

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

**1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 ( Janeiro e Fevereiro )**

**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:**

| <b>Registo<br/>(2.ª a 5.ª feira)</b>                      | <b>Resultado do<br/>Sorteio (6.ª feira)</b> | <b>Inscrição<br/>(sábado a domingo)</b>                   | <b>Inscrição nas vagas<br/>remanescentes (2.ª a 4.ª feira)</b> |
|---|---|---|--|
| Das 10H00 do dia 15 de Dez.<br>às 20H00 do dia 18 de Dez. | 12H00 do<br>dia 19 de Dez.                  | Das 10H00 do dia 27 de Dez.<br>às 17H00 do dia 28 de Dez. | Das 10H00 do dia 29 de Dez.<br>às 17H00 do dia 31 de Dez.      |

\* 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**

**1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 ( Janeiro e Fevereiro )**

**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 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 aos seguintes locais (se pagar em numerário, não será disponibilizado troco):
  - 27 e 29 de Dezembro : das 10h00 às 17h00 ----- Átrio do Centro Desportivo Mong-Há
  - 30 e 31 de Dezembro : das 10h00 às 13h00 ou das 14h30 às 17:00 ----- 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**

## **1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 ( Janeiro e Fevereiro )**

### **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 exibir 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 exceção 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 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.

7.2 Modo de renovação: aceda ao sistema, escolha “Renovação” e repita os passos do ponto n.º 2 “Inscrição e pagamento” alíneas 2.2, 2.3 e 2.4.

7.3 O período de renovação está imprimido no “comprovativo de aula”:

Das 10H00 de 12 de Fevereiro às 17H30 de 14 de Fevereiro de 2026. ( **5.ª a sábado** )

(Considera-se desistência os pedidos apresentados fora do prazo.)



Sistema das classes  
do Desporto para  
Todos

#### **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**

## **1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 ( Janeiro e Fevereiro )**

### **Calendário das Actividades e Regras de Inscrição**

#### **Suspensão das aulas:**

##### **Feriados obrigatórios estabelecidos pelo governo:**

1 de Janeiro de 2026 (5.ª feira) Fraternidade Universal

17 a 19 de Fevereiro de 2026 (3.ª, 4.ª e 5.ª feira) 1.º dia, 2.º dia e 3.º dia do 1.º mês do Novo Ano Lunar

#### **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 trovoada/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 trovoada                 | Recinto coberto                               | Mantêm-se as aulas  | Mantêm-se as aulas  |
|                                   | Ao ar livre                                   | Suspensão das aulas   | Retomam as aulas  |
| Sinal de chuva intensa *          | Recinto coberto                               | Mantêm-se as aulas  | Mantêm-se as aulas  |
|                                   | Piscinas ao ar livre                          | Suspensão das aulas   | Retomam as aulas sob a situação segura  |
|                                   | Ao ar livre (terrestre / náuticas)            | Se estiver ainda em vigor às 06h00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12h00)<br>Se estiver ainda em vigor às 12h00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12h00) |   |
| *Sinal de tufão n.º 1 ou n.º 3    | Recinto coberto                               | Mantêm-se as aulas  | Mantêm-se as aulas  |
|                                   | Ao ar livre (terrestre)                       | Mantêm-se as aulas sob a situação segura  | Mantêm-se as aulas sob a situação segura  |
|                                   | Piscinas ao ar livre / Ao ar livre (náuticas) | Se estiver ainda em vigor às 06h00, serão suspensas as actividades marcadas para a manhã (antes das 12h00)<br>Se estiver ainda em vigor às 12h00, serão suspensas as actividades marcadas para a tarde (depois das 12h00) | Se o sinal for retirado antes das 12h00:<br>Retomam as aulas a partir das 14h00 |
| *Sinal de tufão n.º 8 ou superior | Todas as actividades                          | Duas horas antes da entrada em vigor do sinal n.º 8 ou superior; todas as actividades serão suspensas   | Se o sinal for retirado antes das 12h00:<br>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, Taijiquan (Parque Dr. Carlos D'Assumpção e Jardins do Oceano, Taipa).

**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 | 01~31/01 | 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 |
|                   |                          | 01~28/02 | 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 | 01~15/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 7:00 - 8:00   | LNB011 | \$100              | 30    |
|                   |                            |          | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 12:00 - 13:00 | LNB012 | \$100              | 30    |
|                   |                            | 16~31/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 07:00 - 08:00 | LNB021 | \$100              | 30    |
|                   |                            |          | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 12:00 - 13:00 | LNB022 | \$100              | 30    |
|                   |                            | 01~15/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 07:00 - 08:00 | LNB031 | \$100              | 30    |
|                   |                            |          | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 12:00 - 13:00 | LNB032 | \$100              | 30    |
|                   |                            | 16~28/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 07:00 - 08:00 | LNB041 | \$50               | 30    |
|                   |                            |          | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 12:00 - 13:00 | LNB042 | \$50               | 30    |
| Entre 2019-2020   | Natação - Crianças         | 01~15/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC111 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 16~31/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC121 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 01~15/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC131 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 16~28/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC141 | \$50               | 20    |
| Entre 2016-2020   | Natação - Crianças         | 01~15/01 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LNC211 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 16~31/01 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LNC221 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 01~15/02 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LNC231 | \$100              | 20    |
| Entre 2011-2018   | Natação - Crianças         | 01~15/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC311 | \$100              | 10    |
|                   |                            | 16~31/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC321 | \$100              | 20    |
|                   |                            | 01~15/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC331 | \$100              | 10    |
|                   |                            | 16~28/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LNC341 | \$50               | 20    |
|                   |                            | 16~28/02 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LNC342 | \$50               | 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.

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

**Actividades Aquáticas****Por fase**

| Ano de Nascimento | Actividade               | Local de Actividade                  | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2010 ou antes     | * Natação Manutenção     | Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco | 2ªF. e 4ªF. 07:00 - 08:00     | NM015 | \$200              | 30    |
|                   |                          |                                      | 3ªF. e 5ªF. 07:00 - 08:00     | NM016 | \$200              | 30    |
|                   |                          |                                      | 6ªF. 07:00 - 08:00            | NM021 | \$100              | 30    |
| 2010 ou antes     | Natação - Iniciação      | Piscina do C. D. Olímpic             | 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             | 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             | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|--------------------------|--|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2008 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.

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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|--|--------------------------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2013 ou antes                | Squash                         | Sala de Squash do Centro de Bowling               | Sáb. 15:00 - 16:00            | SI201 | \$50               | 12    |
|  |                                |   | Sáb. 16:00 - 17:00            | SI202 | \$50               | 12    |
|  |                                |   | Sáb. 17:00 - 18:00            | SI203 | \$50               | 12    |
|  |                                |   | Sáb. 18:00 - 19:00            | SI204 | \$50               | 12    |
| Nascidos em 2010 ou antes                | Squash                         | Sala de Squash do Centro de Bowling               | 4ªF. e 6ªF. 20:00 - 21:00     | SI001 | \$100              | 12    |
|  |                                |   | Dom. 11:00 - 12:00            | SI002 | \$50               | 12    |
|  |                                |   | Dom. 12:00 - 13:00            | SI003 | \$50               | 12    |
| Participantes nascidos entre 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                | Rouliquiu                      | 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 Aquecimento do Centro Desportivo Olímpico | 2ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:30       | GB001 | \$50               | 30    |
|  |                                |   | 5ªF. e Sáb. 7:00 - 8:30       | GB002 | \$50               | 30    |
| Participantes nascidos entre 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 Rouliquiu / 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|--|------------------------------|--|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2010 ou antes                | Ténis                        | Academia de Ténis  | 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 | 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 | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | 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 (2ºandar) | Dom. 14:30 - 16:00            | XC001 | \$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.

**Por fase**

| Ano de Nascimento | Actividade                           | Local de Actividade                                | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) |               | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Entre 2020 e 2021 | 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    |
|                   |                                      | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória          | 3ªF. e 6ªF.                   | 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100              | 20    |
| Entre 2018 e 2019 | Ginástica Infantil (Iniciação)       | Sala 2S04 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Dom.                          | 9:30 - 11:00  | GI003 | \$50               | 20    |
|                   |                                      |  | Dom.                          | 11:00 - 12:30 | GI006 | \$50               | 20    |
|                   |                                      | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória          | 2ªF. e 4ªF.                   | 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100              | 16    |
| Entre 2014 e 2018 | Ginástica Infantil * (Intermediário) | 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.

**Artes Marciais / Kendo / Dança****Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade              | Local de Actividade                                | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) |               | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|-------------------------|--|-------------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| Entre 2014 e 2019         | Artes Marciais Infantil | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória          | Dom.                          | 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50               | 30    |
|                           |                         | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | Sáb.                          | 9:00 - 10:30  | AM002 | \$50               | 24    |
| Nascidos em 2014 ou antes | Kendo                   | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória          | 4ªF.                          | 21:30 - 22:30 | KD001 | \$50               | 20    |
| Entre 2019 e 2022         | 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    |

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.

| Ano de Nascimento         | Actividade                 | Local de Actividade   | Dança                         |       | Por fase           |       |
|---------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
|                           |                            |   | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
| Nascidos em 2012 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac                                     | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 22:00     | DL001 | \$100              | 30    |
|                           |                            |   | Dom. 17:00 - 18:30            | DL002 | \$50               | 30    |
|                           |                            |   | 5ªF. 11:30 - 13:00            | DL005 | \$50               | 30    |
|                           |                            |   | Sáb. 11:30 - 13:00            | DL006 | \$50               | 30    |
|                           |                            | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória   | 3ªF. 14:30 - 16:00            | DL007 | \$50               | 30    |
|                           |                            |   | 6ªF. 14:30 - 16:00            | DL008 | \$50               | 30    |
|                           |                            | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico (Interrupção das aulas: 25/02) | 2ªF. e 4ªF. 14:00 - 15:30     | DL011 | \$100              | 25    |
|                           |                            |   | 2ªF. e 4ªF. 15:30 - 17:00     | DL012 | \$100              | 25    |
|                           |                            | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                                | 2ªF. e 4ªF. 7:00 - 8:00       | DL016 | \$100              | 30    |
|                           |                            | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar)             | Dom. 11:00 - 12:30            | DL009 | \$50               | 30    |
| Nascidos em 2012 ou antes | Dança Tradicional em Linha | Auditório do Centro de Actividades de S. Lourenço                                 | 4ªF. e Dom. 20:15 - 21:45     | DL101 | \$50               | 35    |
|                           |                            | Auditório do Centro de Actividades de Iao Hon                                     | 3ªF. e Sáb. 20:15 - 21:45     | DL102 | \$50               | 30    |
|                           |                            | 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    |
| Nascidos em 2012 ou antes | Dança Tradicional em Linha | 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                                | 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    |

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 (Janeiro ~ Fevereiro) |               | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|--|---|-------------------------------|---------------|-------|--------------------|-------|
| 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                    | 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    |
|                           |  | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco                                | 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    |
| 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 (2ºandar) | Dom.                          | 10:00 - 11:00 | AE006 | \$50               | 20    |
|                           |  | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico                    | 3ªF.                          | 11:30 - 12:30 | AE007 | \$50               | 26    |
| 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    |

AE101 : 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.

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

## Dança

## Por fase

| Ano de Nascimento         | Actividade                          | Local de Actividade   | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2010 ou antes | Dança do Ventre                     | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                   | Sáb. 12:30 - 13:30            | DV001 | \$50               | 20    |
|                           |                                     | Ginásio A do C. D. do Colégio D. Bosco                      | Sáb. 14:00 - 15:00            | DV002 | \$50               | 20    |
|                           |                                     |   | Dom. 20:00 - 21:00            | DV003 | \$50               | 20    |
|                           |                                     | Sala GM13 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico          | 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. 10:30 - 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    |
| 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    |

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.

\* 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 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               | 20    |
|                           |                         | Ginásio B do Centro Desportivo Lin Fong       | 4ªF. e 6ªF. 17:00 - 18:00     | OJ007 | \$50               | 20    |
| Nascidos em 1966 ou antes | Aeróbica para Idosos    | Sala B230 do Pavilhão Polidesportivo Tap Seac | 2ªF 8:30 - 9:30               | OJ008 | \$50               | 20    |
|                           |                         |   | 4ªF. 8:30 - 9:30              | OJ009 | \$50               | 20    |
| 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    |

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

**Taijiquan / Qigong****Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade                   | Local de Actividade  | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 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 *(Aperfeiçoamento) | Ginásio A do Centro Desportivo da Vitória                            | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:00 - 8:00 | TA004 | \$100              | 30    |

WJ102, WJ103 : 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.

**Taijiquan****Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade | Local de Actividade                                | Horário (Janeiro ~ Fevereiro)   | 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. 12:00 - 13:00       | TJ027 | \$50               | 25    |
|                           |            | Sala IM02 do Estádio do Centro Desportivo Olímpico | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50               | 30    |
|                           |            |  | 3ªF., 5ªF. e Sáb. 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50               | 30    |
|                           |            |  | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 7:30 - 8:30   | TJ007 | \$50               | 30    |
|                           |            |  | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50               | 30    |

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

**Taijiquan****Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade | Local de Actividade                               | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 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    |

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

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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma  | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--------|--------------------|-------|
| Entre 1981 e 2008 | * treino muscular            | Centro Desportivo Mong-Há<br>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           | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|------------|---|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2008 ou antes | Yoga       | Ginásio B do Centro Desportivo da Vitória | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | 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                    | 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    |
|                            |               |   | Sáb. 16:00 - 17:00            | YG023 | \$50               | 20    |
|                            |               |   | Sáb. 17:30 - 18:30            | YG027 | \$50               | 30    |
|                            |               |   | Sáb. 18:30 - 19:30            | YG007 | \$50               | 20    |
|                            |               |   | Dom. 18:30 - 19:30            | YG010 | \$50               | 20    |
|                            |               | Ginásio A da Piscinas do Carmo  | 4ªF. 19:00 - 20:00            | YG020 | \$50               | 20    |
|                            |               |   | Sáb. 16:00 - 17:00            | YG054 | \$50               | 20    |
|                            |               | Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico (2ºandar) | 2ªF. e 4ªF. 19:00 - 20:00     | YG039 | \$100              | 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    |

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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|---------------------------|--|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2018 ou antes     | Taiji em Cadeira de Rodas | Comité Paralímpico de Macau-China<br>- 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2020 ou antes     | Badminton   | Escola Oficial da Flora              | 2ªF 18:00 - 19:00             | II003 | \$20               | 12    |
|                   |   | Escola Oficial da Flora              | 5ªF 18:00 - 19:00             | II015 | \$20               | 12    |
| 2020 ou antes     | Ténis de Mesa                                     | Escola Oficial da Flora              | 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                | 5ªF 19:30 - 20:30             | II012 | \$20               | 12    |
| 2020 ou antes     | Aulas desportivas (bocha, taiqi e aptidão física) | Escola Oficial da Flora              | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| 2010 ou antes     | Taijiquan        | Centro de Apoio a Surdos | 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 | 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.

**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. Marginal do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau 2826 1658  
6651 6093 (SMS)

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

| Ano de Nascimento | Actividade                                 | Horário  |                   |               | Turma  | Taxas de Inscrição | Vagas |
|-------------------|--|----------|-------------------|---------------|--------|--------------------|-------|
| 2019 ou antes     | Para indivíduos com deficiências mentais   | 01~15/01 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LII001 | \$60               | 12    |
|                   |  | 16~31/01 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LII002 | \$60               | 12    |
|                   |  | 01~15/02 | 2ªF., 4ªF. e 6ªF. | 17:00 - 18:00 | LII003 | \$60               | 12    |
|                   |  | 16~28/02 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LII004 | \$30               | 12    |
| Entre 2012-2020   | Para indivíduos com deficiências auditivas | 01~15/01 | 3ªF., 5ªF. e Sáb. | 17:00 - 18:00 | LIN001 | \$60               | 12    |
|                   |  | 01~15/02 | 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 cacos 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 N°S 398-414, Macao Court FR/C. 2841 5554
- Associação de Desporto de Surdos de Macau:  
Av. Marginal do Lam Mau- Lotes, La Magnificence Tower, BL 2, R/C, Loja H, Macau 2826 1658  
6651 6093 (SMS)

**Passeio aquático/ Qigong / Taijiquan / Aeróbica**
**Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade              | Local de Actividade   | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | 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: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )                          | 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: 01/01, 15~22/02 )                            | 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: 01/01, 16~20/02 )                      | 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: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )                          | 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: 01/01, 16~20/02 ) | 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: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )  | 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: 01/01, 16~20/02 )                                   | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:00     | QG014 | \$50               | 10    |
|                           |                         | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00   | QG015                         | \$50  | 10                 |       |
| Nascidos em 2010 ou antes | Exercício de vitalidade | Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01/01, 15~22/02 )                            | 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: 01/01, 16~20/02 )                                | 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: 01/01, 16~20/02 ) | 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: 01/01, 16~20/02 )                                   | 3ªF. e 5ªF. 20:30 - 21:30     | GS012 | \$50               | 10    |
|                           |                         | 2ªF. e 4ªF. 14:30 - 15:30   | GS013                         | \$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 / Exercício         |  |   |                               |       |                    | Por fase |  |
|---------------------------|--|---|-------------------------------|-------|--------------------|----------|--|
| Ano de Nascimento         | Actividade                             | Local de Actividade   | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | 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: 01/01, 16~20/02 )                      | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30     | OA001 | \$50               | 7        |  |
| Nascidos em 2010 ou antes | ** Dança do Ventre                     | Centro Comunitário Tamagnini Barbosa da Federação das Associações dos Operários de Macau (Interrupção das aulas: 01/01, 15~22/02 )                            | 2ªF. e 4ªF. 20:30 - 21:30     | GV001 | \$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: 01/01, 16~20/02 ) | 3ªF. 14:30 - 16:30            | GV004 | \$50               | 10       |  |
|                           |  | Centro de Serviços da F.A.O.M. no Edifício do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )   | 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: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )   | Sáb. 14:00 - 15:00            | GV003 | \$50               | 10       |  |
|                           |  | Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )                          | 4ªF. 14:00 - 15:00            | GV006 | \$50               | 10       |  |
|                           |  | Centro de Actividades da Federação das Associações dos Operários de Macau na Taipa (Interrupção das aulas: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )                          | 3ªF. 15:00 - 16:30            | GV007 | \$50               | 10       |  |
| 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: 01/01, 16~20/02 ) | 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: 01/01, 16~20/02 ) | 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: 01/01, 15~22/02 )                            | 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: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )  | 3ªF.e 6ªF. 18:45 - 19:45      | GY008 | \$70               | 10       |  |
|                           |  | Centro de Serviços da F.A.O.M. no Ed. do Lago na Taipa (Interrupção das aulas: 01/01, 10, 14, 16~21/02 )  | 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 (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma  | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|--|---|-------------------------------|--------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2010 ou antes | Taijiquan  | Atrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau<br>(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)    | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00     | MT001  | \$50               | 10    |
|                           |  | 2ªF. e 4ªF. 10:00 - 11:00   | MT002                         | \$50   | 10                 |       |
|                           |  | 5ªF. 11:30 - 12:30  | MT003                         | \$50   | 10                 |       |
|                           |  | 2ªF. 10:30 - 11:30  | MT004                         | \$50   | 10                 |       |
| Nascidos em 2008 ou antes | Ginástica Qigong   | Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin (Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)        | 4ªF. e 6ªF. 10:00 - 11:00     | HQM001 | \$50               | 20    |
|                           |  | Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin (Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)        | 3ªF. e 5ªF. 10:00 - 11:00     | HQM002 | \$50               | 20    |
| Entre 1967 e 1986         | Aeróbica para Adultos  | Centro de Apoio à Família "Alegria em Abundância" da Associação Geral Mulheres de Macau(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)   | 2ªF. e 4ªF. 11:30 - 12:30     | MA003  | \$50               | 10    |
| Nascidos: 1966 ou antes   | Aeróbica para Idosos   | Atrio do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau<br>(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)    | 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: 01/01, 17~21/02)    | 2ªF. 9:30 - 10:30             | ME001  | \$50               | 7     |
| Nascidos em 2008 ou antes | Yoga   | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau<br>(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02) | 6ªF. 14:00 - 15:00            | MY001  | \$50               | 7     |
|                           |  | 6ªF. 12:30 - 13:30  | MY002                         | \$50   | 7                  |       |
|                           |  | 4ªF. 15:30 - 16:30  | MY003                         | \$50   | 7                  |       |
|                           | Centro de Serviços Comunitários para a Família do Novo Bairro de Macau em Hengqin (Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02) | 4ªF. e 6ªF. 19:00 - 20:00   | HQMY001                       | \$50   | 15                 |       |
|                           |  | 3ªF. e 5ªF. 19:00 - 20:00   | HQMY002                       | \$50   | 15                 |       |

HQM001, HQM002, HQMY001, e HQMY002 : Não vai ter renovação.

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

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 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

**Taijiquan / Dança / Aeróbica****Por fase**

| Ano de Nascimento         | Actividade                 | Local de Actividade  | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | Turma | Taxas de Inscrição | Vagas |
|---------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|-------|--------------------|-------|
| Nascidos em 2010 ou antes | Dança Tradicional em Linha | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau<br>(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)    | 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     |
| Nascidos em 2010 ou antes | ** Dança do Ventre         | 4º andar do Edifício dos Serviços Complexos da Associação Geral das Mulheres de Macau<br>(Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02)    | 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: 01/01, 17~21/02)       | 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 das Mulheres de Macau (Interrupção das aulas: 01/01, 17~21/02) | 4ªF. 14:30 - 16:00            | ME002 | \$70               | 10    |

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

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

**Actividades organizadas em conjunto com as União Geral das Associações dos Moradores de Macau (UGAMM) TEL: 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 2850 2040

| <b>Rouliqu / Dança / Taijiquan / Qigong</b> |                            |  |                               |         |                    | <b>Por fase</b> |  |
|---|----------------------------|--|-------------------------------|---------|--------------------|-----------------|--|
| Ano de Nascimento                           | Actividade                 | Local de Actividade  | Horário (Janeiro ~ Fevereiro) | 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: 01/01, 17~19/02) | 5ªF. 10:00 - 11:30            | HQDY001 | \$50               | 20              |  |
| 2010 ou antes                               | Rouliqu                    | 6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01/01, 16~21/02)   | 4ªF. e 6ªF. 9:30 - 11:00      | RL001   | \$100              | 40              |  |
|   | Dança de Praças            | 6º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01/01, 16~21/02)   | 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: 01/01, 16~21/02)  | 3ªF. e 5ªF. 15:00 - 16:30     | DP003   | \$100              | 15              |  |
|   | Taijiquan                  | Átrio 5º andar do Edifício da UGAMM (Interrupção das aulas: 01/01, 16~21/02)   | 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: 01/01, 16~21/02)   | 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: 01/01, 16~21/02)   | 2ªF. e 5ªF. 14:30 - 16:00     | DQ001   | \$100              | 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.

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

Rouliqu: Os participantes devem trazer consigo a raquete.

| Endereço de Colaboração   | Telefone         |
|---|------------------|
| <b>Federação das Associações dos Operários de Macau (F.A.O.M.)</b>  | <b>2843 6108</b> |
| - 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.:<br>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:<br>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        |
| <b>Associação Geral das Mulheres de Macau (A.G.M.M.)</b>  | <b>2835 3748</b> |
| - 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.:<br>Est. Coronel Nicolau de Mesquita, S/N, Zone A, 2º andar A2, Ed. Wu Pun, Taipa                   | 2850 0160        |
| <b>União Geral das Associações dos Moradores de Macau (UGAMM)</b>   | <b>2833 3614</b> |
| - 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:<br>R. Dois de Ip Heng, Edf. Ip Heng, Bloco VIII, R/C, Coloane, Macau                | 2850 2040        |

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

## **1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 (Janeiro e Fevereiro)**

### **Calendário das Actividades e Regras de Inscrição**

#### **Requisitos de inscrição:**

|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
| <b>Modalidades aquáticas</b> | <b>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.</b> |  |
|                              | 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.               |
| Avançado                     | Deve concluir 3 ou mais aulas de iniciação   |  |

#### **Modalidades aquáticas – utilização de cacifos:**

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

#### **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;<br>Acessórios que protegem do sol: roupas de proteção solar, chapéu de sol, óculos de sol e protector solar;<br>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, Rouliquiu, Ténis, Squash): levar consigo a raquete<br>Squash: Os alunos com idade inferior a 16 anos devem usar os próprios óculos especiais de proteção para desporto.<br>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**

## **1.ª Fase do 1.º Semestre de 2026 (Janeiro e Fevereiro)**

### **Calendário das Actividades e Regras de Inscrição**

| <b>Local de Actividade (MACAU)</b>                                 |   |
|--|---|
| Piscinas do C. D. Lin Fong   |   |
| Ginásio do Centro Desportivo Lin Fong                              | Centro Desportivo Lin Fong – Av. Alm. Lacerda, Macau  |
| Sala multifuncional da Piscina do Centro Desportivo Lin Fong       |   |
| 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 3.º andar Zona multi-desportiva          | Cruzamento da Rua de Francisco Xavier Pereira com a Rampa dos Cavaleiros                                |
| Centro Náutico de Hác-Sá   | Acesso à sala através do Jardim de Vasco da Gama  |
| Piscina do C. D. do Colégio D. Bosco                               | Centro Desportivo do Colégio D. Bosco – (Est. Ferreira do Amaral, Macau) (Em frente da Escola Hou Kong) |
| Ginásio do C. D. do Colégio D. Bosco                               |   |
| Ginásio do Centro Desportivo da Vitória                            | C. D. 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 Complex 4.º andar  |
| Auditório do Centro de Actividades de S.Lourenço                   | Complexo 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   |
| <b>Local de Actividade ( Taipa, Coloane )</b>                      |   |
| Piscina do C. D. Olímpic   |   |
| Ginásio do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico        |   |
| Campo de Ténis do Quintal Desportivo do Centro Desportivo Olímpico | Av. Olímpica, Taipa   |
| 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  | Cotai, Avenida da nave Desportiva, Rua de Ténis   |
| Sala de Squash do Centro de Bowling                                |   |
| Academia de Ténis  | Complexo Desportivo Internacional do COTAI  |
| Parque dos Jardins do Oceano, Taipa                                | Avenida dos Jardins do Oceano, Taipa  |
| Centro Náutico de Hác-Sá   | Praia de Hác-Sá, Coloane  |