

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
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:

Utentes dos serviços do Instituto do Desporto (os utentes que não completem 18 anos necessitam de registar os dados pessoais dos pais/tutores)

Pormenores: <https://member.sport.gov.mo/pt/register>



Regulamento de inscrição:

1. As vagas são esgotadas quando forem preenchidas. Antes de inscrição, consulte na *Internet* as vagas das classes em tempo real.
2. Cada participante só pode inscrever-se no máximo em duas turmas em cada fase, incluindo as turmas renovadas.
3. Antes de inscrição, devem ler com atenção o presente regulamento e os requisitos de participação de cada modalidade/turma, os que não reúnem os requisitos são desqualificados e a taxa de inscrição não é reembolsada.
4. O participante deve apresentar uma boa condição física para poder participar nas actividades inscritas. Em caso afirmativo, seleccione “Isenção de apresentação da declaração de saúde em papel” antes de efectuar o pagamento.
5. Antes de pagamento, é favor confirmar se as turmas inscritas estão correctas. Uma vez concluído o pagamento da inscrição ou a renovação da turma, não será aceite o cancelamento das turmas.
6. Em caso de emergência, os alunos serão notificados através de SMS.
7. O calendário das actividades e as regras de inscrição da próxima fase são divulgados nos meses pares (Fevereiro, Abril, Junho, Agosto, Outubro e Dezembro).

Forma de inscrição:

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

Calendário de inscrição e respectivas etapas: (1) Efectue-se o registo através do acesso ao sistema de inscrição das Classes de recreação e manutenção do Desporto para Todos. (2) O Instituto do Desporto atribui o horário de inscrição aos registados através do sorteio. (3) Efectue-se a inscrição *online* de acordo com o horário de inscrição atribuído.

Calendário de inscrição:

Registo (6.ª a 5.ª feira)	Resultado do Sorteio (6.ª feira)	Inscrição (Domingo)	Inscrição nas vagas remanescentes (2.ª a 4.ª feira)
Das 10h00 do dia 16 de Outubro às 20h00 do dia 22 de Outubro	12h00 do dia 23 de Outubro	Das 10h00 às 17h00 do dia 25 de Outubro	Das 10h00 do dia 26 de Outubro às 17h00 do dia 28 de Outubro

*** É necessário efectuar o pagamento antes do fim do prazo da inscrição**

Apoio no registo e na inscrição:

Dirija-se ao local correspondente na hora indicada, apresente o documento de identificação e faça o *login* no sistema recebendo o código de SMS no local. **O balcão exclusivo para pessoas idosas está disponível para prestar apoio em tempo.**

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Registo/Consulta do resultado do sorteio e inscrição:

1) Meios para aceder ao sistema:

- (1) Página electrónica do ID: <https://dt.sport.gov.mo/pt/> ou digitalizar o código QR à direita;
- (2) Descarregar a aplicação para telemóvel do ID;
- (3) Fazer *login* na “Conta Única de Macau” → “Instituto do Desporto” → “Serviços do Instituto do Desporto” → “Inscrição em actividades”;
- (4) **Depois de aceder ao sistema, escolha “Registo individual” no Registo; escolha “Individual” na Consulta do resultado do sorteio**



Caso necessite de apoio no registo, por favor deslocar-se às seguintes entidades:	2.ª a 5.ª na hora expediente	Número de contacto
Centro de Dia “Chong Pak Chi Ká”: Est.de Coelho do Amaral, n.º 92A, R/C - B	9:00-18:00	2831 4428
Edifício dos Serviços Complexos da A.G.M.M.: R. da Barca, n.º 27A-27B	9:00-12:30 14:00-18:00	2821 6862
Centro Comunitário T. Barbosa da F.A.O.M.: R. de Lei Pou Chôn , Macau	9:30-22:00	2823 4898
Centro I Chon da UGAMM: Av. do General Castelo Branco, n.º 646, 2.º andar, Macau	9:00-12:30 14:00-18:00	2822 7667
Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da F.A.O.M.: R. de Fai Chi Kei, Edf. Fai Fu, 3.º andar B, Macau	10:00-13:00 14:30-18:30	2823 3902
Centro de Dia de Mong Há da F.A.O.M.: Av. de Venceslau de Moraes, Edf. Mong Sin, 1.º andar B1, Macau	9:00-18:00	2831 7832
Centro de Serviços da F.A.O.M. em Edf. do Lago na Taipa: Edifício do Lago, Zona A, 2.º andar, Taipa	13:00-22:00	2850 0101
Centro de Actividades da F.A.O.M. na Taipa: Av. de Guimarães, Edf. Mei Keng Garden, BL. 1, Taipa	13:00-22:00	2884 1603
Centro Para Idosos Iat Seng da Taipa da U.G.A.M.M.: Est. Nordeste da Taipa. Edf. Iat Seng, BL. 1, D-R/C	9:00-13:00 14:00-18:00	2857 5884
Posto de Apoio Familiar das Ilhas da A.G.M.M.: R. do Regedor, Bairro Social Taipa BL. 9, JKL-R/C	10:30-19:30	2882 5544

2) Inscrição e pagamento

Aceitam-se meios de pagamento electrónico para pagamentos *online* ou presencial:

- 2.1 Aceda ao sistema;
- 2.2 Seleccione a turma, adicionando à “zona de pagamento” dentro do período de inscrição e **efectuar o pagamento dentro do tempo indicado no sistema**, caso ultrapasse o tempo, a vaga para a turma escolhida não será reservada;
- 2.3 Caso necessite de apoio para efectuar a inscrição, queira deslocar-se aos seguintes locais (se pagar em numerário, não será disponibilizado troco):
25 e 26 de Outubro: das 10h00 às 17h00 ----- Átrio do Centro Desportivo Mong-Há
27 e 28 de Outubro: das 10h00 às 13h00 ou das 14h30 às 17h00 ----- Instituto do Desporto
- 2.4 Concluído o pagamento, faça o descarregamento do “comprovativo da aula” (é necessário apresentar nas aulas a captura da imagem ou o comprovativo em papel).

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Iniciativa “Cidade em Movimento pela Saúde” — pontos de comportamento saudável

Para obter pontos de comportamento saudável, os alunos das Classes de Recreação e Manutenção podem, durante o período de aulas e até 30 dias após a conclusão das aulas, aceder à plataforma “A minha saúde” na Conta Única de Macau, clicar em “Grande Desafio de Estilo de Vida Saudável” e depois clicar em “Concordo”. É necessário participar nas aulas para obter os pontos. A cada turma são atribuídos 50 pontos, podendo cada aluno obter no máximo 600 pontos com o limite máximo de inscrição em 12 turmas por ano.



Regulamento para os alunos

1. 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, respeitar uns aos outros e não se deve afectar outras pessoas nem perturbar as aulas. Caso necessitem de falar ao telefone, falem fora da sala.
2. 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.
3. Nas actividades com família é considerado as duas pessoas uma unidade. Caso falte uma pessoa, será considerado a falta dos dois. O encarregado de educação deve chamar atenção aos filhos para comportarem-se bem.
4. Os alunos devem conferir as turmas que estão inscritas e só podem frequentar as turmas inscritas. Durante as aulas, os alunos devem exhibir o comprovativo da aula (captura da imagem ou impresso), o seu documento de identificação para efeitos de verificação.
5. Em caso de violação dolosa do disposto nos pontos n.ºs 1 e 4, este Instituto 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.
6. Será considerado falta quando o aluno se atrasar 10 minutos ou sair da aula 10 minutos antes do fim, independentemente qual for o motivo (sem regime de pedido de dispensa).
7. **Renovação** (com excepção das turmas que não existem renovação ou cancelamento):

Os alunos que satisfaçam os seguintes requisitos de renovação podem renovar, pela *Internet* e durante o período de renovação, a sua inscrição na mesma turma da fase seguinte:

Requisitos de renovação: o número de faltas de cada fase é calculado em função do primeiro mês e dos primeiros 10 dias do segundo mês da actividade.

- Os alunos nascidos em 1962 ou depois: falta de comparência não superior a uma falta de presença
- Os alunos nascidos em 1961 ou antes: falta de comparência não superior a duas faltas de presença

No primeiro semestre, só se aceita a renovação de turmas até Junho e no segundo semestre, só se aceita a renovação de turmas até Dezembro.

É obrigatório **todos os alunos** efectuarem um novo registo, sorteio e inscrição em cada 6 meses.

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, neste caso, a taxa de inscrição será restituída para a conta associada ao meio de pagamento electrónico usado.
2. A taxa de inscrição será restituída para a conta associada ao meio de pagamento electrónico usado por motivos de força maior ou turma cancelada provocada pela alteração dos monitores.



Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Suspensão das aulas:

Feriados obrigatórios estabelecidos pelo governo:

20 de Dezembro (Domingo) Dia Comemorativo do Estabelecimento da RAEM

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. **O calendário das actividades será actualizado online.**

Suspensão das aulas por motivos de mau tempo: para garantir a segurança dos participantes, as actividades ao ar livre podem ser suspensas por motivos de mau tempo.

Disposições das actividades quando os sinais de trovoadas/chuva intensa e sinais de tempestade tropical forem emitidos ou cancelados:

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

Estado do tempo	Actividades	Sinal em vigor	Sinal baixado
Sinal de trovoadas	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre	Suspensão das aulas	Retomam as aulas
Sinal de chuva intensa *	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Retomam as aulas sob a situação segura
	Piscinas ao ar livre	Suspensão das aulas	
	Ao ar livre (terrestre / náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06h00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12h00) Se estiver ainda em vigor às 12h00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12h00)	
*Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3	Recinto coberto	Mantêm-se as aulas	Mantêm-se as aulas
	Ao ar livre (terrestre)	Mantêm-se as aulas sob a situação segura	Mantêm-se as aulas sob a situação segura
	Piscinas ao ar livre / Ao ar livre (náuticas)	Se estiver ainda em vigor às 06h00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12h00)	Se o sinal for retirado antes das 12h00:
		Se estiver ainda em vigor às 12h00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12h00)	Retomam as aulas a partir das 14h00
*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 o sinal for retirado antes das 12h00: Retomam as aulas a partir das 14h00
		Se estiver ainda em vigor às 06h00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12h00)	
		Se estiver ainda em vigor às 12h00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12h00)	

Actividades terrestres ao ar livre: Gatebol, Ténis, Pickleball, Taijiquan (Parque Dr. Carlos D'Assumpção).

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

Actividades na piscina ao ar livre: Passeio Aquático

Actividades Aquáticas (para participante que não saiba nadar)				Piscinas do C. D. Lin Fong		
Ano de Nascimento	Actividade	Horário		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2008 ou antes	Condição Física Aquática	01~30/11	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	LCA1138	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00	LCA1139	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:00	LCA11414	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	LCA11415	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	LCA1247	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	LCA1248	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	LCA1249	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	LCA12412	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	LCA12414	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	LCA12415	\$100	30
			6ªF. 8:00 - 9:00	LCA1058	\$50	30
			6ªF. 9:00 - 10:00	LCA1059	\$50	30
			6ªF. 14:00 - 15:00	LCA10514	\$50	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	LCA10515	\$50	30
2008 ou antes	Condição Física Aquática	01~31/12	2ªF. e 4ªF. 8:00 - 9:00	LCA2138	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00	LCA2139	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:00	LCA21414	\$100	30
			2ªF. e 4ªF. 15:00 - 16:00	LCA21415	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 7:00 - 8:00	LCA2247	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 8:00 - 9:00	LCA2248	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	LCA2249	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	LCA22412	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00	LCA22414	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00	LCA22415	\$100	30
			6ªF. 8:00 - 9:00	LCA2058	\$50	30
			6ªF. 9:00 - 10:00	LCA2059	\$50	30
			6ªF. 14:00 - 15:00	LCA20514	\$50	30
			6ªF. 15:00 - 16:00	LCA20515	\$50	30

Não existe renovação para as turmas de natação no Centro Desportivo Lin Fong após o termo de cada fase.

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

A utilização dos cacifos das piscinas de Lin Fong carece de uma moeda de 5 patacas. e será devolvida após a utilização.

Condição Física Aquática: proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática.

Actividades Aquáticas (para participante que não saiba nadar)				Piscinas do C. D. Lin Fong		
Ano de Nascimento	Actividade	Horário		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2010 ou antes	Formação Básica de Natação	01~15/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	LNB011	\$100	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00	LNB012	\$100	30
		16~30/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	LNB021	\$100	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00	LNB022	\$100	30
		01~15/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	LNB031	\$100	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00	LNB032	\$100	30
		16~31/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00	LNB041	\$100	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00	LNB042	\$100	30
Entre 2019-2020	Natação - Crianças	01~15/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC111	\$100	20
		16~30/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC121	\$100	20
		01~15/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC131	\$100	20
		16~31/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC141	\$100	20
Entre 2016-2020	Natação - Crianças	01~15/11	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LNC211	\$100	20
		16~30/11	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LNC221	\$100	20
		01~15/12	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LNC231	\$100	20
Entre 2011-2018	Natação - Crianças	01~15/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC311	\$100	10
		16~30/11	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC321	\$100	20
		01~15/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC331	\$100	10
		16~31/12	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LNC341	\$100	20
		16~31/12	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LNC342	\$100	20

Não existe renovação para as turmas de natação no Centro Desportivo Lin Fong após o termo de cada fase.

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

A utilização dos cacifos das piscinas de Lin Fong carece de uma moeda de 5 patacas. e será devolvida após a utilização.

Actividades Aquáticas				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2010 ou antes	* Natação Manutenção	Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 18~31/12)	2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00	NM015	\$200	30
			3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00	NM016	\$200	30
			6ªF. 07:00 - 08:00	NM021	\$100	30
2010 ou antes	Natação - Iniciação	Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 01~06/11)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
			6ªF. 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30
2010 ou antes	* Natação Manutenção	Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 01~06/11)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
			6ªF. 16:00 - 17:00	NM020	\$100	30
2008 ou antes	Condição Física Aquática	Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 01~06/11)	2ªF. e 4ªF. 16:00 - 17:00	CA013	\$200	34
			6ªF. 16:00 - 17:00	CA017	\$100	36

Actividades organizadas em conjunto com as Direcção dos Serviços de Educação e de Desenvolvimento da Juventude

Condição Física Aquática				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2008 ou antes	Condição Física Aquática	Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico -Profissiona (Interrupção das aulas: 20~31/12)	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	CA101	\$200	30
			3ªF. e Sáb. 21:00 - 22:30	CA102	\$200	30
			4ªF. e Sáb. 19:30 - 21:00	CA103	\$200	30

*** Os participantes da Natação de Manutenção necessita de conseguir nadar 25 metros. Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.**

A utilização dos cacifos das piscinas de Lin Fong carece de uma moeda de 5 patacas. e será devolvida após a utilização.

Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico -Profissional: Uso de cacifos com sistema electrónico.

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

Condição Física Aquática: proporcionando-o apenas os conhecimentos da ginástica aquática.

Actividades com bolas					Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2013 ou antes	Squash	Sala de Squash do Centro de Bowling (Interrupção das aulas:14/11)	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 2010 ou antes	Squash	Sala de Squash do Centro de Bowling	4ªF. e 6ªF.	20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
		Sala de Squash do Centro de Bowling (Interrupção das aulas:15/11)	Dom.	11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			Dom.	12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
Participantes nascidos entre 2011 e 2021	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 2010 ou antes	Rouliqiu	Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. e 6ªF.	14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
Nascidos em 2014 ou antes	Gatebol	Zona de Aquecimemo do Centro Desportivo Olímpico (instalações ao ar livre) (Interrupção das aulas:01~15/11)	2ªF. e 6ªF.	7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			5ªF. e Sáb.	7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
Participantes nascidos entre 2010 e 2018	Bowling a praticar com os pais	Centro de Bowling	Sáb.	13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			Sáb.	14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			Sáb.	15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			Sáb.	16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			Dom.	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

Actividades com bolas :Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Squash: Os alunos com idade inferior a 16 anos devem os seus próprios equipamentos e usar óculos especiais de protecção para desporto. trazer consigo a raquete

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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2010 ou antes	Ténis	Academia de Ténis (instalações ao ar livre)	Sáb. 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			Sáb. 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			Dom. 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			Dom. 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			Dom. 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			2ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			2ªF. e 5ªF. 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			3ªF. e 6ªF. 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
Nascidos em 2010 ou antes	Ténis	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (instalações ao ar livre)	Sáb. 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			Sáb. 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			Dom. 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			2ªF. 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			2ªF. 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
			5ªF. 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
			5ªF. 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12
Participantes nascidos entre 2011 e 2021	Ténis a praticar com os pais	Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (instalações ao ar livre)	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

Actividades com bolas :Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Ténis: trazer consigo a raquete.

**Actividades organizadas em conjunto com as Direcção dos Serviços de Assuntos de Subsistência
da Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin**

Pickleball					Por fase	
Hengqin						
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2008 ou antes	* Pickleball	Centro Internacional de Tênis de Hengqin (instalações ao ar livre) (Campo n.º 1 ~ 2) (Interrupção das aulas: 06~08/11)	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:30	HQPB001	\$100	20
			3ªF. e 5ªF. 20:30 - 22:00	HQPB002	\$100	20
			4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	HQPB003	\$100	20
			4ªF. e 6ªF. 20:30 - 22:00	HQPB004	\$100	20
			Sáb. e Dom. 16:00 - 17:30	HQPB005	\$100	20
			Sáb. e Dom. 17:30 - 19:00	HQPB006	\$100	20

*** Pickleball - HQPB001 ~ HQPB006 : Não vai ter renovação. Aula dada em Mandarim.**

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

Centro Internacional de Ténis de Hengqin, situado na Avenida de Hengqin na Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin (instalações ao ar livre) (Entrar pela porta n.º 3)

Modalidade de Xadrez					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2020 ou antes	Weiqi	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Sáb. 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			Sáb. 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	Weiqi *(Aperfeiçoamento)		Dom. 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
Nascidos em 2020 ou antes	Xadrez Chinês	Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar)	Dom. 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
			Dom. 16:00 - 17:30	XC002	\$20	20
Nascidos em 2020 ou antes	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 *(Aperfeiçoamento)	Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	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.

Ginástica				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2020 e 2021	Ginástica Infantil (Iniciação)	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 28/11, 05/12)	Sáb. 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 06/12)	Dom. 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	3ªF. 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			5ªF. 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			6ªF. 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
Entre 2018 e 2019	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 (Interrupção das aulas: 06/12)	Dom. 9:30 - 11:00	GI003	\$50	20
			Dom. 11:00 - 12:30	GI006	\$50	20
Entre 2014 e 2018	Ginástica Infantil * (Intermediário)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 28/11, 05/12)	Sáb. 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
			Sáb. 17:00 - 18:30	GA004	\$50	16
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 06/12)	Dom. 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
			Dom. 17:00 - 18:30	GA005	\$50	16

*** Para inscrição nas turmas de nível médio, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores. Quatro testes serão realizados na primeira aula. São excluídos os candidatos que não passem os testes, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.**

- 1> Manter-se em pino por 30 segundos (apoiar as mãos no chão, alongar os pés em cima na parede)
- 2> Fazer 30 segundos o exercício de flexão abdominal (10 posições correctas)
- 3> Fazer 30 segundos o exercício de super-homem (deitar-se de barriga para baixo e levantar os braços, peito e pernas ao ar por 30 segundos)
- 4> Cambalhota para frente

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

Artes Marciais / Kendo / Dança					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2014 e 2019	Artes Marciais Infantil	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 28/11, 05/12)	Sáb. 9:00 - 10:30	AM002	\$50	24
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
			Dom. 11:30 - 13:00	AM003	\$50	30
Nascidos em 2014 ou antes	Kendo	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	4°F. 21:30 - 22:30	KD001	\$50	20
Entre 2019 e 2022	Dança Infantil	Ginásio B do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
			Dom. 9:30 - 10:30	GR004	\$20	20
			Dom. 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20

Artes Marciais / Kendo : Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Dança 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 (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2012 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2°F. e 4°F. 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			Dom. 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			5°F. 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			Sáb. 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3°F. 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			6°F. 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 23/11~07/12)	2°F. e 4°F. 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			2°F. e 4°F. 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
			2°F. e 4°F. 7:00 - 8:00	DL016	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	Dom. 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas: 09/12)	4°F. e Dom. 20:15 - 21:45	DL101	\$50	35
		Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	3°F. e Sáb. 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30

DL101, DL102: Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

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

Dança			Por fase			
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2012 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	DA001	\$100	35
			3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30	DA008	\$100	35
			Dom. 7:30 - 9:00	DA007	\$50	35
			Dom. 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:00 - 9:00	DA004	\$100	35
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			Sáb. 9:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Sáb. 18:00 - 19:30	DA010	\$50	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 29/11, 06/12)	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
Nascidos em 2012 ou antes	Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento)	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	6ªF. 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			Sáb. 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	6ªF. 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Sáb. 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 29/11, 06/12)	Dom. 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	3ªF. e 5ªF. 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:30	AG002	\$100	20
			3ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:30	AG003	\$100	20
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)	2ªF. e 4ªF. 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25

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

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2012 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	24
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 24/11, 01, 08/12)	3ªF. 11:30 - 12:30	AE007	\$50	26
		Centro de Actividades de S. Domingos	3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
Nascidos em 2012 ou antes	Dança Kick Boxing	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
2010 ou antes	Dança de Plataforma	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	5ªF. 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
Nascidos em 2010 ou antes	* Dança do Ventre	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Sáb. 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
			Sáb. 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
			2ªF. e 4ªF. 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
		Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 23/11~08/12)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			Sáb. 10:30 - 11:30	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 2010 ou antes	Exercício de vitalidade	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
Entre 1967 e 1986	Aeróbica para Adultos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	4ªF. e 6ªF. 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	25
		Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong	4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	25
Nascidos em 1966 ou antes	Aeróbica para Idosos	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	2ªF 8:30 - 9:30	OJ008	\$50	25
			4ªF. 8:30 - 9:30	OJ009	\$50	25

AE101 : Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

DV101, DV102: Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

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

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

Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 2001 e 2018	Dança Desportiva	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	Dom. 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
Entre 2014 e 2021		Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 15:30 - 16:30	DD015	\$50	20
Nascidos em 2010 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
			3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
Nascidos em 2010 ou antes	Dança Desportiva *(Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	4ªF. 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24
Entre 2014 e 2021	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 10:00 - 11:30	LA001	\$50	20
Entre 2014 e 2020			Dom. 11:30 - 13:00	LA002	\$50	20
Entre 2012 e 2020			Sáb. 15:00 - 16:30	LA006	\$50	20
Nascidos em 2010 ou antes	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	6ªF. 20:30 - 21:30	LA003	\$50	20
		Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong	2ªF. 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
Entre 2011 e 2019	Dança Latina	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	Dom. 14:00 - 15:30	LA007	\$50	20
Entre 2001 e 2016			2ªF. 19:30 - 21:00	LA008	\$50	20

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

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

Taijiquan				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2018 ou antes	Taijiquan	Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco	4ªF. 18:30 - 20:00	TJ028	\$50	20
		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	3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30
			2ªF., 4ªF. e 6ªF. 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30
			3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			Dom. 7:00 - 8:30	TJ026	\$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. e 5ªF. 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
			3ªF. e 5ªF. 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	25
			3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25
		Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 01~07/12)	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

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

Taijiquan / Qigong					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2018 ou antes	Taijiquan *(Aperfeiçoamento)	Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30
Nascidos em 2012 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 2018 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

WJ102, WJ103 : Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

TJ101, TJ102 e TJ103 : Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

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

Treino Muscular					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 1981 e 2008	* Treino muscular	Centro Desportivo Mong-Há 3.º andar Zona multi-desportiva	Sábado 19:00 - 20:30	TFM002	\$100	40
	* Treino muscular		6.ª feira 19:00 - 20:30	TFM003	\$100	40
	*Treino de força manual		3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00	TFM001	\$100	40
	*Treino de força em circuito		3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	TFC001	\$100	40
Entre 1981 e 2008	* Exercícios de Alongamento	Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 24/11~08/12)	3ªF. e 5ªF. 10:30 - 11:30	EA001	\$100	20

* TFM001, TFM002, TFM003, TFC001 e EA001 : Não vai ter renovação.

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

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	Yoga	Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 15~30/11)	2ªF. e 4ªF. 9:00 - 10:00	YG001	\$100	28
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	YG002	\$100	28
			3ªF. e 5ªF. 9:00 - 10:00	YG003	\$100	28
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG004	\$100	28
			3ªF. e 5ªF. 13:00 - 14:00	YG040	\$100	28
			3ªF. e 5ªF. 14:30 - 15:30	YG045	\$100	28
			2ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:00	YG008	\$100	28
			2ªF. e 6ªF. 13:00 - 14:00	YG016	\$100	28
			3ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30	YG015	\$100	28
			Dom. 10:00 - 11:00	YG025	\$50	28
			Dom. 13:00 - 14:00	YG037	\$50	28
			Dom. 14:00 - 15:00	YG030	\$50	28
		Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória	2ªF. 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			4ªF. 9:00 - 10:00	YG019	\$50	20
			2ªF. e 4ªF. 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			2ªF. e 6ªF. 9:00 - 10:00	YG011	\$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
		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
			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

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

Yoga				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	Yoga	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	3ªF. e 5ªF. 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			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
			3ªF. 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			3ªF. 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			6ªF. 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			2ªF. 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			4ªF. 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			6ªF. 10:00 - 11:00	YG056	\$50	30
			6ªF. 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
		Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 05~06/12)	Sáb. 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			Sáb. 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			Sáb. 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
			Dom. 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		Ginásio A da Piscinas do Carmo	4ªF. 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			Sáb. 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar)	2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00	YG039	\$100	25
			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	35
Nascidos entre 2014 e 2018	Yoga Infantil	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26
Participantes nascidos entre 2016 e 2020	Yoga a praticar com os pais	Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Dom. 15:00 - 16:00	YF002	\$50	20

YG102 : Actividades organizadas em conjunto com as Instituto para os Assuntos Municipais

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

Actividades de Desenvolvimento					Por fase		
Para indivíduos com deficiências Físicas							
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2018 ou antes	Taiji em Cadeira de Rodas	Comité Paralimpico de Macau-China - Associação Recreativa e Desportiva dos Deficientes de Macau-China	3ªF. e 5ªF.	15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
Para indivíduos com deficiências mentais							
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2020 ou antes	Badminton	Escola Oficial da Flora (Interrupção das aulas: 02/11, 21/12)	2ªF	18:00 - 19:00	II003	\$20	12
		Escola Oficial da Flora (Interrupção das aulas: 24/12)	5ªF	18:00 - 19:00	II015	\$20	12
2020 ou antes	Ténis de Mesa	Escola Oficial da Flora (Interrupção das aulas: 08, 22/12)	3ªF	18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2017 ou antes	Bowling	Future Bright Group	4ªF	18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2018 ou antes	Aulas desportivas (Futebol e Basquetebol)	Macau Baptist College (Interrupção das aulas: 24/12)	5ªF	19:30 - 20:30	II012	\$20	12
2020 ou antes	Aulas desportivas (bocha, taiqi e aptidão física)	Escola Oficial da Flora (Interrupção das aulas: 25/12)	6ªF	18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2020 ou antes	Aulas de corrida, salto e toque de atletismo	Pista de Atletismo do C. D. Lin Fong	Sáb.	09:00 - 10:00	II014	\$20	18
Para indivíduos com deficiências auditivas							
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2010 ou antes	Taijiquan	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 08, 22/12)	3ªF	10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2020 ou antes	Ténis de Mesa	Centro de Apoio a Surdos	Sáb.	18:30 - 20:00	IN008	\$20	15
2010 ou antes	Dança Desportiva	Centro de Apoio a Surdos (Interrupção das aulas: 25/12)	6ªF	11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas, sendo os equipamentos fornecidos pela organização.

Formação Básica de Natação nas Piscinas do C. D. Lin Fong

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2019 ou antes	Para indivíduos com deficiências mentais	01~15/11 (Interrupção das aulas: 02/11)	2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00	LII001	\$60	12
		16~30/11	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LII002	\$60	12
		01~15/12	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LII003	\$60	12
		16~31/12 (Interrupção das aulas: 22, 24/12)	3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00	LII004	\$60	12
Entre 2012-2020	Para indivíduos com deficiências auditivas	01~15/11	Sáb. 17:00 - 18:00	LIN001	\$20	12
		01~15/12	Sáb. 17:00 - 18:00	LIN002	\$20	12

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

A utilização dos cacifos das piscinas de Lin Fong carece de uma moeda de 5 patacas. e será devolvida após a utilização.

Locais de inscrição de actividades de desenvolvimento

Telefone

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

Passeio aquático/ Qigong / Taijiquan						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2010 ou antes	Taijiquan	Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 4ªF.	15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
Nascidos em 2008 ou antes	Ginástica Qigong	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	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: 20~22, 25/12)	3ªF. e 5ªF.	20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			3ªF. e 5ªF.	21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 3ªF.	20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
			4ªF. e 6ªF.	13:45 - 14:45	QG016	\$50	10
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 4ªF.	10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			2ªF. e 5ªF.	20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. Do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 14/11, 20~22, 25/12)	4ªF. e 6ªF.	20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
			3ªF. e 6ªF.	14:00 - 15:00	QG018	\$50	10
		Sala multifuncional, 3º andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	3ªF. e 5ªF.	15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
			3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	QG015	\$50	10

Natação: Os participantes devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Artes Marciais / Aeróbica: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

Aeróbica / Dança				Por fase		
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2010 ou antes	Exercício de vitalidade	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	Dom. 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		Ginásio B do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 4ªF. 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			3ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		Sala multifuncional, 3o andar da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10
Nascidos em 2010 ou antes	* Dança do Ventre	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			3ªF. 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 5ªF. 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 14/11, 20~22, 25/12)	Sáb. 14:00 - 15:00	GV003	\$50	10
			4ªF. 14:00 - 15:00	GV006	\$50	10
		Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	3ªF. 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10

Natação: Os participantes devem trazer consigo touca, óculos de piscina, fato de banho, etc.

Artes Marciais / Aeróbica: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

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

Dança / Exercício					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Entre 1967 e 1986	Aeróbica para adultos	Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
Nascidos em 2010 ou antes	** Dança do Ventre * (Aperfeiçoamento)	Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
Nascidos em 2010 ou antes	Dança Tradicional em Linha	Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 25/12)	4ªF. e 6ªF. 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
Nascidos em 2008 ou antes	Yoga	Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	2ªF. e 4ªF. 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 14/11, 20~22, 25/12)	3ªF. e 6ªF. 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			3ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

Artes Marciais e Aeróbica: Os participantes devem vestir camisola, calças de fato de treino e sapatilhas.

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

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

* Para inscrição nas turmas de nível 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.

Edifício dos Serviços Complexos da A.G.M.M. : R. da Barca, n.º27A-27B

2821 6862

Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da A.G.M.M.:

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

2850 0160

- Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin:

Rua Xiang Shun, No. 411, Hengqin Guangdong-Macao Deep Cooperation Zone (perto do Edifício 25, 2º andar)

0086-756-8594815

Taijiquan / Aeróbica / Dança

Por fase

Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2010 ou antes	Taijiquan	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	5ªF. 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			2ªF. 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
Entre 1967 e 1986	Aeróbica para Adultos	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10
Nascidos: 1966 ou antes	Aeróbica para Idosos	Átrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	3ªF. e 6ªF. 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			3ªF. e 6ªF. 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
Nascidos em 2010 ou antes	Aeróbica	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	2ªF. 9:30 - 10:30	ME001	\$50	7
Nascidos em 2010 ou antes	Dança Tradicional em Linha	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	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

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

Edifício dos Serviços Complexos da A.G.M.M. : R. da Barca, n.º27A-27B

2821 6862

Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da A.G.M.M.:

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

2850 0160

- Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin:

Rua Xiang Shun, No. 411, Hengqin Guangdong-Macao Deep Cooperation Zone (perto do Edifício 25, 2º andar)

0086-756-8594815

Dança / Taijiquan / Yoga						Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2010 ou antes	** Dança do Ventre	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	3ªF. e 5ªF.	12:30 - 13:30	MC001	\$100	7
			3ªF. e 5ªF.	14:00 - 15:00	MC002	\$100	7
	Dança de Salão	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	4ªF. e 6ªF.	9:30 - 10:30	MS001	\$100	7
			4ªF.	14:00 - 15:00	MS002	\$50	7
	Dança Latina	Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres deMacau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	4ªF.	14:30 - 16:00	ME002	\$70	10
Nascidos em 2008 ou antes	Yoga	4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	6ªF.	14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			6ªF.	12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			4ªF.	15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
Hengqin							
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)		Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	* Yoga	Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin (Interrupção das aulas: 20~22, 24~25/12)	4ªF. e 6ªF.	19:00 - 20:00	HQMY001	\$50	15
			3ªF. e 5ªF.	19:00 - 20:00	HQMY002	\$50	15
			4ªF. e 6ªF.	10:00 - 11:00	HQMY003	\$50	15
			3ªF. e 5ªF.	10:00 - 11:00	HQMY004	\$50	15

* HQMY001 ~ HQMY004 : Não vai ter renovação. Os participantes devem trazer consigo o tapete.

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

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.

- Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: Av. do General Castelo Branco 2833 3614
- Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da UGAMM 2850 2040
- Serviço Xinjia Yuan (Nova Casa) - Macau UGAMM Hengqin : 0086-756-8856630
- 2º Andar, Bloco 11, N° 2, Rua do Arco-Íris, Hengqin Guangdong-Macao Deep Cooperation Zone

Rouliqiu / Dança / Taijiquan / Qigong / Yoga					Por fase	
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
2010 ou antes	Rouliqiu	6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
	Dança de Praças	6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	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 UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	Taijiquan	Átrio 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	2ªF. e 4ªF. 9:30 - 11:00	DT001	\$100	10
	Dança Tradicional em Linha	Sala 514, 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
2008 ou antes	Ginástica Qigong	Sala 514, 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20
Hengqin						
Ano de Nascimento	Actividade	Local de Actividade	Horário (Novembro ~ Dezembro)	Turma	Taxas de Inscrição	Vagas
Nascidos em 2008 ou antes	* Yoga	Centro de Serviços Abrangentes de Hengqin, Escritório de Guangdong da União Geral das Associações de Moradores de Macau (Interrupção das aulas: 20, 22, 24~25/12)	5ªF. 10:00 - 11:30	HQDY001	\$50	20

* HQDY001 : Não vai ter renovação. Os participantes devem trazer consigo o tapete.

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

Taijiquan: 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.

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

Rouliqiu: Os participantes devem trazer consigo a raquete.

Endereço de Colaboração	Telefone
Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)	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	2893 8791
- Campo dos Operários da Federação das F.A.O.M.: Praça das Portas do Cerco, Macau	2843 6108
- Centro Comunitário T. Barbosa da F.A.O.M.: R. de Lei Pou Chôn , Macau	2823 4898
- Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da F.A.O.M.: R. de Fai Chi Kei, Habitação Social do Fai Chi Kei, Ed. Fai Fu, 3º andar B, Macau	2823 3902
- Centro de Serviços da F.A.O.M. em Ed. do Lago na Taipa: Est. Coronel Nicolau de. Mesquita S/N. Zone A, 2º andar, Ed. Wu Pun, Taipa	2850 0101
- Centro de Actividades da F.A.O.M. na Taipa: Av. de Guimarães, No.67, Ed. Mei Keng Garden, Taipa	2884 1603
Associação Geral das Mulheres de Macau (A.G.M.M.)	2835 3748
- Edifício dos Serviços Complexos da A.G.M.M. : R. da Barca, n.º27A-27B	2821 6862
- Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da A.G.M.M.: Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa	2850 0160
- Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin: Rua Xiang Shun, No. 411, Hengqin Guangdong-Macao Deep Cooperation Zone (perto do Edifício 25, 2º andar)	0086-756-859-4815
União Geral das Associações dos Moradores de Macau (UGAMM)	2833 3614
- Edifício da União Geral das Associações dos Moradores de Macau: Av. do General Castelo Branco	2833 3614
- Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da UGAMM: Rua Dois de Ip Heng, Edf. Ip Heng, Bloco VIII, R/C, Coloane, Macau	2850 2040
- Serviço Xinjia Yuan (Nova Casa) - Macau UGAMM Hengqin : 2º Andar, Bloco 11, N° 2, Rua do Arco-Íris, Hengqin Guangdong-Macao Deep Cooperation Zone	0086-756-885-6630
Actividades organizadas em conjunto com as Direcção dos Serviços de Assuntos de Subsistência da Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin	
- Centro Internacional de Ténis de HengqinCentro Internacional de Ténis de Hengqin, situado na Avenida de Hengqin na Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin	0086-181-2361-5378

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Requisitos de inscrição:

Modalidades aquáticas	No primeiro dia de aulas, todos candidatos serão avaliados, aqueles que não conseguem passar na avaliação, serão desqualificados e as taxas de inscrição não serão restituídas.	
	Natação Manutenção	Conseguir nadar 25 metros ou mais.
	Condição Física Aquática	Ginástica aquática (não precisa de saber nadar).
	Vela / windsurf	Conseguir nadar 50 metros ou mais.
	Canoagem	Conseguir nadar 25 metros ou mais.
Intermediário	Ginástica Infantil	Para inscrição nas turmas de nível médio, é necessário concluir as 3 fases do mesmo curso de nível de iniciação ou com conhecimentos superiores. Quatro testes serão realizados na primeira aula. São excluídos os candidatos que não passem os testes, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição. 1> Manter-se em pino por 30 segundos (apoiar as mãos no chão, alongar os pés em cima na parede) 2> Fazer 30 segundos o exercício de flexão abdominal (10 posições correctas) 3> Fazer 30 segundos o exercício de super-homem (deitar-se de barriga para baixo e levantar os braços, peito e pernas ao ar por 30 segundos) 4> Cambalhota para frente
Avançado	Deve concluir 3 ou mais aulas de iniciação	

Modalidades aquáticas – utilização de cacifos:

Piscinas dos centros desportivos/ Centro Náutico	Prepare uma moeda de 5 patacas e será devolvida após a utilização.
Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional	Uso de cacifos com sistema electrónico.

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Equipamentos:

Actividades na piscina	Os participantes devem levar consigo fato de banho, óculos de natação, touca, etc.
Actividades no mar / lago	Recomenda-se a vestir fato de banho, camisola de manga curta, calções, sapatos de pano ou sapatos de borracha cobertos e roupas para trocar; Acessórios que protegem do sol: roupas de proteção solar, chapéu de sol, óculos de sol e protector solar; Devem comparecer no local com antecedência para equipar-se. Deve-se vestir o colete de salva-vidas fornecido pela organização durante as aulas
Actividades com bolas	(Gatebol, Rouliqiu, Ténis, Squash, Pickleball): levar consigo a raquete Squash: Os alunos com idade inferior a 16 anos devem usar os próprios óculos especiais de protecção para desporto. Bowling: Os participantes devem comparecer no local com antecedência para levantar e calçar os sapatos.
Dança do Ventre	Os participantes devem levar consigo a cintura de ventre
Yoga / treino muscular	Os participantes devem levar consigo o tapete de yoga

Outras actividades: Os participantes devem vestir uma camisola de manga curta, calças de fato de treino e sapatilhas (Dança Infantil/ ginástica: podem calçar sapatilhas de ginástica)

Modalidade de Xadrez: A Organização fornece o material necessário.

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 2.º Semestre de 2026 (Novembro e Dezembro)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Local de Actividade (Macau)	
C. D. Lin Fong: Piscinas / Ginásio / Sala multifuncional da Piscina	Av. Alm. Lacerda, Macau
Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong	Av. Alm. Lacerda, Macau (Entrada: ao lado do Comissariado da Zona Norte)
Centro Desportivo Mong-Há	Cruzamento da Rua de Francisco Xavier Pereira com a Rampa dos Cavaleiros
Pavilhão Polidesportivo Tap Seac	Acesso à sala através do Jardim de Vasco da Gama
C. D. do Colégio D. Bosco: Piscina / Ginásio	Est. Ferreira do Amaral, Macau (Em frente da Escola Hou Kong)
Ginásio do Centro Desportivo da Vitória	Estrada da Vitória, Macau
Centro Náutico da Nam Van	Av. Doutor Stanley Ho. Debaixo do toldo branco do Lago NamVan
Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico -Profissiona	Acesso ao pavilhão: Av. Leste do Hipódromo
Centro de Actividades de S. Domingos	Mercado de S. Domingos Municipal Comp., 4.º andar
Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço	Compl. Municipal do Mercado de S. Lourenço, 4.º andar
Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon	Mercado Municipal do Bairro Iao Hon, 3.º andar
Auditório do Parque Dr. Carlos D' Assumpção	Em frente ao Centro UNESCO de Macau
Local de Actividade (Taipa, Coloane)	
Piscina do C. D. Olímpic	Av. Olímpica, Taipa
Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desp. Olímpico	
Campo de Ténis do Quintal Desp. do Centro Desp. Olímpico	
Sala do Estádio do Centro Desportivo Olímpico	
Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico	Acesso ao campo: Rua do Desporto, Beco do Desporto, Taipa
Ginásio A da Piscinas do Carmo	Rua da Restauração, Taipa
Centro de Bowling / Sala de Squash do Centro de Bowling	Cotai, Av. da nave Desportiva, Rua de Ténis
Academia de Ténis	Complexo Desportivo Internacional do COTAI
Centro Náutico de Hác-Sá	Praia de Hác-Sá, Coloane
Local de Actividade (Zona de Cooperação Aprofundada entre Guangdong e Macau em Hengqin)	
Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin	Rua Xiang Shun, No. 411 (perto do Edif. 25, 2º andar)
Serviço Xinjia Yuan (Nova Casa) - Macau UGAMM Hengqin	2º Andar, Bloco 11, Nº 2, Rua do Arco-Íris
Centro Internacional de Ténis de Hengqin	Nº 398, Av. de Hengqin