

**Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos**  
**2.ª Fase do 2.º Semestre de 2023 (Setembro e Outubro)**  
**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](http://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).

**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 de suspender a renovação por motivos de força maior.

## **Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos**

### **2.ª Fase do 2.º Semestre de 2023 (Setembro e Outubro)**

#### **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, devendo ainda concentrar-se na aprendizagem e não devendo afectar as aulas.
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 no próximo ano nas classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos.
8. Em caso de violação dolosa do disposto nos pontos n.ºs 2 e 7, a Organização reserva-se o direito de suspender imediatamente a participação do aluno em todos os cursos inscritos e o mesmo poderá ser impedido de se inscrever, no próximo 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 de 2023 (Setembro e Outubro) que preenchem os requisitos de renovação:**

- Tratamento online: das 10H00 do dia 23 de Agosto às 17H30 do dia 25 de Agosto.
- Tratamento presencial: Caso necessite de apoio, leve consigo o documento de identificação e dirija-se ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há entre os dias 23 e 25 de Agosto (10:00~13:00 / 14:30~17:30). 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 25 de Agosto. Considera-se desistência os pedidos apresentados fora do prazo.

**Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos**  
**2.ª Fase do 2.º Semestre de 2023 (Setembro e Outubro)**  
**Calendário das Actividades e Regras de Inscrição**

---

Os alunos desta fase (Setembro e Outubro) que preenchem os requisitos de renovação podem renovar a sua inscrição nos mesmos cursos da próxima fase (Novembro e Dezembro), a partir das 10H00 do dia 18 de Outubro às 17H30 do dia 20 de Outubro.

**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.

O calendário das actividades e as regras de inscrição serão divulgadas na primeira metade de Outubro.

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

**【1】 Registo, sorteio, inscrição**

| <b>Registo <sup>(1)</sup></b>                                                     | <b>Resultado do Sorteio</b>             | <b>Inscrição</b>                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Das 10H00 do dia 22 de Ago. (3.ª feira)<br>às 20H00 do dia 24 de Ago. (5.ª feira) | 12H00 do<br>dia 25 de Ago. (6.ª feira)  | Das 10H00 às 17H00<br>do dia 27 de Ago. (domingo) <sup>(2)</sup>   |
| <b>Registo das vagas remanescentes <sup>(3)</sup></b>                             | <b>Resultado do Sorteio</b>             | <b>Inscrição nas vagas remanescentes</b>                           |
| Das 10H00 às 17H00<br>do dia 27 de Ago. (domingo)                                 | 20H00 do<br>dia 27 de Ago.<br>(domingo) | Das 10H00 às 17H00 do<br>dia 28 de Ago. (2.ª feira) <sup>(4)</sup> |

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

<sup>(2)</sup> <sup>(4)</sup> Deve concluir o pagamento antes das 17H00.

<sup>(3)</sup> Caso os não registados pretendam inscrever-se nas vagas remanescentes, necessitam de efectuar primeiro o registo para essas 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 às 17H00 do dia 29 de Ago. (3.ª feira)

Tratamento no ID — 10H00~13H00; 14H30~17H00 nos dia 29 de Ago. (3.ª feira)

(Só se aceita pagamento efectuado por GovPay e MPay)

**Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos**  
**2.ª Fase do 2.º Semestre de 2023 (Setembro e Outubro)**  
**Calendário das Actividades e Regras de Inscrição**

**Suspensão das aulas:**

**Feriados:**

30 de Setembro (sábado) - Dia seguinte ao Chong Chao (Bolo Lunar)

1 de Outubro (domingo) - Implantação da República Popular da China

23 de Outubro (2.ª feira) - Chong Yeong (Culto dos Antepassados)

**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 noutro 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.

| <b>Estado do tempo</b>            | <b>Actividades</b>                            | <b>Sinal em vigor</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Sinal baixado</b>                                                            |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 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)<br>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)<br>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:<br>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:<br>Retomam as aulas a partir das 14H00 |
|                                   |                                               | Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00)                                                                                                               |                                                                                 |

**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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas    |
| Nascidos em 2007 ou antes | Natação - Iniciação<br>(para participante que não saiba nadar.)                                                                    | Piscina do Centro Desportivo Olímpic<br>(Interrupção das aulas: 24~31/10)                  | 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<br>(para participante que não saiba nadar, proporcionando apenas os conhecimentos da ginástica aquática.) | Piscina do Centro Desportivo Olímpic<br>(Interrupção das aulas: 24~31/10)                  | 2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00    | CA013 | \$200              | 34       |
|                           |                                                                                                                                    |                                                                                            | 6ªF. 16:00 - 17:00           | CA017 | \$100              | 36       |
|                           |                                                                                                                                    | Piscina da Escola Luso-Chinesa<br>Técnico -Profissional<br>(Interrupção das aulas: 3~4/10) | 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       |
|                           |                                                                                                                                    |                                                                                            |                              |       |                    |          |
| Nascidos em 2007 ou antes | * Natação Manutenção<br>(Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)                                             | Piscina do Centro Desportivo Olímpic<br>(Interrupção das aulas: 24~31/10)                  | 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. 7:00 - 8:00      | NM015 | \$200              | 30       |
|                           |                                                                                                                                    |                                                                                            | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00      | NM016 | \$200              | 30       |
|                           |                                                                                                                                    |                                                                                            | 6ªF. 7:00 - 8:00             | 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 , 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 / Canoagem |                                                                                         |                                                                 |                              |       |                    | Por fase |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|----------|
| Ano de Nascimento          | Actividade                                                                              | Local de Actividade                                             | Horário (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas    |
| Entre 1974 e 2010          | * Vela<br>(Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)                | Centro Náutico de Hác-Sá<br>(Interrupção das aulas: 9/9)        | Sáb. 10:00 - 13:00           | VE001 | \$200              | 10       |
| Entre 2010 e 2015          | * Vela - Crianças<br>(Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)     |                                                                 | Sáb. 14:30 - 17:30           | VE002 | \$200              | 10       |
| Entre 1974 e 2010          | * Windsurf<br>(Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior)            | Centro Náutico de Hác-Sá<br>(Interrupção das aulas: 3, 10/9)    | Dom. 10:00 - 13:00           | PV001 | \$200              | 10       |
| Entre 2010 e 2015          | * Windsurf - Crianças<br>(Os participantes devem saber nadar até 50 metros ou superior) | Centro Náutico de Hác-Sá<br>(Interrupção das aulas: 3, 10/9)    | Dom. 14:00 - 15:30           | PV002 | \$200              | 10       |
|                            |                                                                                         |                                                                 | Dom. 15:30 - 17:00           | PV003 | \$200              | 10       |
| Nascidos entre 1963 e 2011 | ** Canoagem<br>(Os participantes devem saber nadar até 25 metros ou superior)           | Centro Náutico da Nam Van<br>(Interrupção das aulas: 21~22 /10) | Sáb. e Dom. 10:00 - 12:00    | CG001 | \$200              | 16       |

\* 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

\*\* Requisitos de registro : Os participantes da actividade de Canoagem 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.

Os participantes das actividades de Canoagem devem usar calçados para nadar, sapatos de pano ou crocs, bem como equipamentos de protecção solar como roupa de protecção solar, boné, produtos para cuidados com a pele, etc. Por outro lado, durante as aulas, é obrigatório vestir o colete de salva-vidas proporcionado pela Organização.

| Actividades com bolas                    |                                |                                                   |                              |       | Por fase           |       |
|------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento                        | Actividade                     | Local de Actividade                               | Horário (Setembro ~ Outubro) | 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. 9:00 - 10:00            | SF001 | \$50               | 12    |
|                                          |                                |                                                   | Dom. 10:00 - 11:00           | SF002 | \$50               | 12    |
| Nascidos em 2007 ou antes                | Rouliqui                       | 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 | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30      | GB001 | \$50               | 30    |
|                                          |                                |                                                   | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30      | GB002 | \$50               | 30    |
| Participantes nascidos entre 2007 e 2015 | Bowling a praticar com os pais | Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 2/9)    | 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    |
|                                          |                                | Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 3/9)    | Dom. 9:00 - 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 Rouliqui / 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma    | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Participantes nascidos entre 2008 e 2018 | Ténis a praticar com os pais | Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico | 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 2007 ou antes                | Ténis                        | Academia de Ténis<br>(Interrupção das aulas: 5~31/10)              | Sáb. 9:00 - 10:00            | TS001    | \$50               | 24    |
|                                          |                              |                                                                    | Sáb. 10:00 - 11:00           | TS002    | \$50               | 24    |
|                                          |                              |                                                                    | 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    |
|                                          |                              |                                                                    | Dom. 12:00 - 13:00           | TS020    | \$50               | 12    |
|                                          |                              |                                                                    | Dom. 13:00 - 14:00           | TS021    | \$50               | 12    |
|                                          |                              |                                                                    | Dom. 14:00 - 15:00           | TS022    | \$50               | 12    |
| Nascidos em 2007 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    |

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 (Setembro ~ Outubro) | 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<br>* (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. 9:00 - 10:30            | XA001 | \$20               | 12    |
|                           |                               |                                                                         | Dom. 13:00 - 14:30           | XA002 | \$20               | 12    |
|                           |                               |                                                                         | Sáb. 17:30 - 19:00           | XA003 | \$20               | 12    |
|                           |                               |                                                                         | Sáb. 19:00 - 20:30           | XA004 | \$20               | 12    |
|                           | Xadrez<br>* (Aperfeiçoamento) |                                                                         | Dom. 10:30 - 12:00           | XB001 | \$20               | 12    |

\* 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 (Setembro ~ Outubro) | 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                                             | Sáb. 14:00 - 15:30           | KD001 | \$50               | 20    |
| Nascidos em 2015 ou antes                                        | Ciclismo Acrobático        | Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 7/10) | 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    |

União das Associações de Kendo de China-Macau: Av. do Alm. Lacerda, Ind. Yau Son 10º andar

\* 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas    |
| Entre 2017 e 2018 | Ginástica Infantil (Iniciação)       | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | Sáb. 14:00 - 15:30           | GI005 | \$50               | 20       |
|                   |                                      | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                     | 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 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                                     | Dom. 9:30 - 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<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | Sáb. 15:30 - 17:00           | GA003 | \$50               | 16       |
|                   |                                      |                                                                                        | Sáb. 17:00 - 18:30           | GA004 | \$50               | 16       |
|                   |                                      | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                     | 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 (Setembro ~ Outubro)  | Turma    | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 2009e 2016          | Dança em Fila - Crianças                          | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                       | 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                                       | Dom. 14:30 - 16:00            | LF001    | \$50               | 24    |
| Nascidos em 2009 ou antes | Dança Tradicional em Linha                        | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                       | 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: 1~31/10) | 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. 11:00 - 12:30            | DL009    | \$50               | 30    |
|                           |                                                   | Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas: 11/10)    | 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                                       | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30 | DA001    | \$100              | 40    |
|                           |                                                   |                                                                                     | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30 | DA008    | \$100              | 40    |
|                           |                                                   |                                                                                     | Dom. 7:30 - 9:00              | DA007    | \$50               | 40    |
|                           |                                                   |                                                                                     | Dom. 12:00 - 13:30            | DA002    | \$50               | 30    |
|                           |                                                   | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                                           | Sáb. 9:00 - 10:30             | DA009    | \$50               | 25    |
|                           |                                                   |                                                                                     | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00 | 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 (Interrupção das aulas: 1~31/10) | 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 (Setembro ~ Outubro)  | Turma    | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2009 ou antes | Dança Tradicional em Linha<br>* (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 Tap Seac                                          | Sáb. 14:00 - 15:30            | AI003    | \$50               | 30    |
|                           |                                                   |                                                                                        | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | AI001    | \$100              | 30    |
|                           |                                                   | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | Dom. 9:30 - 11:00             | AI004    | \$50               | 30    |
|                           |                                                   |                                                                                        | 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<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00 | AG001    | \$100              | 30    |
|                           |                                                   |                                                                                        | 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<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | 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<br>(Interrupção das aulas: 1~31/10) | 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 (Setembro ~ Outubro)                      | 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. 8:30 -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     |
| 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 / Kick Boxing / Taijiquan / Qigong |                               |                                                                                             |                                 |       | Por fase           |       |
|------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento                        | Actividade                    | Local de Actividade                                                                         | Horário (Setembro ~ Outubro)    | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2007 ou antes                | Exercício de vitalidade       | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                               | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30       | GS001 | \$50               | 25    |
| Entre 1964 e 1983                        | 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 1963 ou antes                | Aeróbica para Idosos          | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                               | 2ªF. e 4ªF. 9:30 - 10:30        | OJ003 | \$50               | 20    |
|                                          |                               |                                                                                             | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30       | OJ004 | \$50               | 20    |
|                                          |                               |                                                                                             | 2ªF. 8:30 - 9:30                | OJ008 | \$50               | 20    |
|                                          |                               |                                                                                             | 4ªF. 8:30 - 9:30                | 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    |
| 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 (Interrupção das aulas: 3~5/10) | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00         | TA001 | \$70               | 30    |
|                                          |                               | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                               | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TA002 | \$100              | 30    |
|                                          |                               | Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                          | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TA003 | \$100              | 30    |
|                                          |                               | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                                                   | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | 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 (Setembro ~ Outubro)    | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2015 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. 7:30 - 8:30   | TJ010 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 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. 7:00 - 8:00   | TJ013 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00   | TJ014 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | Dom. 7:00 - 8:30                | TJ026 | \$50               | 30    |
|                           |            | Campo Polidesportivo do Centro Desportivo Tamagnini Barbosa (Interrupção das aulas: 4~9/10) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | TJ001 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00   | TJ021 | \$50               | 30    |
|                           |            | Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong                                                     | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | TJ015 | \$50               | 25    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00   | TJ016 | \$50               | 25    |
|                           |            | Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong                                                     | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00   | TJ002 | \$50               | 25    |
|                           |            |                                                                                             | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00   | 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. 7:00 - 8:00   | TJ004 | \$50               | 25    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50               | 25    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50               | 25    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00       | TJ027 | \$50               | 25    |
|                           |            | Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                          | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50               | 30    |
|                           |            |                                                                                             | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30   | 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 | \$50               | 30    |
|                           |            | Parque Dr. Carlos D' Assumpção                                                              | 3ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00         | TJ102 | \$50               | 30    |
|                           |            | Auditório do Centro de Actividades de S. Domingos                                           | 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00         | TJ103 | \$50               | 30    |
|                           |            | Parque dos Jardins do Oceano, Taipa                                                         | 3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00         | 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma  | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 1978 e 2005       | * PilatesYoga com faixa elástica (treino de braços) | Centro Desportivo Mong-Há<br>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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2005 ou antes | Yoga       | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória                                     | 2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00     | YG001 | \$100              | 30    |
|                           |            |                                                                               | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00    | YG002 | \$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    |
|                           |            |                                                                               | 3ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30      | 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 B do Centro Desportivo da Vitória<br>(Interrupção das aulas: 19~22/9) | 2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00    | YG008 | \$100              | 30    |
|                           |            |                                                                               | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00     | YG003 | \$100              | 30    |
|                           |            |                                                                               | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00    | YG004 | \$100              | 30    |
|                           |            | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                                     | 2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00    | YG055 | \$100              | 30    |
|                           |            |                                                                               | 3ªF. e 5ªF. 9:00 - 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. 9:00 - 10:00            | YG019 | \$50               | 20    |
|                           |            | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória<br>(Interrupção das aulas: 22/9)    | 2ªF. e 6ªF. 9:00 - 10:00     | YG011 | \$100              | 30    |
|                           |            | Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco                                        | 2ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30    | YG013 | \$100              | 20    |
|                           |            |                                                                               | 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 (Setembro ~ Outubro) | 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                         | 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. 9:30 - 10:30            | YG021 | \$50               | 30    |
|                            |               |                                                                       | Sáb. 10:30 - 11:30           | YG029 | \$50               | 30    |
|                            |               |                                                                       | Dom. 9:00 - 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    |
|                            |               |                                                                       | 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 (2ºandar) | 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                         | 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 (Setembro ~ Outubro) | 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 2017 ou antes      | Badminton para indivíduos com deficiências mentais                                         | Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 1/10)                                                  | Dom. 18:00 - 19:00           | II003 | \$20               | 12    |
|                                |                                                                                            |                                                                                                       | Dom. 19:00 - 20:00           | II015 | \$20               | 12    |
| Nascidos em 2017 ou antes      | Ténis de Mesa para indivíduos com deficiências mentais                                     | Macau Special Olympics                                                                                | 4ªF 18:00 - 19:00            | II004 | \$20               | 15    |
| Nascidos em 2014 ou antes      | Bowling para indivíduos com deficiências mentais                                           | Future Bright Group                                                                                   | 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 aptidão física) | Macau Special Olympics                                                                                | 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 (Interrupção das aulas: 30/9)                        | Sáb. 9:00 - 10:00            | II014 | \$20               | 18    |
| Nascidos em 2007 ou antes      | Taijiquan para indivíduos com deficiências auditivas                                       | Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 3/10)                                                | 3ªF 10:00 - 11:30            | IN007 | \$20               | 15    |
| Nascidos em 2011 ou antes      | Ténis de Mesa para indivíduos com deficiências auditivas                                   | Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 2, 30/9 ~ 28/10)                                     | 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                                                                              | 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.

\* 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:<br>Habitação Social do Fai Chi Kei, Edf. Fai Tat, R/C, loja F, Macau | TEL: 2826 3057 |
| - Macau Special Olympics:<br>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 :<br>Em Macau, Rua Marginal Do Lam Mau NºS 398-414, Macao Court FR/C.                                               | TEL: 2841 5554 |
| - Associação de Desporto de Surdos de Macau:<br>Av. Marginal do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau ( SMS : 6651 6093 )                           | TEL: 2826 1658 |

| Qigong / Aeróbica         |                                                           |                                                                                                                                                                    |                              | Por fase |                    |       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento         | Actividade                                                | Local de Actividade                                                                                                                                                | Horário (Setembro ~ Outubro) | Turma    | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2005 ou antes | Passeio aquático (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Campo dos Operários (Interrupção das aulas: 30/9 、 1~3, 23/10)                                                                                          | 2ªF. e 5ªF.    14:00 - 15:00 | PA001    | 150                | 10    |
|                           |                                                           |                                                                                                                                                                    | 3ªF. e 6ªF.    14:00 - 15:00 | PA002    | 150                | 10    |
| Nascidos em 2005 ou antes | Ginástica Qigong                                          | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~5, 29~30/9 、 1~4, 23/10)                            | 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: 30/9 、 1~3, 23/10)                                | 3ªF. e 5ªF.    9:00 - 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: 30/9 、 1~3, 23/10)                          | 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: 29~30/9 、 1~3, 23/10)                         | 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: 30/9 、 1~3, 23~24 /10) | 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: 29~30/9 、 1~3, 23/10)                                                               | 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: 30/9 、 1~3, 23/10)                                       | 3ªF. e 5ªF.    15:00 - 16:00 | QG014    | \$50               | 10    |
|                           |                                                           |                                                                                                                                                                    | 3ªF. e 5ªF.    10:00 - 11:00 | QG015    | \$50               | 10    |
| Entre 1964 e 1983         | Aeróbica para adultos                                     | Sala multifuncional do Campo dos Operários daFederação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 30/9 、 1~3, 23/10)                           | 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 (Interrupção das aulas: 29~30/9 、 1~3, 23/10)                                   | 2ªF. e 4ªF.    15:00 - 16:00 | GT002    | \$50               | 10    |

## Dança / Aeróbica / Taijiquan

## Por fase

| Ano de Nascimento         | Actividade              | Local de Actividade                                                                                                                                                | Horário (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2007 ou antes | Exercício de vitalidade | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 1~5, 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)                            | 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30    | GS002 | \$50               | 10    |
|                           |                         |                                                                                                                                                                    | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00    | GS004 | \$50               | 10    |
|                           |                         | Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~3, 23/10)                                | 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: 30/9 ~ 1~3, 23/10)                                    | 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: 30/9 ~ 1~3, 23~24 /10) | 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: 30/9 ~ 1~3, 23/10)                                       | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30    | GS012 | \$50               | 10    |
|                           |                         |                                                                                                                                                                    | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30    | GS013 | \$50               | 10    |
| Nascidos em 2007 ou antes | ** Dança do Ventre      | Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~3, 23/10)                                | 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: 1~5, 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)                            | 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: 30/9 ~ 1~3, 23~24 /10) | 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: 29~30/9 ~ 1~3, 23/10)                                                          | 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: 29~30/9 ~ 1~3, 23/10)                         | 3ªF. 15:00 - 16:30           | GV007 | \$50               | 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.

\* 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2007 ou antes | ** Dança do Ventre<br>* (Aperfeiçoamento) | Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~3, 23~24 /10) | 2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15    | GZ001 | \$50               | 10    |
| Nascidos em 2007 ou antes | Dança Tradicional em Linha                | Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1, 3, 23/10)                                                                    | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 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: 30/9 ~ 1~3, 23~24 /10) | 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 (Interrupção das aulas: 1~5, 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)                            | 3ªF. e 5ªF. 9:45 - 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: 30/9 ~ 1~3, 23/10)                                | 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: 29~30/9 ~ 1~3, 23/10)                                                               | 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas    |
| Nascidos em 2007 ou antes            | Rouliqiu                   | 6o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10)                                                | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 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<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10)                                                | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 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<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30    | DP003 | \$100              | 15       |
| Nascidos em 2007 ou antes            | Taijiquan                  | Átrio 5o andar do Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10)                                          | 2ªF. e 4ªF. 9:30 - 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<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10)                                      | 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<br>(Interrupção das aulas: 30/9 ~ 1~2, 23/10)                                      | 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 (Setembro ~ Outubro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2007 ou antes | Taijiquan                  | Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)      | 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: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10) | 5ªF. 11:30 - 12:30           | MT003 | \$50               | 10    |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 2ªF. 10:30 - 11:30           | MT004 | \$50               | 10    |
|                           | Dança Tradicional em Linha | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)   | 3ªF. e 5ªF. 9:30 - 10:30     | MD001 | \$100              | 7     |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 3ªF. e 5ªF. 11:00 - 12:00    | MD002 | \$100              | 7     |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00    | MD003 | \$100              | 7     |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 2ªF. e 4ªF. 12:30 - 13:30    | MD004 | \$100              | 7     |
|                           | ** Dança do Ventre         | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)   | 3ªF. e 5ªF. 12:30 - 13:30    | MC001 | \$100              | 7     |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00    | MC002 | \$100              | 7     |
|                           |                            | Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10) | 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: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)   | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 10:30     | MS001 | \$100              | 7     |
|                           |                            |                                                                                                                                       | 4ªF. 14:00 - 15:00           | MS002 | \$50               | 7     |
|                           | Aeróbica                   | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)   | 2ªF. 9:30 - 10:30            | ME001 | \$50               | 7     |
|                           | Dança Latina               | Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10) | 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 (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10)      | 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 (Interrupção das aulas: 29~30/9 ~ 1~4, 23/10) | 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 (Setembro ~ Outubro) | 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<br>(Interrupção das aulas: 29~30/9、1~4, 23/10)   | 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<br>(Interrupção das aulas: 29~30/9、1~4, 23/10) | 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, Edf. 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 Chôr TEL: 2823 4898
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de 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