

---

**Os alunos devem cumprir rigorosamente as medidas antiepidémicas durante as aulas**

( Por favor consultar o regulamento para os alunos )

---

**Apresentação da actividade:**

Cada fase das classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos tem a duração de 2 meses, os 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 ao Sócio “Sport Easy”).

**Forma de inscrição:**

**Registo, sorteio, inscrição e pagamento, tudo procedido *online*.**

- 3 Formas de registo** (Se não conseguir registar ou inscrever-se durante o período de registo, é necessário efectuar o registo das vagas remanescentes para inscrição dessas vagas)
  - Proceder ao login no sítio do ID: [www.sport.gov.mo](http://www.sport.gov.mo) ou digitalizar o código QR;
  - Descarregar a aplicação para telemóvel do ID;
  - Deslocar-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há para pedir apoio aos funcionários.



- Sorteio**

O sorteio será procedido *online*, a fim de distribuir os horários de inscrição ao participantes, que poderão consultar o resultado através das 3 formas acima referidas.

- Inscrição**

- Antes da inscrição, faça o login no “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.
- No momento da inscrição, escolha a turma directamente ou na zona “Minha tecla de atalho”, acrescente-a na “zona de pagamento”, apresente a “declaração de aptidão física” *online* e efectue o pagamento.

- Pagamento**

- Se escolher o pagamento *online*, é necessário concluir todo o processo dentro de 1 hora, e caso ultrapasse o tempo, a turma escolhida não será reservada. Meio de pagamento: “GovPay” ou “MPay”;
- Se escolher o pagamento directo, é necessário efectuar deslocar-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há à hora indicada, será aceite o pagamento em numerário (é favor de preparar o montante exacto, não será fornecido trocos), “GovPay”, “MPay” ou Macau Pass;
- Após o pagamento com sucesso, faça o descarregamento do comprovativo da aula (é necessário apresentar nas aulas a captura da imagem ou o comprovativo em papel).

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

1. Os alunos devem cumprir rigorosamente as seguintes medidas da prevenção epidemiológica:  
Todos os alunos das Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos devem apresentar ao monitor, no primeiro dia de aulas de cada fase, o comprovativo válido do resultado negativo do teste de ácido nucleico realizado no próprio dia ou dois dias antecedentes. Todavia, cada aluno só necessita de realizar um teste para o efeito, sendo que o mesmo comprovativo (a imagem capturada do resultado negativo do teste) será reconhecido por diferentes turmas. Aquando da entrada no local, devem usar máscara, ser sujeitos à medição de temperatura corporal, digitalizar o Código QR de Registo de Itinerário e apresentar o “Código de Saúde de Macau” do próprio dia.  
O Instituto do Desporto continuará a prestar atenção à evolução da epidemia, actualizando as medidas antiepidémicas conforme as orientações emitidas pelos Serviços de Saúde, solicita-se o cumprimento de todos os alunos.
2. Os alunos devem cumprir todas as normas do presente regulamento, as regras de utilização das instalações desportivas e as determinações dos monitores, 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. Nas actividades com família é considerado as duas pessoas uma unidade e não é aceite a substituição. Caso falte uma pessoa, será considerado a falta dos dois.
5. **Será considerado falta quando o aluno atrasar 10 minutos ou sair da aula 10 minutos com antecedência.**
6. Renovação: quando os alunos satisfizerem os seguintes requisitos
  - Forma e horário de renovação : Os detalhes serão divulgados posteriormente ◦
  - 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.
7. Durante as aulas, os alunos (incluindo alunos de renovação) devem exibir o comprovativo da aula (captura da imagem ou impresso), o cartão de sócio “Sport Easy” ou o seu documento de identificação para efeitos de verificação.
8. Caso se verifique a substituição por outra pessoa, a Organização suspende a participação dos dois em todos os cursos inscritos e serão impedidos de se inscrever por 1 ano nas classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos.

### **Direitos da Organização:**

1. A Organização reserva-se o direito de cancelar a turma caso as inscrições não preencham metade do número de vagas disponíveis.
2. A Organização reserva-se o direito de cancelar a turma e a suspensão da renovação por motivos de força maior.

**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 na aplicação para telemóvel do ID.
4. Período de inscrição - Cada participante pode inscrever-se em 2\* turmas (\*não inclui as turmas renovadas). Período de inscrição para as vagas remanescentes - O participante pode inscrever-se em mais 2 turmas; sendo que no máximo 4 turmas por cada fase (inclui as turmas renovadas).
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. Em caso de emergência, a Organização irá notificar os alunos enviando mensagem para o seu número de telemóvel registado no Sport Easy. Para actualização do número de telemóvel, é favor procedê-lo na página electrónica ou no posto de Sport Easy.

**Calendário de inscrição (tudo pode ser procedido online) :**

Registo <sup>(1)</sup>	Resultado do Sorteio	Inscrição
Das 10H00 do dia 7 de Outubro (6.ª feira) às 20H00 do dia 10 de Outubro (2.ª feira)	10H00 do dia 12 de Outubro (4.ª feira)	Das 10H00 às 17H00 do dia 16 de Outubro (domingo)

- (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 <sup>(2)</sup>	Resultado do Sorteio	Inscrição nas vagas remanescentes
Das 10H00 às 17H00 do dia 16 de Outubro (domingo)	20H00 do dia 16 de Outubro (domingo)	Das 10H00 às 17H00 do dia 17 de Outubro (2.ª feira)

- (2) Caso os não registados pretendam inscrever-se nas vagas remanescentes, necessitam de efectuar primeiro o registo dessas vagas.

**Prestação de apoio:**

**Caso necessite do apoio, por favor deslocar-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há**

Horário para a prestação de apoio no dia de registo e no dia de registo para as vagas remanescentes 16H00~20H00

Horário para a prestação de apoio no dia de inscrição e no dia de inscrição para as vagas remanescentes 10H00~17H00

**Últimos dias de inscrição: das 09H00 do dia 19 de Outubro (4.ª feira) às 17H30 do dia 25 de Outubro (3.ª feira)**

Tratamento no ID 09H00~13H00 14H30~17H30 (fechado aos fins-de-semana) (Só se aceita pagamento efectuado por GovPay e MPay)

## Feriado obrigatório:

### **20 de Dezembro (3.ª feira) - Dia Comemorativo do Estabelecimento da Região Administrativa Especial de Macau**

#### **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.

### **Disposições das actividades quando os sinais de trovoadas/chuva intensa e sinais de tempestade tropical for emitido ou cancelado:**

\*Quando for emitido o sinal de chuva intensa ou de tempestade tropical, não será marcada falta de presença aos participantes que se atrasem ou não compareçam à actividade.

Estado do tempo	Actividades	Sinal em vigor	Sinal baixado
<b>Sinal de trovoadas</b>	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre*	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
<b>Sinal de chuva intensa *</b>	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Piscinas ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas sob a situação segura
	Ao ar livre (terrestre)	Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00)	Retomam as aulas sob a situação segura
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)	
<b>*Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3</b>	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre (terrestre)	Mantêm-se as aulas sob a situação segura	Mantêm-se as aulas sob a situação segura
	Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00)	Se o sinal for retirado antes das 12H00:
	Piscinas ao ar livre	Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)	Retomam as aulas a partir das 14H00
<b>*Sinal de tufão n.º 8 ou superior</b>	Todas as actividades	Duas horas antes da entrada em vigor do sinal n.º 8 ou superior, todas as actividades serão suspensas	---
		Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00)	Se o sinal for retirado antes das 12H00:
		Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)	Retomam as aulas a partir das 14H00

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

**Actividades Aquáticas**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Natação - Iniciação (para participante que não saiba nadar.)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11)	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 (Interrupção das aulas: 11~24/11)	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 (Interrupção das aulas: 20~31/12)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Entre 2015 e 2016	Natação - Crianças (para participante que não saiba nadar)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11)	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 (Interrupção das aulas: 11~24/11)	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		Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11)	Sáb. 11:00 - 12:00	NC002	\$100	48
			Sáb. 12:00 - 13:00	NC003	\$100	48
			Dom. 08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
	3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:00		NC010	\$200	24	
Nascidos em 2006 ou antes	* Natação Manutenção (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11)	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: 12~31/12)	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
			6ªF. 07:00 - 08:00	NM021	\$100	30

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

Caso os participantes necessitem utilizar os cacifos da Piscina do C. D. Lin Fong, devem trazer consigo o seu cadeado;

Nas outras piscinas, a chave do cacifo é proporcionada ao participante mediante o pagamento de um depósito de 10 patacas.

\* Requisitos de registo : Os participantes da Natação de Manutenção necessita de conseguir nadar 25 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

**Actividades em Gelo**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Entre 1992 e 2017	Patinagem Artística	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 17:30 - 18:30	PM001	\$400	30
			Dom. 18:00 - 19:00	PM002	\$400	30
			4ªF. 18:30 - 19:30	PM003	\$400	30
			6ªF. 18:30 - 19:30	PM004	\$400	30
			3ªF. 18:30 - 19:30	PM005	\$400	30
Entre 2012 e 2016	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$400	30
Entre 1992 e 2011			5ªF. 18:30 - 19:30	HG002	\$400	30

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 com bolas**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2009 ou antes	Squash	Sala de Squash do Centro de Bowling	Sáb. 15:00 - 16:00	SI201	\$50	12
			Sáb. 16:00 - 17:00	SI202	\$50	12
			Sáb. 17:00 - 18:00	SI203	\$50	12
			Sáb. 18:00 - 19:00	SI204	\$50	12
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
Participantes nascidos entre 2006 e 2014	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	Sáb. 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			Sáb. 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb. 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb. 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			Dom. 09:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			Dom. 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			Dom. 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			Dom. 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			Dom. 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			Dom. 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			Dom. 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			Dom. 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16

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**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Rouliqui	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
Nascidos em 2010 ou antes	Gatebol	Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 1~15/11)	2ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
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
Nascidos em 2006 ou antes	Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			2ªF. 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
			5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
			5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12

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

**Modalidade de Xadrez**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2016 ou antes	Weiqi	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	Weiqi * (Aperfeiçoamento)		Dom. 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
	Xadrez	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Dom. 09:00 - 10:30	XA001	\$20	16
			Dom. 13:00 - 14:30	XA002	\$20	16
			Sáb. 17:30 - 19:00	XA003	\$20	16
			Sáb. 19:00 - 20:30	XA004	\$20	16
	Xadrez * (Aperfeiçoamento)		Dom. 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16

\* 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 / Kendo / Ciclismo / Ginástica Rítmica / Ginástica**

**Por fase**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Entre 2010 e 2015	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
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
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 (Interrupção das aulas:26/11, 3/12)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 4/12)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
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 (Interrupção das aulas:26/11, 3/12)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 4/12)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
Entre 2010 e 2013	Ginástica Infantil * (Aperfeiçoamento)	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas:26/11, 3/12)	Sáb. 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 4/12)	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 (Interrupção das aulas: 4/12)	Dom. 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			Dom. 11:30 - 13:00	GF002	\$50	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.

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

\*\* 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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
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
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 (Interrupção das aulas:20/11~6/12)	2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Sáb. 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			Dom. 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas: 14, 21 /12.)	4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
Nascidos em 2008 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			Dom. 07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			Dom. 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			Sáb. 09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 18:00 - 19:30	DA010	\$50	24
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 20, 27/11, 4/12.)	Dom. 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30

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

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	6ªF. 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			Sáb. 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	6ªF. 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 20/11~ 5/12.)	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 (Interrupção das aulas:21/11~ 5/12.)	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 (Interrupção das aulas:21/11~ 6/12.)	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 (Interrupção das aulas: 20, 27/11, 4/12.)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	Aeróbica	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			3ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		Centro de Actividades de S. Domingos	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
Nascidos em 2008 ou antes	Dança Kick Boxing	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
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	
Audatório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24		
Nascidos em 2006 ou antes	Dança Desportiva * (Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
			4ªF. 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24

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

\* Para inscrição nas turmas de nível intermediário ou aperfeiçoamento, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores.

Dança						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2006 ou antes	Exercício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25	
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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	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 (Interrupção das aulas:30/11~ 5/12.)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2014 ou antes	Taijiquan	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30
			2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			Dom. 07:00 - 08:30	TJ026	\$50	30
		Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	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 (Interrupção das aulas:29/11~ 5/12.)	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**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	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	**Yoga de relaxamento por Alongamento		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	YRA001	\$100	40
Entre 1977 e 2004	**Yoga Dinâmico de Alongamento		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	YDA001	\$100	40

**PIT002, YGD002, YRA001 e YDA001: não vai ter renovação.**

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

**\*\*YGD002, YRA001 e YDA001: deve trazer consigo o tapete de yoga**

**Yoga**

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			3ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			Dom. 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			Dom. 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			4ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			2ªF. 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	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
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 3~4/12.)	Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			Sáb. 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			Dom. 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			Dom. 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
Dom. 18:00 - 19:00	YG042		\$50	25		
Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	2ªF. e 4ªF. 10:15 - 11:45	YG102	\$100	40		
Nascidos entre 2010 e 2014	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

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



Actividades de Desenvolvimento						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2014 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas para indivíduos com deficiências físicas	Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China (Interrupção das aulas: 20/12.)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10	
Nascidos em 2015 ou antes	Natação para indivíduos com deficiências mentais	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11, 8, 20, 22/12.)	3ªF 17:00 - 18:00	II001	\$60	18	
			5ªF 17:00 - 18:00	II002	\$60	18	
Nascidos em 2016 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 25/12.)	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12	
			Dom. 19:00 - 20:00	II015	\$20	12	
Nascidos em 2016 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 2/11.)	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15	
Nascidos em 2013 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (Interrupção das aulas: 2/11.)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12	
Nascidos em 2014 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (Futebol e Basquetebol)	Macau Special Olympics / Macau Baptist College (Interrupção das aulas: 8/12.)	5ªF 19:15 - 20:15	II012	\$20	12	
Nascidos em 2016 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiji e aptidão física)	Macau Special Olympics	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15	
Nascidos em 2016 ou antes	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 24/12.)	Sáb. 09:00 - 10:00	II014	\$20	18	
Entre 2008 e 2016	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (Interrupção das aulas: 11~24/11.)	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10	
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 20/12.)	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15	
Nascidos em 2010 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 24, 31/12.)	Sáb. 17:30 - 19:00	IN008	\$20	15	
Nascidos em 2006 ou antes	Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	6ªF 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15	

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

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

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

\* Não há restrição do ano de nascimento para os encarregados de educação.

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento	Telefone
- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China: 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 NºS 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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2/11, 19~27/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 1~2/11, 19~27/12)	4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS002
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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	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: 20/12)	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: 20/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 1~2/11, 19~27/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	4ªF. e 6ªF. 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10		

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~2/11, 19~27/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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: 20, 22, 25~26/12)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2006 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 14~30/12)	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: 12~29/12)	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: 20, 22, 24~25/12)	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: 20, 22, 24~25/12)	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: 20, 22, 24~25/12)	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: 20, 22, 24~25/12)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2006 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2004 ou antes	Yoga	4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~27/12)	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: 20, 22, 24~27/12)	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**

**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, Edif. 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, Ma TEL: 2823 4898
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Mac: TEL: 2823 3902  
R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau
- Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau: Est. Marginal Hipodromo, N.º 64, Ed. Ind. Lei Chon, Macau TEL: 2845 5435
- Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa: TEL: 2850 0101  
Est. Coronel Nicolau de. Mesquite S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa
- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa: TEL: 2884 1603  
Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa

**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