



Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos

2.ª Fase do 1.º Semestre de 2023 (Março e Abril)

Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Apresentação da actividade:

Cada fase das classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos tem a duração de 2 meses, os alunos podem aprender 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*.

1. **4 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)
 - (1) Proceder ao login no sítio do ID: www.sport.gov.mo ou digitalizar o código QR;
 - (2) Descarregar a aplicação para telemóvel do ID;
 - (3) Serviço “Inscrição em actividades” na Conta Única de Macau,
 - (4) Deslocar-se ao **átrio do Centro Desportivo Mong-Há** 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 formas acima referidas.

3. **Inscrição**

- (1) 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.
- (2) 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.

4. **Pagamento**

- (1) 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”;
- (2) Se escolher o pagamento presencial, é necessário deslocar-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há à hora indicada, serão aceites o pagamento em numerário (por favor prepare o montante exacto, não será disponibilizado troco), “GovPay”, “MPay” ou Macau Pass;
- (3) 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).



Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos

2.ª Fase do 1.º Semestre de 2023 (Março e Abril)

Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Regulamento para os alunos:

1. Os alunos devem ser responsáveis pela sua própria saúde e estar atentos com a sua condição física;
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 se atrasar 10 minutos ou sair da aula 10 minutos antes do fim. É considerado falta se o aluno não comparecer à aula, independentemente qual for o motivo (sem regime de pedido de dispensa)
6. 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.
7. 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.

Regras de renovação

Quando os alunos satisfizerem as seguintes regras, poderão efectuar a renovação via online na mesma classe da fase seguinte (excepto turmas que não foram estabelecidas a renovação)

- Os alunos nascidos em 1959 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. É obrigatório os alunos efectuarem uma nova inscrição em cada 6 meses.
- Os alunos nascidos em 1958 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.

Calendário de renovação para os alunos da 2.ª Fase de 2023 (Março e Abril) que preenchem os requisitos de renovação

- Tratamento online: das 10H00 do dia 7 de Fev. às 17H30 do dia 10 de Fev.
- Tratamento presencial: Caso necessite de apoio, leve consigo o documento de identificação e dirija-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há na hora indicada na SMS. (No local, aceita-se pagamentos por "GovPay", "MPay", Macau Pass ou em numerário (não será disponibilizado troco))
- As vagas para a renovação são reservadas até às 17H30 do dia 10 de Fevereiro. Considera-se desistência os pedidos apresentados fora do prazo.



Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
2.ª Fase do 1.º Semestre de 2023 (Março e Abril)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

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 podem ser consultadas e escolhidas na página electrónica ou APP do ID em tempo real.
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. 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) :

【1】 Registo, sorteio, inscrição

Registo ⁽¹⁾	Resultado do Sorteio	Inscrição
Das 10H00 do dia 10 de Fev. às 20H00 do dia 13 de Fev.	10H00 do dia 15 de Fev.	Das 10H00 às 17H00 do dia 19 de Fev. ⁽²⁾
Registo das vagas remanescentes ⁽³⁾	Resultado do Sorteio	Inscrição nas vagas remanescentes
Das 10H00 às 17H00 do dia 19 de Fev.	20H00 do dia 19 de Fev.	Das 10H00 às 17H00 do dia 20 de Fev. ⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Se não tiver inscrito em 4 turmas após o prazo da inscrição, será automaticamente enviado para sorteio das vagas remanescentes.

⁽²⁾ ⁽³⁾ 17:00

⁽³⁾ Caso os não registados pretendam inscrever-se nas vagas remanescentes, necessitam de efectuar primeiro o registo dessas vagas.

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: 16H00~20H00

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

【2】 Últimos dias de inscrição: Tratamento online — das 10H00 do dia 21 de Fev. às 17H00 do dia 23 de Fev.

Tratamento no ID — 10H00~13H00; 14H30~17H00 nos dias 21 a 23 de Fev.

(Só se aceita pagamento efectuado por GovPay e MPay)

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.



Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
2.ª Fase do 1.º Semestre de 2023 (Março e Abril)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Suspensão das aulas:

Feriados obrigatórios estabelecidos pelo governo:

5 de Abril 4ªF Cheng Ming (Dia de Finados)

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), 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 forem emitidos ou cancelados:

*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
Sinal de trovoadas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
Sinal de chuva intensa *	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 / náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00) Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)	Retomam as aulas sob a situação segura
*Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3	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
	Piscinas ao ar livre / Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00) Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)	Se o sinal for retirado antes das 12H00: Retomam as aulas a partir das 14H00
*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 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 terrestres ao ar livre: Gatebol, Ténis, Ciclismo Acrobático, Taijiquan (C. D. T. Barbosa, Parque Dr. Carlos D'Assumpção e dos Jardins do Oceano, Taipa).

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

Actividades na piscina ao ar livre: Passeio Aquático

Actividades Aquáticas						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 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 2005 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. 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	34
			6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$100	36
		Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico -Profissional (Interrupção das aulas: 22/4.)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2016 e 2017	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 2013 e 2017		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 2008 e 2015		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 2007 ou antes	* Natação Manutenção (Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 4ªF. 18:00 - 19:00	NM001	\$200	24
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00	NM002	\$200	24
			3ªF. e Sáb. 19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
			2ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	NM013	\$200	24
			4ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:00	NM003	\$200	24
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	NM014	\$200	24
			5ªF. e Sáb. 20:00 - 21:00	NM005	\$200	24
			2ªF. e 4ªF. 22:00 - 23:00	NM010	\$200	24
			5ªF. e Sáb. 22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
		3ªF. e 6ªF. 22:00 - 23:00	NM017	\$200	26	
		Piscina do Centro Desportivo Olímpic	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$100	30
		Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
			6ªF. 07:00 - 08:00	NM021	\$100	30

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

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

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

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

Vela / Windsurf						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxa de Inscrição	Vagas
Entre 1974 e 2010	* 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 2010 e 2015	* Vela - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)		Sáb. 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
Entre 1974 e 2010	* Windsurf (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)	Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/3.)	Dom. 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
Entre 2010 e 2015	* Windsurf - Crianças (Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)	Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 5/3.)	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

Patinagem Artística / Hóquei em Gelo						Por fase
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 1993 e 2018	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 2013 e 2017	Hóquei em Gelo	Future Bright "Ice Rink"	Sáb. 18:30 - 19:30	HG001	\$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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2010 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 2007 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 2008 e 2018	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 2007 ou antes	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40	
Nascidos em 2011 ou antes	Gatebol	Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 16~31/3)	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 2015	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.

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

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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 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
Nascidos em 2007 ou antes	* Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 1-30/4.)	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
Participantes nascidos entre 2008 e 2018	* Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 1-30/4.)	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

* TS007~TS013, TF002~TF005: Não vai ter renovação.

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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2017 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
			Dom. 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16
	Xadrez * (Aperfeiçoamento)					

* 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 Acrobático / Ginástica Rítmica					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2011 e 2016	Artes Marciais Infantil	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
Nascidos em 2011 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 2015 ou antes	Ciclismo Acrobático	Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa	Sáb. 16:00 - 17:30	CI001	\$20	20
Entre 2016 e 2019	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

* 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.

Ginástica						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas	
Entre 2017 e 2018	Ginástica Infantil (Iniciação)	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 18/3)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 19/3)	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 2015 e 2016	Ginástica Infantil (Iniciação)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 19/3)	Dom. 09:30 - 11:00	GI003	\$50	20	
			Dom. 11:00 - 12:30	GI006	\$50	20	
Entre 2011 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 (Suspende em: 18/3)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16	
			Sáb. 17:00 - 18:30	GA004	\$50	16	
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 19/3)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16	
			Dom. 17:00 - 18:30	GA005	\$50	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.

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

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2009 e 2016	Dança em Fila - Crianças	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	Sáb. 15:30 - 17:00	DC002	\$50	30
Entre 2010 e 2019	Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	Dom. 14:30 - 16:00	LF001	\$50	24
Nascidos em 2009 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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 (Suspende em: 13~20/3)	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 (Suspende em: 12/4)	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 2009 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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
Sáb. 09:00 - 10:30	DA009			\$50	25	
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
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 (Suspende em: 19/3)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2009 ou antes	Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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 Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30	
			Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 13~20/3)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
		Dom. 09:30 - 11:00		AI004	\$50	30	
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30	
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25	
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25	
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30	
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 13~20/3)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	AG001	\$100	30	
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30		AG005	\$100	25		
Nascidos em 2007 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 (Suspende em: 13~20/3)	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 2007 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 (Suspende em: 19/3)	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 de 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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2009 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 2009 ou antes	Dança Kick Boxing	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
			Sáb. 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			Dom. 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
Entre 1998 e 2015	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
Entre 2011 e 2018		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	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
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
		5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24	
	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24	
Nascidos em 2007 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 de 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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Exercício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
Entre 1964 e 1983	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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 1963 ou antes	Aeróbica para Idosos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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 2011 e 2018	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
Entre 2011 e 2017			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
Entre 2009 e 2017			Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
Nascidos em 2007 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 2008 e 2016	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LA007	\$50	24
Entre 1998 e 2013			2ªF. 19:30 - 21:00	LA008	\$50	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 1978 e 2007	Kick Boxing keep fit	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
Nascidos em 2009 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 2015 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 (Suspende em: 15~23/4)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Suspende em: 17/3)	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 de 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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2015 ou antes	Taijiquan	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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	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
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00	TJ014	\$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 (Suspende em: 17~18/3)	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 2015 ou antes	Taijiquan	Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	3ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00	TJ101
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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 1978 e 2005	* Pilates Yoga com faixa elástica (treino de braços)	Centro Desportivo Mong-Há 3.º andar Zona multi-desportiva	Sábado 19:00 - 20:30	PIT001	\$100	40
Entre 1978 e 2005	** Yoga Dinâmico (treino muscular)		6.ª feira 19:00 - 20:30	YGD001	\$100	40
Entre 1978 e 2005	**Yoga de relaxamento por Alongamento		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	YRA001	\$100	40
Entre 1978 e 2005	**Yoga Dinâmico de Alongamento		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	YDA001	\$100	40

PIT001, YGD001, YRA001 e YDA001: não vai ter renovação.

* PIT001: deve trazer consigo o tapete de yoga, faixa elástica de yoga (resistência de 10-15 libras).

**YGD001, YRA001 e YDA001: deve trazer consigo o tapete de yoga.

Yoga

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 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
			2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			3ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30	YG015	\$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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 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 (Suspende em: 15~23/4)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	YG017	\$100	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
			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
		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 (Suspende em: 19/3)	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 2011 e 2015	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac (Suspende em: 15~23/4)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2015 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	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10	
Nascidos em 2016 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	
Nascidos em 2017 ou antes	Badminton para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics	Dom. 18:00 - 19:00	II003	\$20	12	
			Dom. 19:00 - 20:00	II015	\$20	12	
Nascidos em 2017 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais	Macau Special Olympics (Suspende em: 5/4.)	4ªF 18:00 - 19:00	II004	\$20	15	
Nascidos em 2014 ou antes	Bowling para indivíduos com deficiências mentais	Future Bright Group (Suspende em: 5/4.)	4ªF 18:00 - 19:00	II005	\$20	12	
Nascidos em 2015 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 2017 ou antes	Aulas desportivas para indivíduos com deficiências mentais (bocha, taiji e antidão física)	Macau Special Olympics (Suspende em: 7/4.)	6ªF 18:00 - 19:00	II013	\$20	15	
Nascidos em 2017 ou antes	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo para indivíduos com deficiências mentais	Pista de Atletismo do Centro Desportivo Lin Fong (Suspende em: 8/4.)	Sáb. 09:00 - 10:00	II014	\$20	18	
Entre 2009 e 2017	Natação para indivíduos com deficiências auditivas	Piscina do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10	
Nascidos em 2007 ou antes	Taijiuan para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos	3ªF 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15	
Nascidos em 2011 ou antes	Tênis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Suspende em: 8/4.)	Sáb. 17:30 - 19:00	IN008	\$20	15	
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Desportiva para indivíduos com deficiências auditivas	Centro de Apoio a Surdos (Suspende em: 7/4.)	6ªF 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15	

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

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

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

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

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento

Telefone

- Comité Paralímpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China: TEL: 2826 3057
Habitacão Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, loja F, Macau
- Macau Special Olympics: TEL: 2826 6597
R. Seis do Bairro da Areia Preta, Ed. Industrial Hap Si, 3º andar A2, Macau
- Centro de Educação para Crianças com Problemas de Audição : TEL: 2841 5554
Em Macau, Rua Marginal Do Lam Mau NºS 398-414 Macao Court FR/C
- Associação de Desporto de Surdos de Macau: TEL: 2826 1658
Av. Margirual do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau (SMS : 6651 6093)

Qigong / Aeróbica				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Ginástica Qigong	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5~10/4)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Suspende em: 25/3, 5, 7/4)	4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5, 7/4)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10
		Nascidos em 2007 ou antes	Exercício de vitalidade	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5~10/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	Dom. 10:00 - 11:30			GS005	\$50	10
Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00			GS009	\$50	10
Sala multifuncional, 3o andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Exercício de vitalidade * (Aperfeiçoamento)	Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
Entre 1964 e 1983	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
Nascidos em 2007 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Suspende em: 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2007 ou antes	** Dança do Ventre	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5~10/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa (Suspende em: 25/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50

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.

* 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.

** Dança do Ventre: Os participantes devem trazer consigo a cintura de ventre.

Dança / Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (Suspende em: 5/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
Nascidos em 2005 ou antes	Yoga	Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Suspende em: 5~10/4)	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 (Suspende em: 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Suspende em: 25/3, 5, 7/4)	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 de 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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2007 ou antes	Rouliqiu	6o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Suspende em: 8, 21~23/3, 5, 7/4)	4ªF. e 6ªF. 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
Nascidos em 2007 ou antes	Dança de Praças	6o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Suspende em: 8, 21~23/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
Nascidos em 2007 ou antes	Taijiquan	Átlio 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
Nascidos em 2007 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala 514, 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
Nascidos em 2005 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas	
Nascidos em 2007 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	2ªF. 09:30 - 10:30	ME001	\$50	8	
	Dança Latina	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	4ªF. 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10	
	Nascidos: 1963 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
				3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
	Entre 1964 e 1983	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Março ~ Abril)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2005 ou antes	Yoga	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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 (Suspende em: 8/3, 5, 7/4)	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: Areia Preta, Edif. Kong Fok On Garden, Macau TEL: 2847 0789
- 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 C TEL: 2823 4898
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários: R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau TEL: 2823 3902
- 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: Est. Coronel Nicolau de. Mesquite S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa TEL: 2850 0101
- Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa: Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa TEL: 2884 1603

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: Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa TEL: 2850 0160

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