：9 月 12 日（週一）(16:00—20:00)

學員守則

1. 學員須嚴格遵守的防疫措施如下

所有大眾班學員須在每期課程的首課，向導師出示一次當天或過去兩天有效的新冠病毒核酸檢測陰性證明。每人只須進行一次檢測，有關檢測證明（出示截圖）在不同課程間可互認。而每次進場時須佩戴口罩、進行體溫測量、掃描“場所二維碼”及出示當天的“澳門健康碼”。

局方將密切留意疫情發展，按衛生局的防疫指引，適時更新防疫措施，學員須予配合。

2. 學員必須遵循本章程的規定、遵守場館用場守則、遵照導師安排。如有違反，將被禁止參加大眾體育健身興趣班。

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. “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。

5. 缺席：學員遲到或早退 10 分鐘被視為缺席。

6. 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：每期活動首月最後一個上課日辦理（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。

7. 上課時，學員（包括續期學員）須出示“上課憑條”的手機截圖或自行列印之紙本憑條、運動易會員卡或身份證明文件以供核對身份。

8. 如發現學員有頂冒身份上課，將終止參與雙方參與的所有班別及未來一年的報名資格。

主辦機構之權利：

1. 若報名學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消其班別；
2. 因不可抗力原因，主辦機構有權取消班別及中止續期。

例行停課：

9 月 11 日	星期日	中秋節翌日
10 月 1 日	星期六	中華人民共和國國慶日
10 月 4 日	星期二	重陽節

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/暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛/除下之活動安排

*暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛時，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/水上	暫停教學	恢復教學
*暴雨 警告信號	室內	照常上課	照常上課
	戶外泳池	暫停教學	安全情況下，恢復教學
	戶外陸上/水上	上午 6 時：中午 12 時前的課堂停課	安全情況下，恢復進行
		中午 12 時：中午 12 時及後的課堂停課	
*1 或 3 號 風球	室內	照常上課	照常上課
	戶外陸上	安全情況下，照常上課	安全情況下，照常上課
	戶外泳池/水上	上午 6 時生效：中午 12 時前的課堂停課	中午 12 時前除下：
		中午 12 時生效：中午 12 時及後的課堂停課	下午 2 時及後的課堂復課
*8 號風球 或以上	所有活動	生效前 2 小時：全面停課	---
		上午 6 時生效：中午 12 時前全面停課	中午 12 時前除下：
		中午 12 時生效：中午 12 時及後全面停課	下午 2 時及後的課堂復課

戶外陸上活動：太極拳（在巴坡沙體育中心多用途運動場、宋玉生公園、氹仔海洋花園公園上課）、門球、網球。

戶外水上活動：小型帆船及滑浪風帆、獨木舟。

戶外泳池：工人體育場游泳池。

水上活動

出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2006年 或之前	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	五 14:00 - 15:00	NI008	\$80	24
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$80	24
			日 07:00 - 08:00	NI004	\$80	48
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$160	24
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$160	24
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$160	24
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$160	30
			五 16:00 - 17:00	NI011	\$80	30
2004年 或之前	水中健體 (不需懂游泳, 教授水中健體 操)	蓮峰體育中心游泳池	一、四 14:00 - 15:00	CA001	\$160	48
			一、四 15:00 - 16:00	CA011	\$160	48
			一、四 16:00 - 17:00	CA009	\$160	48
			二、五 14:00 - 15:00	CA002	\$160	48
			二、五 15:00 - 16:00	CA012	\$160	48
			二、五 16:00 - 17:00	CA010	\$160	48
			一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$160	24
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$160	48
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$160	48
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$160	46
			日 11:00 - 12:00	CA004	\$80	24
			日 18:00 - 19:00	CA005	\$80	24
			日 19:00 - 20:00	CA015	\$80	24
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	CA013	\$160	34
			五 16:00 - 17:00	CA017	\$80	36
		中葡職業技術學校體育館 室內游泳池 (停課：5/10)	二、四 19:30 - 21:00	CA101	\$160	30
			二、六 21:00 - 22:30	CA102	\$160	30
			三、六 19:30 - 21:00	CA103	\$160	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	上課期間 (9月19日~10月31日)		班號	費用	名額	
2015年 至2016年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	六	11:00 - 12:00	NC005	\$80	10	
			六	12:00 - 13:00	NC007	\$80	10	
			日	12:00 - 13:00	NC009	\$80	10	
2012年 至2016年		蓮峰體育中心游泳池	日	08:00 - 09:00	NC006	\$80	10	
			四、六	18:00 - 19:00	NC001	\$160	24	
			二、五	18:00 - 19:00	NC008	\$160	24	
2007年 至2014年		蓮峰體育中心游泳池	六	11:00 - 12:00	NC002	\$80	48	
			六	12:00 - 13:00	NC003	\$80	48	
			日	08:00 - 09:00	NC004	\$80	14	
			二、六	21:00 - 22:00	NC010	\$160	24	
2006年 或之前		* 游泳保健 (必須懂游泳25 公尺或以上)	蓮峰體育中心游泳池	一、三	18:00 - 19:00	NM001	\$160	24
				三、五	19:00 - 20:00	NM002	\$160	24
	二、六			19:00 - 20:00	NM004	\$160	24	
	一、四			19:00 - 20:00	NM013	\$160	24	
	三、五			21:00 - 22:00	NM003	\$160	24	
	二、五			20:00 - 21:00	NM014	\$160	24	
	四、六			20:00 - 21:00	NM005	\$160	24	
	一、三			22:00 - 23:00	NM010	\$160	24	
	四、六			22:00 - 23:00	NM011	\$160	24	
	二、五			22:00 - 23:00	NM017	\$160	26	
	奧林匹克體育中心游泳館		一、三	16:00 - 17:00	NM012	\$160	30	
			五	16:00 - 17:00	NM020	\$80	30	
	鮑思高體育中心游泳池		一、三	07:00 - 08:00	NM015	\$160	30	
			二、四	07:00 - 08:00	NM016	\$160	30	
			五	07:00 - 08:00	NM021	\$80	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。

小型帆船 / 滑浪風帆 / 獨木舟

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
1973年至2009年	*小型帆船	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		六 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
1973年至2009年	*滑浪風帆	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	黑沙水上活動中心	日 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			日 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10
1962年至2010年	**獨木舟	南灣湖水上活動中心 (停課：23/10)	六、日 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

***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、包裹腳趾的布鞋或膠鞋，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。

****報名要求：**參與獨木舟必須懂游泳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。

(1) 上課時建議穿著泳裝、T恤、短褲、包趾鞋或腳趾鞋，配備太陽帽、太陽油等防曬裝備。

(2) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

冰上運動

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	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。

球 類							
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)		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	12
			六	16:00 - 17:00	SI202	\$50	12
			六	17:00 - 18:00	SI203	\$50	12
			六	18:00 - 19:00	SI204	\$50	12
2006年 或之前	壁球	保齡球中心 壁球場 (停課：16/10)	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 (停課：16/10)	日	09:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			日	10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
2006年 或之前	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五	14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
2010年 或之前	門球	奧林匹克體育中心熱身區	一、五	07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			四、六	07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
2006年至 2014年子女 及其家長	親子 保齡球	保齡球中心 (停課：16/10)	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。

柔力球/門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

球 類						
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2006年 或之前	網球	網球學校 (停課：16/10)	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

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲、應穿著襪子，並應提前到場領取及穿著球鞋。

網 球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

棋 類 / 體 操							
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)		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	六	14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			二	17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			四	17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			五	17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
2012年 至2015年	兒童體操 * (中級)	得勝體育中心體育室A	一、三	17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六	15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
2010年 至2013年	兒童體操 * (進階)	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六	17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
2015年至 2017年子女及 1967或之後 出生之家長	**親子體操	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	日	10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			日	11:30 - 13:00	GF002	\$50	20

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

棋類：器材由本局提供。

* 參與中級/進階班別，必須完成3期初級班或具以上程度，方可參加。

**參與親子體操的家長年齡須為1967年或之後出生。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

武術/劍道/單車/韻律舞蹈/舞蹈							
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)		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)	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 (停課：15、22/10)	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 (停課：16、23/10)	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 (停課：10~28/10)	一、三	20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日	17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四	11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六	11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二	14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五	14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			五	20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三	20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三	14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三	15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六	20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日	20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日	11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂 (停課：12, 19/10)	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	上課期間 (9月19日~10月31日)		班號	費用	名額
2008年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：10~28/10)	一、三、五	07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			二、四、六	08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			日	07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			日	12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六	08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			二、四	19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六	09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		鮑思高體育中心體育室A	六	18:00 - 19:30	DA010	\$50	24
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	日	11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四	18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
2008年 或之前	排排舞 *(進階)	塔石體育館B230多功能室 (停課：10~28/10)	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 (停課：15、22/10)	六	14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三、五	07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
			日	09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四	20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	一、四	18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五	19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三	18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三、五	08:00 - 09:00	AG001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三	20:00 - 21:30	AG005	\$100	25
		2008年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A	二	18:30 - 19:30	AE003
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。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

舞 蹈							
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)		班號	費用	名額
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六	12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六	14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			日	20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三	10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			一、三	11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			二、四	19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			六	10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂	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							
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)		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	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 (停課：10~28/10)	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 (停課：10~28/10)	三、五	10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室B	三、五	17:00 - 18:00	OJ007	\$50	25
1962年 或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：10~28/10)	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

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

踢拳 / 太極拳 / 氣功

出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
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 * (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 (停課：10~28/10)	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30
2014年 或之前	太極拳	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 07:00 - 08:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 08:00 - 09:00	TJ103	\$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 07:00 - 08:00	TJ106	\$50	30
2014年 或之前	太極拳	塔石體育館B230多功能室 (停課：10~28/10)	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

* 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。

武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

太極拳						
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2014年 或之前	太極拳	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	25
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	25
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	25
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	25
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	25
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	25
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	25
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	25
			二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室	二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

普拉提 / 動態瑜伽						
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	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	PIT001	\$100	40
1977年 至2004年	** 動態瑜珈 (肌力訓練)		五 19:00 - 20:30	YGD001	\$100	40
1977年至 2004年	***MEGA DANCE		二、四 19:00 - 20:00	MGD001	\$100	40
1977年至 2004年	***TABATA		二、四 20:30 - 21:30	TBT001	\$100	40

注意：PIT001、YGD001、MGD001及TBT001，上述四班於本期完結後不設續期。

* PIT001班 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。

** YGD001班 必須自備：瑜珈墊。

*** MGD001及TBT001班：可穿著鬆身T恤及運動鞋。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	得勝體育中心體育室B	一、三 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			二、五 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			一、五 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			三 09:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	塔石體育館B230多功能室 (停課：10~28/10)	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			六 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
			日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			日 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
			日 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25
		下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
2010年 至2014年	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室 (停課：16、23/10)	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	上課期間 (9月19日~10月31日)		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：4/10)	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：4/10)	二	17:00 - 18:00	II001	\$50	18
			四	17:00 - 18:00	II002	\$50	18
2018年 或之前	智障人士 親子游泳	蓮峰體育中心游泳池	三、五	17:00 - 18:00	II010	\$100	16
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 (停課：1/10)	六	09:00 - 10:00	II014	\$20	18
2008年 至2016年	聽障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 (停課：1/10)	六	11:00 - 12:00	IN001	\$50	10
2006年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 (停課：4/10)	二	10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2010年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心 (停課：1/10)	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 短訊：6651 6093 電話：2826 1658

水上活動 / 武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2004年 或之前	水中漫步 (不需懂游泳)	工人體育場 游泳池 (停課：1, 4/10)	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
2004年 或之前	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~5, 28~31/10)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：1~4/10)	二、四 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室 (停課：1, 4/10)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1~4/10)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1~4/10)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：1~4/10)	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, 28~31/10)	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：1~4/10)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館 (停課：1, 4/10)	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：1~4/10)	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

武術 / 舞蹈 / 瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2006年 或之前	活力健身操 *(進階)	工人體育場B館 (停課：1, 4/10)	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：1, 4/10)	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2006年 或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1~4/10)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：1~4/10)	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, 28~31/10)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1~4/10)	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課：1~4/10)	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	** 塑身健康 舞(肚皮舞) *(進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：1, 4/10)	二、四 09:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
	排排舞 *(進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：1~4/10)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

太極拳/舞蹈/瑜伽

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~5, 28~31/10)	二、四 09:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		工聯台山社區中心 (停課：1~4/10)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：1~4/10)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

柔力球/武術/舞蹈

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2006年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓 (停課：1, 2, 4/10)	三、五 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
2006年 或之前	廣場舞	街坊總會社區服務大樓 六樓 (停課：1, 2, 4/10)	二、四 09:30 - 11:00	DP001	\$100	20
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心 (停課：1, 2, 4/10)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
2006年 或之前	太極健身	街坊總會社區服務大樓 五樓 大廳 (停課：1, 2, 4/10)	一、三 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2006年 或之前	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室 (停課：1, 2, 4/10)	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
2004年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室 (停課：1, 2, 4/10)	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈/武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2006年 或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：1~5/10)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1~5/10)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
2006年 或之前	排排舞	婦聯綜合服務大樓二/四樓 (渡船街) (停課：1~5/10)	二、四 09:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			一、三 11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			一、三 12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
2006年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1~5/10)	二、四 12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			二、四 14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1~5/10)	一 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
2006年 或之前	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1~5/10)	三、五 09:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			三 14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
2006年 或之前	健康舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1~5/10)	一 09:30 - 10:30	ME001	\$50	8
2006年 或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1~5/10)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10
1962年 或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：1~5/10)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
1963年 至1982年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1~5/10)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課期間 (9月19日~10月31日)	班號	費用	名額
2004年 或之前	瑜 伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：1~5/10)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：1~5/10)	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

合辦機構地址

聯絡電話

澳門工會聯合總會

2843 6108

澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈

2893 8791

工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園

2847 0789

工人體育場：關閘廣場

2843 6108

工聯台山社區中心：台山李寶椿街

2823 4898

工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓

2823 3902

澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈

2845 5435

工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A二樓

2850 0101

工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園

2884 1603

澳門婦女聯合總會

2835 3748

婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B

2821 6862

樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2

2850 0160

澳門街坊會聯合總會

2833 3614

街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路

2833 3614

石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下

2850 2040