

活動簡介：

大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

活動對象：

體育局轄下的運動易會員（申請辦理 <https://member.sport.gov.mo>）。

報名辦法：

先登記、後抽籤、再報名同付款，全程網上進行。

1. **4 個方式登記**（如未於登記期內登記或報名，欲參與餘額報名請進行餘額登記。）

(1) 登入體育局網頁 <http://dt.sport.gov.mo/zh> ／ 掃描“二維碼”；

(2) 下載“體育局”手機應用程式；

(3) 可透過“一戶通”的“活動報名”服務

(4) 前往望廈體育中心大堂透過輔助員協助。



2. **抽籤**

電腦抽籤，向登記者分配報名的時間，並透過上述途徑查詢抽籤結果。

3. **報名**

(1) 報名前，登入“大眾班系統”，可選擇班別加到“我的快捷鍵”後，按時進行網上報名。

(2) 報名時，從“我的快捷鍵”或直接選擇班，加至“待付款區”後，從網上提交“健康狀況聲明”後付款。

4. **付款**

(1) 選擇網上付款，須於 1 小時內完成，逾時班別不予保留。

付款工具：政付通、“MPAY”澳門錢包

(2) 選擇現場付款，須於指定時間內到望廈體育中心大堂。

接受現金（不設找續）、政付通、“MPAY”澳門錢包或澳門通。

(3) 完成付款，需下載“上課憑條”（上課時須出示其手機截圖或自行列印之紙本）。

2023 年下半年第 1 期 (7 月－8 月)

大眾體育健身興趣班

活動章程 / 活動時間表

學員守則

1. 學員應為自己健康把關，留意個人身體狀況；
2. 學員必須遵循本章程的規定、遵守場館用場守則、遵照導師安排。如有違反，將被禁止參加大眾體育健身興趣班；
3. 學員應按要求配帶適當的保護裝備上課，負責自身安全；
主辦機構對不配帶裝備或不適當配帶裝備而導致的損傷概不負責；
4. “親子班”親子兩人為一單位，不得更換；若其中一人缺席，則兩人皆視作缺席論；
5. 缺席：學員遲到或早退 10 分鐘、不論任何原因未出席被視為缺席（不設請假制度）；
6. 上課時，學員（包括續期學員）須出示“上課憑條”（手機截圖）或自行列印紙本憑條、運動易會員卡或身份證明文件以供核對身份；
7. 如發現學員有頂冒身份上課，將終止參與雙方參與的所有班別及未來一年的報名資格。

續期規則

每期學員符合以下規則，在網上自行續報新一期同一班（未設續期班別除外）

- 1959 年或之後出生：每期活動首月缺席不多於一堂者，上半年的班別最長只能參與至 6 月，下半年的班別只能參與至 12 月；每半年須重新登記及報名。
- 1958 年或之前出生：每期活動首月缺席不多於兩堂者，豁免每半年重新登記報名限制。

2023 年（5 月－6 月）符合續期資格學員的續期時間

- 網上辦理：6 月 14 日 10:00 至 16 日 17:30 止
- 現場辦理：如需協助，須攜個人身份證明文件，到望廈體育中心大堂。
報名費接受政付通、“MPAY”澳門錢包、澳門通及現金(不設找續)。
(現場辦理時間：10:00~13:00 / 14:30~17:30)
- 名額保留至 6 月 16 日 17:30，逾期辦理視為放棄。



2023 年下半年第 1 期 (7 月－8 月)

大眾體育健身興趣班

活動章程 / 活動時間表

報名規章：

1. 報名前須仔細閱讀本章程及各項目/班別的參與要求，如有未能達要求者，可被取消資格，報名費用恕不獲退還。
2. 活動名額先報先得，額滿即止。
3. 報名前夕，可於本局網頁或手機應用程式，查詢各班別的實時名額及選擇班別。
4. 報名期，每位參加者可報 2*個班（*不包括續期的班）。
餘額報名期，可再報 2 個班。每期累計最多報 4 個班別（包括續期的班）。
5. 付款前請確認所報班別是否正確，報名或續期手續一經完成，視為同意已報班別，主辦機構不接受退班申請。
6. 如遇突發狀況，主辦機構將透過學員在運動易會員登記的流動電話號碼，發放電話訊息通知。如更新，可登入運動易會員網頁或前往運動易會員服務站辦理。

報名日程（全程可網上進行）：

【1】登記、抽籤、報名

登記日 ⁽¹⁾	公佈抽籤結果	報名日
6 月 13 日 (週二) 10:00 至 15 日 (週四) 20:00	6 月 16 日 (週五) 12:00	6 月 17 日 (週六) 10:00 至 18 日 (週日) 17:00 ⁽²⁾
餘額登記日 ⁽³⁾	公佈抽籤結果	餘額報名日
6 月 17 日 (週六) 10:00 至 18 日 (週日) 17:00	6 月 18 日 (週日) 20:00	6 月 19 日 (週一) 10:00－17:00 ⁽⁴⁾

(1) 如在報名日結束，未報滿 4 個班別，會自動進入餘額抽籤，無需進行餘額登記。

(2) (4) 須於 17:00 前完成付款。

(3) 未登記者欲參與餘額報名，需要進行餘額登記。

如需協助，請到 望廈體育中心大堂

登記日協助時間：16:00~20:00

報名日、餘額報名日協助時間：10:00~17:00

【2】最後報名日：網上辦理 — 6 月 20 日 10:00 至 23 日 17:00

體育局辦理 — 6 月 20 日、21 日及 23 日

(10:00~13:00、14:30~17:00)（只接受政付通、澳門錢包支付）

主辦機構之權利：

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

2023 年下半年第 1 期 (7 月－8 月)

大眾體育健身興趣班

活動章程 / 活動時間表

例行停課

大型活動或不可抗力原因

因舉辦大型活動、因作為避險中心/避險中心集合點、或其他不可抗力原因，不能安排其他地點上課，須取消課堂，不另作補課或補償。

天氣轉壞停課：因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。

雷暴/暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛/除下之活動安排：

*暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛時，學員遲到或缺席，不被視作缺勤。

天氣狀況	活動	生效時	信號除下
雷暴 警告信號	室內	照常上課	照常上課
	戶外陸上 / 水上	暫停教學	恢復教學
*暴雨 警告信號	室內	照常上課	照常上課
	戶外泳池	暫停教學	安全情況下，恢復教學
	戶外陸上 / 水上	上午 6 時：中午 12 時前的課堂停課	安全情況下，恢復進行
		中午 12 時：中午 12 時及後的課堂停課	
*1 或 3 號 風球	室內	照常上課	照常上課
	戶外陸上	安全情況下，照常上課	安全情況下，照常上課
	戶外泳池 / 水上	上午 6 時生效：中午 12 時前的課堂停課	中午 12 時前除下： 下午 2 時及後的課堂復課
		中午 12 時生效：中午 12 時及後的課堂停課	
*8 號風球 或以上	所有活動	生效前 2 小時開始全面停課	---
		上午 6 時生效：中午 12 時前全面停課	中午 12 時前除下： 下午 2 時及後的課堂復課
		中午 12 時生效：中午 12 時及後全面停課	

戶外陸上活動：門球、網球、花式單車、

太極拳（巴坡沙體育中心、宋玉生公園、氹仔海洋花園公園）。

戶外水上活動：小型帆船及滑浪風帆。

戶外泳池活動：水中漫步

水上活動							
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)		班號	報名費	名額
2007年 或之前	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日	07:00 - 08:00	NI004	\$100	48
			一、四	21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
2005年 或之前	水中健體 (不需懂游泳, 教授 水中健體操)	蓮峰體育中心游泳池	一、三	22:00 - 23:00	CA007	\$200	48
			四、六	22:00 - 23:00	CA008	\$200	48
			二、五	22:00 - 23:00	CA014	\$200	46
			日	11:00 - 12:00	CA004	\$100	24
			日	18:00 - 19:00	CA005	\$100	24
			日	19:00 - 20:00	CA015	\$100	24
2005年 或之前	水中健體 (不需懂游泳, 教授 水中健體操)	中葡職業技術學校體育館 室內游泳池 (停課：1~10/7)	二、四	19:30 - 21:00	CA101	\$200	30
			二、六	21:00 - 22:30	CA102	\$200	30
			三、六	19:30 - 21:00	CA103	\$200	30
2016年 至2017年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日	12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
2013年 至2017年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日	08:00 - 09:00	NC006	\$100	10
			四、六	18:00 - 19:00	NC001	\$200	24
			二、五	18:00 - 19:00	NC008	\$200	24
2008年 至2015年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日	08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
			二、六	21:00 - 22:00	NC010	\$200	24
2007年 或之前	* 游泳保健 (必須懂游泳 25公尺或 以上)	蓮峰體育中心游泳池	一、三	18:00 - 19:00	NM001	\$200	24
			三、五	19:00 - 20:00	NM002	\$200	24
			二、六	19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
			一、四	19:00 - 20:00	NM013	\$200	24
			三、五	21:00 - 22:00	NM003	\$200	24
			二、五	20:00 - 21:00	NM014	\$200	24
			四、六	20:00 - 21:00	NM005	\$200	24
			一、三	22:00 - 23:00	NM010	\$200	24
			四、六	22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
			二、五	22:00 - 23:00	NM017	\$200	26

*報名要求：參與游泳保健，必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

水上活動						
出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2007年 或之前	* 游泳保健 (必須懂游泳 25公尺或 以上)	鮑思高體育中心游泳池	一、三 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			二、四 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
			五 07:00 - 08:00	NM021	\$100	30
2007年 或之前	* 游泳保健 (必須懂游泳 25公尺或 以上)	** 鮑思高體育中心游泳池	一、三 08:00 - 09:00	NM022	\$200	30
			二、四 08:00 - 09:00	NM023	\$200	30
			五 08:00 - 09:00	NM024	\$100	30

***報名要求：**參與游泳保健，必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

**** 游泳保健NM022、NM023及NM024，只開(7月~8月)班別，於8月份完結後不設續期。**

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池自備鎖；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

水上活動						
出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
1974年 至2010年	*小型帆船	黑沙水上活動中心	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
2010年 至2015年	*兒童 小型帆船		六 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
1974年 至2010年	*滑浪風帆	黑沙水上活動中心	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
2010年 至2015年	*兒童 滑浪風帆	黑沙水上活動中心	日 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			日 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10
1963年 至2011年	**獨木舟	南灣湖水上活動中心	六、日 10:00 - 12:00	CG001	\$200	16

***報名要求：**參與小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳50公尺或以上報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

(1) 學員應提早10分鐘到達活動場所更換活動服裝作準備；

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

(3) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

**** 報名要求：**參與獨木舟必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

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

(2) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2007年 或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	三、五 20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
			日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
2008年至 2018年 子女 及其家長	親子壁球	保齡球中心 壁球場	日 09:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
2011年 或之前	門球	奧林匹克體育中心 熱身區 (停課：1~15/7)	一、五 07:00 - 08:30	GB001	\$50	30
			四、六 07:00 - 08:30	GB002	\$50	30
2007年至 2015年 子女 及其家長	親子 保齡球	保齡球中心	六 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			六 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			日 09:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

門球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲、應穿著襪子，並應提前到場領取及穿著球鞋。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2008年至 2018年 子女 及其家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場 (停課：5~31/8)	六 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
2007年 或之前	網球	網球學校	六 09:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
2007年 或之前	網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			四 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場 (停課：5~31/8)	四 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

棋類

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2017年 或之前	**圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 16:00 - 17:30	WQ003	\$20	16
	圍棋 *(進階)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
	國際象棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 09:00 - 10:30	XA001	\$20	12
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	12
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	12
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	12
	國際象棋 *(進階)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	12

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

** 圍棋 WQ003，只開(7月~8月)班別，於8月份完結後不設續期。

棋類：器材由本局提供。

體操

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2017年 至2018年	兒童體操 (初級)	奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
			二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
2015年 至2016年	兒童體操 (初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	日 09:30 - 11:00	GI003	\$50	20
			日 11:00 - 12:30	GI006	\$50	20
2011年 至2015年	兒童體操 *(中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
			六 17:00 - 18:30	GA004	\$50	16
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
			日 17:00 - 18:30	GA005	\$50	16

* 參與中級班別，必須完成3期初級班或具以上程度，方可參加。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

武 術 / 劍 道 / 韻 律 舞 蹈

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2011年 至2016年	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
2011年 或之前	劍道	中國澳門劍道連盟 (提督馬路 祐順工業大廈10樓)	六 14:00 - 15:30	KD001	\$50	20
2016年至 2019年	幼兒韻律 舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20

武術：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

舞 蹈

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2007年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A (停課：29/7~26/8)	六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			二、四 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			六 10:00 - 11:00	DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
		營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30
2009年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A	二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

舞 蹈							
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)		班號	報名費	名額
2007年 或之前	踏板 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四	19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	日	12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
2009年 或之前	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	三	20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
			六	19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			日	17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
2009年至 2016年	兒童排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：19/8)	六	15:30 - 17:00	DC002	\$50	30
2010年至 2019年 子女 及其家長	親子 排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：13, 20/8)	日	14:30 - 16:00	LF001	\$50	24
2009年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：13~21/8)	一、三	20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日	17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四	11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六	11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：3/7~1/8)	二	14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五	14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	五	20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三	20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三	14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三	15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	六	20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日	20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日	11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂	三、日	20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		祐漢活動中心禮堂	二、六	20:15 - 21:45	DL102	\$50	30

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

舞 蹈						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2009年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室 (停課：13~21/8)	一、三、五 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			二、四、六 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			日 07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	六 09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
			二、四、六 08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 18:00 - 19:30	DA010	\$50	24
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
2009年 或之前	排排舞 * (進階)	塔石體育館B230多功能室 (停課：18~19/8)	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
		塔石體育館B230多功能室 (停課：19/8)	六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
			一、三、五 07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	日 09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
			二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A (停課：14, 21, 28/8)	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
		鮑思高體育中心體育室A	二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場GM13多功能室	一、三、五 08:00 - 09:00	AG001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

舞 蹈						
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
1998年 至2015年	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
2011年 至2018年		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24
2007年 或之前	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A (停課：3~31/7)	一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
		得勝體育中心體育室A (停課：3/7~3/8)	四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
		得勝體育中心體育室A (停課：5~26/8)	六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
		得勝體育中心體育室A (停課：1~29/7)	六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
		得勝體育中心體育室A	二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			日 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
		下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24
2007年 或之前	體育舞蹈 *(進階)	得勝體育中心體育室A	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
			三 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24
2007年 或之前	活力 健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：15~17/8)	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
1964年 至1983年	中年 健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：4~30/8)	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	25
1963年 或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：14~21/8)	一、三 09:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20
			一 08:30 - 09:30	OJ008	\$50	20
			三 08:30 - 09:30	OJ009	\$50	20

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

舞 蹈

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2011年 至2018年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
2011年 至2017年			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
2009年 至2017年		鮑思高體育中心體育室A (停課：29/7~26/8)	六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
2007年 或之前	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	LA005	\$50	30
2008年 至2016年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LA007	\$50	24
1998年 至2013年		鮑思高體育中心體育室A	一 19:30 - 21:00	LA008	\$50	24

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

踢 拳 / 太 極 拳 / 氣 功

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
1978年 至2007年	踢拳keep fit	得勝體育中心體育室A	日 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
2009年 或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦	營地活動中心活動室	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30
2015年 或之前	太極拳 * (進階)	巴坡沙體育中心 多用途運動場 (停課：4~6/7)	二、四 07:00 - 08:00	TA001	\$70	30
		塔石體育館B230多功能室 (停課：15~19/8)	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心 運動場IM02多功能室	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

太極拳						
出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2015年 或之前	太極拳	塔石體育館B230多功能室 (停課：13~21/8)	一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			二、四、六 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		塔石體育館B230多功能室 (停課：8, 15, 17, 22/8)	二、四 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30
			日 07:00 - 08:30	TJ026	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：3/7~2/8)	一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：3/7~3/8)	二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：4~29/8)	二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
		巴坡沙體育中心 多用途運動場 (停課：3~7/7)	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ001	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ021	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	25
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	25
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	25
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	25
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	25
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	25
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	25
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	25
			二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25

太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

太極拳

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2015年 或之前	太極拳	奧林匹克體育中心 運動場IM02多功能室	二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30
2015年 或之前	太極拳	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 07:00 - 08:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 08:00 - 09:00	TJ103	\$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 07:00 - 08:00	TJ106	\$50	30

太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

普拉提 / 動態瑜伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
1978年 至2005年	* 普拉提 彈力帶瑜珈 (腹部訓練)	望廈體育中心 三樓 多用途運動區	六 19:00 - 20:30	PIT003	\$100	40
1978年 至2005年	** 動態瑜珈 (脊椎伸展)		五 19:00 - 20:30	YGD003	\$100	40
1978年 至2005年	MAGA DANCE		二、四 19:00 - 20:00	MGD001	\$100	40
1978年 至2005年	TABATA		二、四 20:30 - 21:30	TBT001	\$100	40

注意：PIT003、YGD003、MGD001 及 TBT001，上述四班於本期完結後不設續期。

* PIT003班 必須自備：長瑜伽彈力帶及彈力圈 (初學人士建議使用阻力值約10~15磅)、瑜珈墊。

** YGD003班 必須自備：瑜珈墊。

瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2005年 或之前	瑜 伽	得勝體育中心體育室B	一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、五 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		得勝體育中心體育室B (停課：11, 18, 25/7, 1, 8, 15, 22/8)	二、四 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
		得勝體育中心體育室B (停課：11/7~3/8)	二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	一、五 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
			一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			三 09:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		得勝體育中心體育室A (停課：7~30/8)	一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B (停課：29/7, 5/8)	六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

瑜 伽							
出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)		班號	報名費	名額
2005年 或之前	瑜 伽	塔石體育館B230多功能室 (停課：13~20/8)	二、四	19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六	09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六	10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日	09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日	10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日	11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
		塔石體育館B230多功能室 (停課：8~29/8)	二	15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二	16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
		塔石體育館B230多功能室 (停課：4~25/8)	五	16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		奧林匹克體育中心 運動場2S04多功能室	一、三	19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			二、四	10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一	20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			三	20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			五	19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			六	16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六	17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六	18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
			日	18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		嘉模泳池體育室A	三	19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			六	16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三	19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			六	19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			日	16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			日	17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
			日	18:00 - 19:00	YG042	\$50	25
		下環活動中心禮堂	一、三	10:15 - 11:45	YG102	\$100	40
2011年 至2015年	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室 (停課：13, 20/8)	日	16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

展能活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2015年 或之前	傷殘人士 輪椅太極	中國澳門殘疾人奧委會	二、四 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
2017年 或之前	智障人士 羽毛球	街坊總會-藝駿中心	日 16:00 - 17:00	II003	\$20	12
			日 17:00 - 18:00	II015	\$20	12
	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2014年 或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2015年 或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學/ 澳門特殊奧運會	四 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
2017年 或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	澳門特殊奧運會	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2017年 或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場	六 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
2007年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2011年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心	六 18:30 - 20:00	IN008	\$20	15
2007年 或之前	聽障人士 體育舞蹈	聾人服務中心	五 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。使用蓮峰體育中心游泳池儲物櫃，請自備鎖。

展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會:澳門筷子基社屋快達樓地下F舖電話：2826 3057

澳門特殊奧運會:黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2 電話：2826 6597

啟聰中心:澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C 電話：2841 5554

聾人服務中心:澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H座(短訊：6651 6093) 電話：2826 1658

武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2005年 或之前	水中漫步 (不需懂游泳)	工人體育場 游泳池	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10
2005年 或之前	健身氣功	工聯北區綜合服務中心	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心	二、四 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		澳門工會聯合總會 三樓多功能室	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10
2007年 或之前	活力 健身操	工聯北區綜合服務中心	三、五 19:30 - 20:30	GS002	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	GS004	\$50	10
		工聯台山社區中心	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			一、三 20:45 - 21:45	GS014	\$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		澳門工會聯合總會 三樓多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

武術 / 舞蹈 / 瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
1964年 至1983年	中年 健身操	工人體育場多功能室	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2007年 或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
2007年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	** 塑身健康 舞(肚皮舞) * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會	二、四 09:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10

* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

太極拳/舞蹈/瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2005年 或之前	瑜伽	工聯北區綜合服務中心	二、四 09:45 - 10:45	GY001	\$70	10
			二、四 14:30 - 15:30	GY002	\$70	10
			二、四 18:00 - 19:00	GY003	\$70	10
			三、五 20:00 - 21:00	GY007	\$70	10
		工聯台山社區中心	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

柔力球/武術/舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2007年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓	三、五 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
2007年 或之前	廣場舞	街坊總會社區服務大樓 六樓	二、四 09:30 - 11:00	DP001	\$100	20
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
2007年 或之前	太極健身	街坊總會社區服務大樓 五樓 大廳 (停課：3~5/7)	一、三 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2007年 或之前	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
2005年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈/武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2007年 或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
2007年 或之前	太極拳	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：7月)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			— 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
2007年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：7月)	— 16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			— 18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三 15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
2007年 或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：7月)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10
1963年 或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
1964年 至1983年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：7月)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10
2005年 或之前	瑜伽	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：7月)	— 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

合辦機構地址	聯絡電話
澳門工會聯合總會	2843 6108
澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈	2893 8791
工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園	2847 0789
工人體育場：關閘廣場	2843 6108
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	2823 4898
工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓	2823 3902
澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈	2845 5435
工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A 二樓	2850 0101
工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園	2884 1603
澳門婦女聯合總會	2835 3748
婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B	2821 6862
樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2	2850 0160
澳門街坊會聯合總會	2833 3614
街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路	2833 3614
石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下	2850 2040