

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 1.º Semestre de 2024 (Maio e Junho)
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. No prazo de inscrição cada participante só pode inscrever-se no máximo em 2 turmas. Só podem ser inscritas no máximo de 2 turmas para cada fase incluindo renovação de turmas.
3. Antes da 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 do pagamento, é favor confirmar se as turmas inscritas estão correctas. Uma vez concluído o pagamento da inscrição ou 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 de aceder 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 (2.ª a 5.ª feira) | Resultado do Sorteio (6.ª feira) | Inscrição (Domingo) | Inscrição nas vagas remanescentes (2 a 4.ª feira) |
|---|---|---|--|
| Das 10H00 do dia 15 de Abr. às 20H00 do dia 18 de Abr. | 12H00 do dia 19 de Abr. | Das 10H00 às 17H00 do dia 21 de Abr. | Das 10H00 do dia 22 de Abr. às 17H00 do dia 24 de Abr. |

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

Classes de Recreação e Manutenção do Desporto para Todos
3.ª Fase do 1.º Semestre de 2024 (Maio e Junho)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Apoio no registo e na inscrição:

Dirija-se ao local correspondente na hora indicada, levando consigo o documento de identificação do participante e está pronto para receber o código de SMS no local durante o tratamento das formalidades.

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) 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 apoio no registo, por favor deslocar-se às seguintes entidades durante esse período | 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 Zona Norte da F.A.O.M.: Areia Preta, A1-W1, 1.º andar, Edf. Kuong Fok On Fa Un, Macau | (2.ª) 14:00-22:00 (3.ª a 5.ª) 10:00-22:00 | 2847 0789 |
| 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 Depois de aceder ao sistema;
- 2.2 Selecione 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 ao átrio do Centro Desportivo Mong-Há, das 10H00 às 17H00 entre os dias 21 e 22 de Abril, ou ao ID, das 10H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H00 entre os dias 23 e 24 de Abril. No momento da inscrição, será aceite o pagamento em numerário mas não será disponibilizado troco;
- 2.4 Após a conclusão do 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 1.º Semestre de 2024 (Maio e Junho)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

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:

7.1 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 1960 ou depois: falta de comparência não superior a uma falta de presença
- Os alunos nascidos em 1959 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 1.º Semestre de 2024 (Maio e Junho)
Calendário das Actividades e Regras de Inscrição

Suspensão das aulas:

Feriados obrigatórios estabelecidos pelo Governo:

1 de Maio (4.ª feira) - Dia do Trabalhador

Grandes eventos ou por outros motivos de força maior

As aulas que forem canceladas devido à **realização de grandes eventos, à organização temporária dos Centros de Acolhimento de Emergência (/ locais de concentração), ou por motivos de força maior** e que não possam ser realizadas noutra local, não são compensadas. **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 | Mantêm-se as aulas |
| | Piscinas ao ar livre | Suspensão das aulas | Retomam as aulas sob a situação segura |
| | Ao ar livre (terrestre / náuticas) | Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00) Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00) | |
| *Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3 | Recinto coberto | Mantêm-se as aulas | Mantêm-se as aulas |
| | Ao ar livre (terrestre) | Mantêm-se as aulas sob a situação segura | Mantêm-se as aulas sob a situação segura |
| | Piscinas ao ar livre / Ao ar livre (náuticas) | Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00) Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00) | Se o sinal for retirado antes das 12H00: Retomam as aulas a partir das 14H00 |
| *Sinal de tufão n.º 8 ou superior | Todas as actividades | Duas horas antes da entrada em vigor do sinal n.º 8 ou superior; todas as actividades serão suspensas Se estiver ainda em vigor às 06H00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12H00) Se estiver ainda em vigor às 12H00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12H00) | Se o sinal for retirado antes das 12H00: Retomam as aulas a partir das 14H00 |

Actividades terrestres ao ar livre: Gatebol, Ténis, Taijiquan (Parque Dr. Carlos D'Assumpção e Jardins do Oceano, Taipa).

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

Actividades na piscina ao ar livre: Passeio Aquático

Actividades Aquáticas
Piscinas do C. D. Lin Fong
(para participante que não saiba nadar)

| Ano de Nascimento | Actividade | Horário | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
|-------------------|--------------------------|----------|---------------------------------|--------------------|-------|----|
| 2006 ou antes | Condição Física Aquática | 01~15/05 | 3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00 | LCA011 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | LCA012 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 08:00 - 09:00 | LCA013 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00 | LCA014 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | LCA015 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | LCA016 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | LCA017 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | LCA018 | \$50 | 30 |
| | | 01~15/06 | 3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00 | LCA031 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | LCA032 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 08:00 - 09:00 | LCA033 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00 | LCA034 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | LCA035 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | LCA036 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | LCA037 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | LCA038 | \$50 | 30 |
| | | 16~30/06 | 3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00 | LCA041 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | LCA042 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 08:00 - 09:00 | LCA043 | \$50 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00 | LCA044 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | LCA045 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 14:00 - 15:00 | LCA046 | \$50 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 15:00 - 16:00 | LCA047 | \$100 | 30 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00 | LCA048 | \$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**Piscinas do C. D. Lin Fong****(para participante que não saiba nadar)**

| Ano de Nascimento | Actividade | Horário | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|----------------------------|----------|---------------------------------|--------|--------------------|-------|
| 2008 ou antes | Formação Básica de Natação | 01~15/05 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | LNB011 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00 | LNB012 | \$100 | 30 |
| | | 01~15/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | LNB031 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00 | LNB032 | \$100 | 30 |
| | | 16~30/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | LNB041 | \$100 | 30 |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 12:00 - 13:00 | LNB042 | \$100 | 30 |
| Entre 2017-2018 | Natação - Crianças | 01~15/05 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC111 | \$100 | 20 |
| | | 01~15/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC131 | \$100 | 20 |
| | | 16~30/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC141 | \$100 | 20 |
| Entre 2014-2018 | Natação - Crianças | 01~15/05 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00 | LNC211 | \$100 | 20 |
| | | 01~15/06 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00 | LNC231 | \$100 | 20 |
| Entre 2009-2016 | Natação - Crianças | 01~15/05 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC311 | \$100 | 10 |
| | | 01~15/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC331 | \$100 | 10 |
| | | 16~30/06 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LNC341 | \$100 | 20 |
| | | 16~30/06 | 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 (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| 2008 ou antes | * Natação Manutenção | Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 19~30/06) | 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 |
| 2008 ou antes | Natação - Iniciação | Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 19, 21/06) | 2ªF. e 4ªF. | 16:00 - 17:00 | NI006 | \$200 | 30 |
| | | | 6ªF. | 16:00 - 17:00 | NI011 | \$100 | 30 |
| 2008 ou antes | * Natação Manutenção | Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 19, 21/06) | 2ªF. e 4ªF. | 16:00 - 17:00 | NM012 | \$200 | 30 |
| | | | 6ªF. | 16:00 - 17:00 | NM020 | \$100 | 30 |
| 2006 ou antes | Condição Física Aquática | Piscina do C. D. Olímpic (Interrupção das aulas: 19, 21/06) | 2ªF. e 4ªF. | 16:00 - 17:00 | CA013 | \$200 | 34 |
| | | | 6ªF. | 16:00 - 17:00 | CA017 | \$100 | 36 |
| 2006 ou antes | Condição Física Aquática | Piscina da Escola Luso-Chinesa Técnico -Profissional | 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.

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.

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

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

| Vela / Windsurf | | | | | | Por fase | |
|-------------------|-----------------------|--|------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 1975 e 2011 | * Vela | Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 11/05, 15/06) | Sáb. | 10:00 - 13:00 | VE001 | \$200 | 10 |
| Entre 2011 e 2016 | * Vela - Crianças | | Sáb. | 14:30 - 17:30 | VE002 | \$200 | 10 |
| Entre 1975 e 2011 | * Windsurf | Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 12/05, 16/06) | Dom. | 10:00 - 13:00 | PV001 | \$200 | 10 |
| Entre 2011 e 2016 | * Windsurf - Crianças | Centro Náutico de Hác-Sá (Interrupção das aulas: 12/05, 16/06) | Dom. | 14:00 - 15:30 | PV002 | \$200 | 10 |
| | | | Dom. | 15:30 - 17:00 | PV003 | \$200 | 10 |

* Requisitos de registro : Os participantes da actividade de vela e windsurf necessita de conseguir nadar 50 metros ou superior; Antes da inscrição nestas turmas, necessitam de confirmação de satisfação da ditas exigências; Os candidatos que não passem o teste de natação, não podendo ser exigida a restituição das taxas de inscrição.

Obs. 1: Os alunos devem comparecer no local das aulas com 10 minutos de antecedência, para poder equipar;

Obs. 2: Recomenda-se de vestir roupas de protecção solar, sapatos de pano ou sapatos de borracha cobertos, chapéu de sol e óculos de sol durante as aulas, e trazer consigo óleo de protecção solar e roupas para trocar;

Obs. 3: Deve vestir o colete de salva-vidas fornecido pelo organizador durante as aulas

Actividades com bolas

Por fase

| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|--|--------------------------------|---|---------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2008 ou antes | Rouliqiu | Ginásio A+B do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF. e 6ªF. 14:00 - 15:00 | RL003 | \$50 | 40 |
| Nascidos em 2012 ou antes | Gatebol | Zona de Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 01~15/05) | 2ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:30 | GB001 | \$50 | 30 |
| | | | 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:30 | GB002 | \$50 | 30 |
| Participantes nascidos entre 2008 e 2016 | Bowling a praticar com os pais | Centro de Bowling (Interrupção das aulas: 22, 29/06) | 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: 23, 30/06) | Dom. 09:00 - 10:00 | BL005 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 10:00 - 11:00 | BL006 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:00 | BL007 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:00 | BL008 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 13:00 - 14:00 | BL009 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 14:00 - 15:00 | BL010 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 15:00 - 16:00 | BL011 | \$100 | 16 |
| | | | Dom. 16:00 - 17:00 | BL012 | \$100 | 16 |

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

| Actividades com bolas | | | | | Por fase | |
|--|------------------------------|--|---------------------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2008 ou antes | Ténis | Academia de Ténis | Sáb. 09:00 - 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 2008 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 |
| Participantes nascidos entre 2009 e 2019 | 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 |

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 (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2018 ou antes | Weiqi | Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong | Sáb. 14:30 - 16:00 | WQ001 | \$20 | 16 | |
| | | | Sáb. 16:00 - 17:30 | WQ002 | \$20 | 16 | |
| | Weiqi * (Aperfeiçoamento) | | Dom. 14:30 - 16:00 | WA001 | \$20 | 16 | |
| | Xadrez Chinês | Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong (2º andar) | Dom. 14:30 - 16:00 | XC001 | \$20 | 20 | |
| | Xadrez | Sala multifuncional do Campo do Centro Desportivo Lin Fong | Dom. 09:00 - 10:30 | XA001 | \$20 | 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) | | 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 / Dança | | | | | | Por fase | |
|--------------------------------|-------------------------|---|------------------------|-------|--------------------|----------|--|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
| Entre 2012 e 2017 | Artes Marciais Infantil | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | Dom. 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50 | 30 | |
| Nascidos em 2012 ou antes | Kendo | União das Associações de Kendo de China-Macau | Sáb. 14:00 - 15:30 | KD001 | \$50 | 20 | |
| Entre 2017 e 2020 | Dança 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.

Artes Marciais: 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.

| Ginástica | | | | | Por fase | |
|-------------------|--------------------------------------|---|---------------------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 2018 e 2019 | Ginástica Infantil (Iniciação) | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 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 2016 e 2017 | Ginástica Infantil (Iniciação) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 3ªF. e 6ªF. 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100 | 20 |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Dom. 09:30 - 11:00 | GI003 | \$50 | 20 |
| | | | Dom. 11:00 - 12:30 | GI006 | \$50 | 20 |
| Entre 2012 e 2016 | Ginástica Infantil * (Intermediário) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 2ªF. e 4ªF. 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100 | 16 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 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 : 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 (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 2010e 2017 | Dança em Fila - Crianças | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Sáb. 15:30 - 17:00 | DC002 | \$50 | 30 |
| Entre 2011 e 2020 | Dança Tradicional em Linha a praticar com os pais | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Dom. 14:30 - 16:00 | LF001 | \$50 | 24 |

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

| Dança | | | | Por fase | | |
|---------------------------|----------------------------|--|---------------------------------|----------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2010 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 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 (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 3ªF. 14:30 - 16:00 | DL007 | \$50 | 30 |
| | | | 6ªF. 14:30 - 16:00 | DL008 | \$50 | 30 |
| | | | 6ªF. 20:00 - 21:00 | DL015 | \$50 | 24 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30 | DL011 | \$100 | 25 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00 | DL012 | \$100 | 25 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | Dom. 11:00 - 12:30 | DL009 | \$50 | 30 |
| | | Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço (Interrupção das aulas:12, 16/06) | 4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45 | DL101 | \$50 | 40 |
| | | Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon (Interrupção das aulas: 11, 15/06) | 3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45 | DL102 | \$50 | 30 |
| Nascidos em 2010 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30 | DA008 | \$100 | 40 |
| | | | Dom. 12:00 - 13:30 | DA002 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:00 - 09:00 | DA004 | \$100 | 35 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
| | | | Sáb. 09:00 - 10:30 | DA009 | \$50 | 25 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2º andar) | 3ªF. e 5ªF. 18:30 - 20:00 | DA006 | \$100 | 30 |

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

| Dança | | | | | | Por fase | |
|---|--|--|------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2010 ou antes | Dança Tradicional em Linha * (Aperfeiçoamento) | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Sáb. | 17:00 - 18:30 | DI002 | \$100 | 30 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 4ªF. | 18:30 - 20:00 | AI002 | \$50 | 20 |
| | | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | Sáb. | 14:00 - 15:30 | AI003 | \$50 | 30 |
| | | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Dom. | 09:30 - 11:00 | AI004 | \$50 | 30 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar) | 3ªF. e 5ªF. | 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 |
| | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 5ªF. | 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 20 |
| | | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar) | 2ªF. e 4ªF. | 20:00 - 21:30 | AG005 | \$100 | 25 |
| Nascidos em 2008 ou antes | ** Dança do Ventre | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 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 | 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 | | |
| 2008 ou antes | Dança de Plataforma | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco (Interrupção das aulas: 16/05) | 5ªF. | 19:30 - 20:30 | ST001 | \$50 | 20 |

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 (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2010 ou antes | Aeróbica | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 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 (2ºandar) | 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 2010 ou antes | Dança Kick Boxing | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | 4ªF. 20:00 - 21:00 | KB002 | \$50 | 20 |
| Entre 1999 e 2016 | Dança Desportiva | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | Dom. 16:30 - 18:00 | DD001 | \$50 | 24 |
| Entre 2012 e 2019 | | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 15:30 - 16:30 | DD015 | \$50 | 20 |
| Nascidos em 2008 ou antes | Dança Desportiva | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 2ªF. 14:30 - 16:00 | DD005 | \$50 | 24 |
| | | | 2ªF. 21:00 - 22:30 | DD014 | \$50 | 24 |
| | | | 5ªF. 14:30 - 16:00 | DD006 | \$50 | 24 |
| | | | 5ªF. 18:00 - 19:30 | DD002 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 11:00 - 12:30 | DD008 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 13:30 - 15:00 | DD007 | \$50 | 24 |
| | | | Sáb. 15:00 - 16:30 | DD010 | \$50 | 24 |
| | | | Dom. 08:30 - 10:00 | DD009 | \$50 | 24 |
| | | | Dom. 20:30 - 22:00 | DD013 | \$50 | 24 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
| | | | 5ªF e Sáb. 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
| Nascidos em 2008 ou antes | Dança Desportiva * (Aperfeiçoamento) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | Sáb. 19:30 - 21:00 | DG002 | \$50 | 24 |
| | | | 4ªF. 20:00 - 21:30 | DG003 | \$50 | 24 |

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

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

| Dança | | | | | | Por fase | |
|---------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|-------|--------------------|----------|--|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2008 ou antes | Exercício de vitalidade | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50 | 25 | |
| Entre 1965 e 1984 | 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 | 20 | |
| Nascidos em 1964 ou antes | Aeróbica para Idosos | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF 08:30 - 09:30 | OJ008 | \$50 | 20 | |
| | | | 4ªF. 08:30 - 09:30 | OJ009 | \$50 | 20 | |
| Entre 2012 e 2019 | Dança Latina | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 10:00 - 11:30 | LA001 | \$50 | 20 | |
| Entre 2012 e 2018 | | | Dom. 11:30 - 13:00 | LA002 | \$50 | 20 | |
| Entre 2010 e 2018 | | | Sáb. 15:00 - 16:30 | LA006 | \$50 | 20 | |
| Nascidos em 2008 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 | |
| | | | 6ªF. 20:00 - 21:00 | LA005 | \$50 | 30 | |
| Entre 2009 e 2017 | Dança Latina | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco | Dom. 14:00 - 15:30 | LA007 | \$50 | 20 | |
| Entre 1999 e 2014 | | | 2ªF. 19:30 - 21:00 | LA008 | \$50 | 20 | |
| Taijiquan | | | | | | Por fase | |
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2010 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 2016 ou antes | Taijiquan * (Aperfeiçoamento) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | TA004 | \$100 | 30 | |

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

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

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

| Taijiquan | | | | | Por fase | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------|-------|------|----|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | | |
| Nascidos em 2016 ou antes | Taijiquan | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50 | 30 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30 | TJ010 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00 | TJ022 | \$50 | 30 | | |
| | | | Sáb. e Dom. 20:00 - 21:30 | TJ023 | \$50 | 30 | | |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 2ªF. e 6ªF. 16:00 - 17:30 | TJ025 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 16:00 - 17:30 | TJ009 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF. e 6ªF. 11:00 - 12:30 | TJ024 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00 | TJ013 | \$50 | 30 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | TJ014 | \$50 | 30 | | |
| | | | Dom. 07:00 - 08:30 | TJ026 | \$50 | 30 | | |
| | | Ginásio A do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | TJ015 | \$50 | 25 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00 | TJ016 | \$50 | 25 | | |
| | | Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:00 - 08:00 | TJ002 | \$50 | 25 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | TJ003 | \$50 | 25 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50 | 25 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50 | 25 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00 | TJ004 | \$50 | 25 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50 | 25 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50 | 25 | | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 12:00 - 13:00 | TJ027 | \$50 | 25 | | |
| | | Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 07:30 - 08:30 | TJ005 | \$50 | 30 | | |
| | | | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 08:30 - 09:30 | TJ006 | \$50 | 30 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 07:30 - 08:30 | TJ007 | \$50 | 30 | | |
| | | | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50 | 30 | | |
| | | Nascidos em 2016 ou antes | Taijiquan | Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço | 3ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00 | TJ101 | \$50 | 30 |
| | | | | Parque Dr. Carlos D' Assumpção | 3ªF. e Sáb. 07:00 - 08:00 | TJ102 | \$50 | 30 |
| | | | | Auditório do Centro de Actividades de S. Domingos | 4ªF. e 6ªF. 08:00 - 09:00 | TJ103 | \$50 | 30 |
| Parque dos Jardins do Oceano, Taipa | 3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00 | | | TJ106 | \$50 | 30 | | |

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

| Yoga | | | | | | Por fase | |
|-------------------|------------------------------|--|------------------------|---------------|--------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Entre 1979 e 2006 | * treino muscular | Centro Desportivo Mong-Há 3.º andar Zona multi-desportiva | Sábado | 19:00 - 20:30 | TFM002 | \$100 | 40 |
| Entre 1979 e 2006 | * treino muscular | | 6.ª feira | 19:00 - 20:30 | TFM003 | \$100 | 40 |
| Entre 1979 e 2006 | *Treino de força manual | | 3ªF. e 5ªF. | 19:00 - 20:00 | TFM001 | \$100 | 40 |
| Entre 1979 e 2006 | *Treino de força em circuito | | 3ªF. e 5ªF. | 20:30 - 21:30 | TFC001 | \$100 | 40 |

*TFM001, TFM002, TFM003 e TFC001: Não vai ter renovação. Deve trazer consigo o tapete de yoga.

| Yoga | | | | | | Por fase | |
|---------------------------|---------------|---|------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2006 ou antes | Yoga | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória (Interrupção das aulas: 01/05~02/06) | 2ªF. e 4ªF. | 09:00 - 10:00 | YG001 | \$100 | 28 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. | 10:00 - 11:00 | YG002 | \$100 | 28 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. | 11:00 - 12:00 | YG008 | \$100 | 28 |
| | | | 2ªF. e 6ªF. | 13:00 - 14:00 | YG016 | \$100 | 28 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. | 09:00 - 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 |
| | | | Dom. | 10:00 - 11:00 | YG025 | \$50 | 28 |
| | | | Dom. | 13:00 - 14:00 | YG037 | \$50 | 28 |
| | | | Dom. | 14:00 - 15:00 | YG030 | \$50 | 28 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. | 07:30 - 08:30 | YG015 | \$100 | 28 |
| | | 2ªF. e 4ªF. | 11:00 - 12:00 | YG055 | \$100 | 30 | |
| | | 2ªF. e 6ªF. | 09:00 - 10:00 | YG011 | \$100 | 30 | |
| | | 3ªF. e 5ªF. | 09:00 - 10:00 | YG031 | \$100 | 30 | |
| | | 3ªF. e 5ªF. | 10:00 - 11:00 | YG032 | \$100 | 30 | |
| | | 4ªF. e 6ªF. | 10:00 - 11:00 | YG046 | \$100 | 30 | |
| | | 2ªF. | 10:00 - 11:00 | YG009 | \$50 | 20 | |
| | | 4ªF. | 09:00 - 10:00 | YG019 | \$50 | 20 | |
| | | 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 (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
| Nascidos em 2006 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. | 09:30 - 10:30 | YG021 | \$50 | 30 | |
| | | | Sáb. | 10:30 - 11:30 | YG029 | \$50 | 30 | |
| | | | Dom. | 09:00 - 10:00 | YG022 | \$50 | 30 | |
| | | | Dom. | 10:00 - 11:00 | YG028 | \$50 | 40 | |
| | | | Dom. | 11:00 - 12:00 | YG018 | \$50 | 40 | |
| | | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 4ªF. | 19:00 - 20:00 | YG006 | \$100 | 30 | |
| | | | 3ªF. e 5ªF. | 10:00 - 11:00 | YG005 | \$100 | 30 | |
| | | | 2ªF. | 20:00 - 21:00 | YG052 | \$50 | 20 | |
| | | | 4ªF. | 20:00 - 21:00 | YG053 | \$50 | 20 | |
| | | | 6ªF. | 19:00 - 20:00 | YG048 | \$50 | 30 | |
| | | | Sáb. | 16:00 - 17:00 | YG023 | \$50 | 20 | |
| | | | Sáb. | 17:30 - 18:30 | YG027 | \$50 | 30 | |
| | | | Sáb. | 18:30 - 19:30 | YG007 | \$50 | 20 | |
| | | | 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 | 40 | | | |
| Nascidos entre 2012 e 2016 | 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

Para indivíduos com deficiências Físicas

| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|---------------------------|---|---------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2016 ou antes | Taiji em Cadeira de Rodas | Comité Paralímpico 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

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--------------------|-------|------|----|
| 2018 ou antes | Badminton | Macau Special Olympics | Dom. 18:00 - 19:00 | II003 | \$20 | 12 |
| | | | Dom. 19:00 - 20:00 | II015 | \$20 | 12 |
| 2018 ou antes | Ténis de Mesa | Macau Special Olympics (Interrupção das aulas: 15/05) | 4ªF 18:00 - 19:00 | II004 | \$20 | 15 |
| 2015 ou antes | Bowling | Future Bright Group (Interrupção das aulas: 15/05) | 4ªF 18:00 - 19:00 | II005 | \$20 | 12 |
| 2016 ou antes | Aulas desportivas (Futebol e Basquetebol) | Macau Special Olympics / Macau Baptist College | 5ªF 19:30 - 20:30 | II012 | \$20 | 12 |
| 2018 ou antes | Aulas desportivas (bocha, taiqi e aptidão física) | Macau Special Olympics | 6ªF 18:00 - 19:00 | II013 | \$20 | 15 |
| 2018 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

| | | | | | | |
|---------------|------------------|--------------------------|--------------------|-------|------|----|
| 2008 ou antes | Taijiquan | Centro de Apoio a Surdos | 3ªF 10:00 - 11:30 | IN007 | \$20 | 15 |
| 2012 ou antes | Ténis de Mesa | Centro de Apoio a Surdos | Sáb. 18:30 - 20:00 | IN008 | \$20 | 15 |
| 2008 ou antes | Dança Desportiva | Centro de Apoio a Surdos | 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 | Horário | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas | |
|-------------------|--|--|---------------------------------|--------------------|-------|----|
| 2017 ou antes | Para indivíduos com deficiências mentais | 01~15/05 (Interrupção das aulas: 15/05) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LII001 | \$60 | 12 |
| | | 01~15/06 (Interrupção das aulas: 10/06) | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00 | LII003 | \$60 | 12 |
| | | 16~30/06 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00 | LII004 | \$60 | 12 |
| Entre 2010-2018 | Para indivíduos com deficiências auditivas | 01~15/05 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00 | LIN001 | \$60 | 12 |
| | | 01~15/06 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 17:00 - 18:00 | LIN002 | \$60 | 12 |

Natação: 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)

| Actividades Aquáticas / Qigong / Taijiquan / Aeróbica | | | | | | Por fase | |
|---|---|---|------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2006 ou antes | Passeio aquático (Para participante que não saiba nadar.) | Piscina do Campo dos Operários (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 5ªF. | 14:00 - 15:00 | PA001 | \$150 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. | 14:00 - 15:00 | PA002 | \$150 | 10 |
| Nascidos em 2006 ou antes | Ginástica Qigong | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15, 18~20/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. | 09:00 - 10:00 | QG002 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. | 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50 | 10 |
| | | Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. | 15:00 - 16:00 | QG014 | \$50 | 10 |
| 3ªF. e 5ªF. | 10:00 - 11:00 | | QG015 | \$50 | 10 | | |
| Nascidos em 2008 ou antes | Taijiquan | Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 4ªF. | 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |
| Entre 1965 e 1984 | Aeróbica para adultos | Sala multifuncional do Campo dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 4ªF. | 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7 |

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

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

| Aeróbica / Exercício / Dança | | | | Por fase | | |
|------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|----------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2008 ou antes | Exercício de vitalidade | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15, 18~20/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30 | GS012 | \$50 | 10 |
| | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30 | GS013 | \$50 | 10 | | |
| Nascidos em 2008 ou antes | ** Dança do Ventre | Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15, 18~20/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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.

| Dança / Yoga | | | | Por fase | | |
|---------------------------|---|--|---------------------------|----------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2008 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: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 5ªF. 19:15 - 20:15 | GZ001 | \$50 | 10 |
| Nascidos em 2008 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau (Interrupção das aulas: 01/05) | 3ªF. e 5ªF. 09:30 - 10:30 | GD001 | \$50 | 15 |
| | | | 3ªF. e 5ªF. 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50 | 15 |
| | | Complexo de Serviços para a Família e Comunidade do Fai Chi Kei da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 4ªF.e 6ªF. 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| Nascidos em 2006 ou antes | Yoga | | 3ªF. e 5ªF. 09:45 - 10:45 | GY001 | \$70 | 10 |
| | | Centro de Serviços da Zona Norte da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15, 18~20/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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.:

2850 0160

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

| Taijiquan / Dança / Aeróbica | | | | | Por fase | | |
|------------------------------|----------------------------|---|------------------------|---------------|----------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2008 ou antes | Taijiquan | Atrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. | 09:30 - 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: 01, 15/05, 10/06) | 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: 01, 15/05, 10/06) | 4ªF. e 6ªF. | 09:30 - 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: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. | 09:30 - 10:30 | ME001 | \$50 | 7 |
| | Dança Latina | Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 4ªF. | 14:30 - 16:00 | ME002 | \$70 | 10 |
| Nascidos: 1964 ou antes | Aeróbica para Idosos | Atrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 6ªF. | 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50 | 10 |
| | | | 3ªF. e 6ªF. | 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50 | 10 |
| Entre 1965 e 1984 | Aeróbica para Adultos | Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 4ªF. | 11:30 - 12:30 | MA003 | \$50 | 10 |
| Nascidos em 2006 ou antes | Yoga | 4o andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 6ªF. | 14:00 - 15:00 | MY001 | \$50 | 7 |
| | | | 6ªF. | 12:30 - 13:30 | MY002 | \$50 | 7 |
| | | | 4ªF. | 15:30 - 16:30 | MY003 | \$50 | 7 |

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: Os participantes devem trazer consigo o tapete.

- 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

| Rouliqiu / Dança / Taijiquan / Qigong | | | | | Por fase | |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------|-------|--------------------|-------|
| Ano de Nascimento | Actividade | Local de Actividade | Horário (Maio ~ Junho) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| 2008 ou antes | Rouliqiu | 6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 4ªF. e 6ªF. 09:30 - 11:00 | RL001 | \$100 | 40 |
| | Dança de Praças | 6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. 09:30 - 11:00 | DP001 | \$100 | 20 |
| | | | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 16:00 | DP002 | \$100 | 20 |
| | | Centro de Serviço Comunitário Integrado e Familiar de Seac Pai Van, da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| | Taijiquan | Átrio 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 4ªF. 09:30 - 11:00 | DT001 | \$100 | 10 |
| Dança Tradicional em Linha | Sala 514, 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:30 | DU001 | \$100 | 20 | |
| 2006 ou antes | Ginástica Qigong | Sala 514, 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01, 15/05, 10/06) | 2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100 | 20 |

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 |
| - Centro de Serviços da Zona Norte da F.A.O.M.: Areia Preta, Edf. Kong Fok On Garden, Macau | 2847 0789 |
| - 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 |
| - Associação de Empregados das Empresas de Jogo Macau: Est. Marginal Hipodromo, N.º 64, Ed. Ind. Lei Chon, Macau | 2845 5435 |
| - 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 Guimaráes, 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 |
| 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: R. Dois de Ip Heng, Edf. Ip Heng, Bloco VIII, R/C, Coloane, Macau | 2850 2040 |