

**2026年上半年第2期（3月—4月）**  
**大眾體育健身興趣班**  
**活動章程 / 活動時間表**

**活動簡介：**

大眾體育健身興趣班（大眾班）每兩個月一期，讓學員學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

**活動對象：**

體育局服務使用者（所有未滿 18 歲使用者，需要登記其家長/監護人個人資料）  
詳情及辦法：<https://member.sport.gov.mo/zh/register>



**報名規章：**

1. 活動名額先報先得，額滿即止。報名前，可上網查詢各班的實時名額。
2. 每位參加者每期最多可報 2 個班別（包括續期的班）。
3. 報名前須仔細閱讀本章程及各項目/班別的參與要求，如未達要求者，會被取消資格，報名費用恕不獲退還。
4. 參加者健康狀況須適宜參加所報活動，符合者於付款前點選“免提交紙本健康聲明”。
5. 付款前請確認所報班別是否正確，報名一經完成，視為同意已報班別，本局不接受退班申請。
6. 如遇突發狀況，本局將向學員發放電話訊息通知。
7. 雙數月份（2、4、6、8、10、12 月）推出新一期活動章程/活動時間表。

**報名辦法：**

“先登記、後抽籤、再報名同付款”全程網上進行

按報名日程辦理，步驟：(1) 登入“大眾班報名系統”進行登記；(2) 體育局透過電腦抽籤向登記者分配報名時間；(3) 報名者根據報名時間在網上選擇班別報名。

**報名日程：**

登記日 (一 ~ 四)	抽籤結果 (五)	報名日 (日)	餘額報名日 (一 ~ 三)
2月9日 10:00 至 12日 20:00	2月13日 12:00	2月22日 10:00 ~ 17:00	2月23日 10:00 至 25日 17:00

\* 報名時間結束前完成網上付款。

**如需協助登記/報名**，請參加者按時到達相關地點，提供身份證明文件，即場接收驗證碼登入系統，由工作人員協助登記/報名，現場設置長者專道由專職人員按時協助辦理手續。

## 2026年上半年第2期(3月—4月)

大眾體育健身興趣班

活動章程 / 活動時間表

### 登記/查詢中籤及報名：

#### 【1】登入系統途徑：

- 1：體育局網站 <http://dt.sport.gov.mo/zh> 或掃描右圖“二維碼”
- 2：下載“體育局”手機應用程式
- 3：“一戶通”→“體育局”→“體育局服務”→“活動報名”；
- 4：登入系統後，如登記 → “個人登記”； 如查詢中籤 → “個人”



報名系統

### 登記期間如需協助，請到以下機構：

	週一至週四	聯絡電話
工聯松柏之家老人中心：連勝馬路 92 號 A 地下 B 座	9:00~18:00	2831 4428
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	9:30~22:00	2823 4898
工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓 3 樓 B	10:00~13:00/14:30~18:30	2823 3902
工聯望廈老人中心：慕拉士大馬路望善樓 1 樓 B1	9:00~18:00	2831 7832
工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔湖畔大廈 A 區 2 樓	13:00~22:00	2850 0101
工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路美景花園第 1 座	13:00~22:00	2884 1603
街總氹仔日昇長者中心：氹仔東北馬路日昇樓第 1 座 D 舖	9:00~13:00/14:00~18:00	2857 5884
街總頤駿中心：白朗古將軍大馬路 646 號二樓	9:00~12:30/14:00~18:00	2822 7667
婦聯綜合服務大樓：渡船街 27 號 A~B	9:00~12:30/14:00~18:00	2821 6862
婦聯離島家庭服務站：氹仔地堡街平民新村第九座 JKL 舖	10:30~19:30	2882 5544

#### 【2】報名及付款

網上及現場接受電子支付：

2.1 登入系統；

2.2 選擇班別，於報名時間內加至“待付款區”，並須於系統指定時間內完成付款，逾時名額不予保留；

2.3 需協助報名請到下列地點（如付現金，須備零錢）

2 月 22 至 23 日 10:00 ~ 17:00 ----- 望廈體育中心大堂

2 月 24 至 25 日 10:00~13:00 / 14:30~17:00 ----- 體育局辦理

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

**2026年上半年第2期(3月—4月)**  
**大眾體育健身興趣班**  
**活動章程 / 活動時間表**

### **學員守則**

1. 學員必須遵循本章程規定、遵守場館用場守則、遵守導師安排、專注學習、學員之間互相尊重、不得影響他/她人上課；課堂期間如需使用手機，應到課室外使用。
2. 學員應按導師要求配帶適當的保護裝備上課，注意及負責自身安全。本局對不配帶裝備或不適當配帶裝備，而導致的損傷概不負責；
3. 親子班：親子兩人為一單位，若其中一人缺席，則兩人視作缺席論；家長需管理其子女遵守課堂秩序；
4. 課堂只予相關學員進場及上課，請核實已報班別，攜“上課憑條”進場，同時提供身份證明文件以供核對身份；
5. 故意違反學員守則第1及第4點，本局有權即時終止該學員參與的所有班別及未來一年的報名資格；
6. 缺席：學員遲到或早退10分鐘，不論任何原因被視為缺席（不設請假）。
7. **續期**（不設續期或取消的班別除外）：

符合如下續期資格的學員，可在續期期間內在網上報新一期同一班。

**7.1 繼期資格**：每期活動首月及第2個月的首10日計算其缺席堂數

- 1962年或之後出生學員：累計缺席不多於1堂
- 1961年或之前出生學員：累計缺席不多於2堂

上半年班別可續期至6月，下半年班別可續期至12月。

即所有學員每半年須重新進行登記、抽籤及報名。

**7.2 繼期辦法**：登入系統，選擇“續期”後，重覆“報名及付款”第【2】點之第2.2、2.3、2.4項報名步驟。

**7.3 繼期時間**已列於“上課憑條”上：

4月15日(三)10:00 至 17日(五)17:30 （逾時辦理視作放棄）



大眾班系統

### **主辦機構之權利：**

1. 學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消其班別，報名費將原路退回；
2. 因不可抗力原因或因教練調動引致開課前取消班別，報名費將原路退回。

**2026年上半年第2期(3月—4月)**  
**大眾體育健身興趣班**  
**活動章程 / 活動時間表**

### 例行停課

#### 政府訂定之強制性假日

4月5日 (週日) 清明節

#### 大型活動或不可抗力原因

因舉辦大型活動、作為避險中心(集合點)、或其他不可抗力原因，不能安排其他地點上課，取消課堂，將於網上更新活動時間表，且不另作補課或補償。

#### **天氣轉壞停課：因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。**

雷暴/暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛/除下後之活動安排：

\* 暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛時，學員遲到或缺席，不被視作缺勤。

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

戶外陸上活動： 門球、網球、太極拳 (宋玉生公園、氹仔海洋花園公園)

戶外水上活動： 小型帆船、滑浪風帆、獨木舟

戶外泳池活動： 水中漫步

## 水上活動(不需懂游泳)

## 蓮峰體育中心游泳池

出生年份	項目	上課時間	班號	報名費	名額	
2008年或之前	水中健體	3月1日~31日	一、三 8:00 - 9:00	LCA1138	100	30
			一、三 9:00 - 10:00	LCA1139	100	30
			一、三 14:00 - 15:00	LCA11414	100	30
			一、三 15:00 - 16:00	LCA11415	100	30
			二、四 7:00 - 8:00	LCA1247	100	30
			二、四 8:00 - 9:00	LCA1248	100	30
			二、四 9:00 - 10:00	LCA1249	100	30
			二、四 12:00 - 13:00	LCA12412	100	30
			二、四 14:00 - 15:00	LCA12414	100	30
			二、四 15:00 - 16:00	LCA12415	100	30
			五 8:00 - 9:00	LCA1058	50	30
			五 9:00 - 10:00	LCA1059	50	30
			五 14:00 - 15:00	LCA10514	50	30
			五 15:00 - 16:00	LCA10515	50	30
2008年或之前	水中健體	4月13日~30日 (停課：4月1~12日)	一、三 8:00 - 9:00	LCA2138	100	30
			一、三 9:00 - 10:00	LCA2139	100	30
			一、三 14:00 - 15:00	LCA21414	100	30
			一、三 15:00 - 16:00	LCA21415	100	30
			二、四 7:00 - 8:00	LCA2247	100	30
			二、四 8:00 - 9:00	LCA2248	100	30
			二、四 9:00 - 10:00	LCA2249	100	30
			二、四 12:00 - 13:00	LCA22412	100	30
			二、四 14:00 - 15:00	LCA22414	100	30
			二、四 15:00 - 16:00	LCA22415	100	30

所有蓮峰體育中心游泳池的班別：於每期完結後不設續期。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會被退回。

水中健體：教授水中健體操。

## 水上活動(不需懂游泳)

## 蓮峰體育中心游泳池

出生年份	項目	上課時間		班號	報名費	名額
2010年或之前	游泳基礎	3月1日至15日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB011	\$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB012	\$100	30
		3月16日至31日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB021	\$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB022	\$100	30
		4月16日至30日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB041	\$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB042	\$100	30
2019至2020年	兒童游泳	3月1日至15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC111	\$100	20
		3月16日至31日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC121	\$100	20
		4月16日至30日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC141	\$100	20
2016至2020年	兒童游泳	3月1日至15日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC211	\$100	20
		3月16日至31日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC221	\$100	20
2011至2018年	兒童游泳	3月1日至15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC311	\$100	10
		3月16日至31日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC321	\$100	20
		4月16日至30日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC341	\$100	20
		4月16日至30日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC342	\$100	20

所有蓮峰體育中心游泳池的班別：於每期完結後不設續期。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會被退回。

## 水上活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2010年或之前	* 游泳保健 (須懂游泳25公尺)	鮑思高體育中心 游泳池	一、三 7:00 - 8:00	NM015	\$200	30
			二、四 7:00 - 8:00	NM016	\$200	30
			五 7:00 - 8:00	NM021	\$100	30
2010年或之前	游泳入門	奧林匹克體育中心 游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
			五 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30
2010年或之前	* 游泳保健 (須懂游泳25公尺)	奧林匹克體育中心 游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
			五 16:00 - 17:00	NM020	\$100	30
2008年或之前	水中健體	奧林匹克體育中心 游泳館	一、三 16:00 - 17:00	CA013	\$200	34
			五 16:00 - 17:00	CA017	\$100	36

**與教育及青年發展局合辦**

## 水中健體

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年或之前	水中健體	中葡職業技術學校 體育館 室內游泳池	二、四 19:30 - 21:00	CA101	\$200	30
			二、六 21:00 - 22:30	CA102	\$200	30
			三、六 19:30 - 21:00	CA103	\$200	30

\* 游泳保健報名要求：須懂游泳25公尺或以上，上課測試後未達要求者，被取消資格，報名費用不獲退還。

泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會退回。

中葡職業技術學校游泳池使用電子儲物櫃。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

水中健體：教授水中健體操。

## 水上活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
1977年至2013年	*小型帆船	黑沙水上活動中心	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
2013年至2018年	*兒童 小型帆船	黑沙水上活動中心	六 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
1977年至2013年	*滑浪風帆	黑沙水上活動中心	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
2013年至2018年	*兒童 滑浪風帆	黑沙水上活動中心	日 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			日 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10

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

- (1) 學員應提早10分鐘到達活動場所更換活動服裝作準備；
- (2) 上課時建議穿著防曬衣、包裹腳踝的布鞋或膠鞋，太陽帽及太陽眼鏡、並帶備太陽油及換洗衣物。
- (3) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間(3月~4月)	班號	報名費	名額
2013年或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	六 15:00 - 16:00	SI201	\$50	12
			六 16:00 - 17:00	SI202	\$50	12
			六 17:00 - 18:00	SI203	\$50	12
			六 18:00 - 19:00	SI204	\$50	12
2010年或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	三、五 20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
			日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
			日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
2011年至 2021年子女 及其家長	親子壁球	保齡球中心 壁球場	日 9:00 - 10:00	SF001	\$50	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
2010年或之前	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五 14:00 - 15:00	RL003	\$50	40
2014年或之前	門球	奧林匹克體育中心 熱身區 (停課：01~15/03)	一、五 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
2010年至 2018年子女 及其家長	親子 保齡球	保齡球中心	六 13:00 - 14:00	BL001	\$100	16
			六 14:00 - 15:00	BL002	\$100	16
			六 15:00 - 16:00	BL003	\$100	16
			六 16:00 - 17:00	BL004	\$100	16
			日 9:00 - 10:00	BL005	\$100	16
			日 10:00 - 11:00	BL006	\$100	16
			日 11:00 - 12:00	BL007	\$100	16
			日 12:00 - 13:00	BL008	\$100	16
			日 13:00 - 14:00	BL009	\$100	16
			日 14:00 - 15:00	BL010	\$100	16
			日 15:00 - 16:00	BL011	\$100	16
			日 16:00 - 17:00	BL012	\$100	16

球類：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

壁球：16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。自備球拍。

網球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。自備球拍。

柔力球 / 門球：自備球拍。

保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間(3月~4月)	班號	報名費	名額
2010年或之前	網球	網球學校	六 9:00 - 10:00	TS001	\$50	24
			六 10:00 - 11:00	TS002	\$50	24
			日 12:00 - 13:00	TS020	\$50	12
			日 13:00 - 14:00	TS021	\$50	12
			日 14:00 - 15:00	TS022	\$50	12
			一、四 20:30 - 21:30	TS003	\$100	24
			一、四 21:30 - 22:30	TS004	\$100	24
			二、五 20:30 - 21:30	TS005	\$100	24
			二、五 21:30 - 22:30	TS006	\$100	24
2010年或之前	網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 14:00 - 15:00	TS007	\$50	14
			六 15:00 - 16:00	TS008	\$50	14
			日 16:00 - 17:00	TS009	\$50	14
			一 15:00 - 16:00	TS010	\$50	12
			一 16:00 - 17:00	TS011	\$50	12
			四 15:00 - 16:00	TS012	\$50	12
			四 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12
2011年至 2021年子女 及其家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六 17:00 - 18:00	TF002	\$50	16
			六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16

網球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。自備球拍。

## 棋類 / 體操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2020年 或之前	圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	六 14:30 - 16:00	WQ001	\$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	\$20	16
	圍棋 *(進階)		日 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
2020年 或之前	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
2020年 或之前	國際象棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 9:00 - 10:30	XA001	\$20	12
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	12
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	12
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	12
	國際象棋 *(進階)		日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	12
2020年 至2021年	兒童體操 (初級)	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課 : 14/03)	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課 : 15/03)	日 14:00 - 15:30	GI002	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	二 17:30 - 19:00	GI007	\$50	20
			四 17:30 - 19:00	GI004	\$50	20
			五 17:30 - 19:00	GI008	\$50	20
2018年 至2019年	兒童體操 (初級)	得勝體育中心體育室A	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課 : 15/03)	日 9:30 - 11:00	GI003	\$50	20
			日 11:00 - 12:30	GI006	\$50	20
2014年 至2018年	兒童體操 *(中級)	得勝體育中心體育室A	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課 : 14/03)	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
			六 17:00 - 18:30	GA004	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課 : 15/03)	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
			日 17:00 - 18:30	GA005	\$50	16

\* 如欲報進階 / 中級班，須已完成3期初級班或具以上程度。

棋類：器材由本局提供。

體操：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 武術 / 劍道 / 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2014年 至2019年	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課 : 14/03)	六 9:00 - 10:30	AM002	\$50	24
2014年 或之前	劍道	得勝體育中心體育室A	三 21:30 - 22:30	KD001	\$50	20
2019年至 2022年	幼兒舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20

武術 / 劍道：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

幼兒舞蹈：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2012年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室	一、三 20:30 - 22:00	DL001	\$100	30
			日 17:00 - 18:30	DL002	\$50	30
			四 11:30 - 13:00	DL005	\$50	30
			六 11:30 - 13:00	DL006	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課 : 09~16/03)	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
			一、三 7:00 - 8:00	DL016	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂	三、日 20:15 - 21:45	DL101	\$50	35
		祐漢活動中心禮堂	二、六 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30

DL101, DL102：與市政署合辦。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2012年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 7:30 - 8:30	DA001	\$100	35
			二、四、六 8:30 - 9:30	DA008	\$100	35
			日 7:30 - 9:00	DA007	\$50	35
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 8:00 - 9:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六 9:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		鮑思高體育中心體育室A	六 18:00 - 19:30	DA010	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：15/03)	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	30
2012年 或之前	排排舞 *(進階)	塔石體育館B230多功能室	五 20:30 - 22:00	DI001	\$100	30
			六 17:00 - 18:30	DI002	\$100	30
		得勝體育中心體育室A	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		塔石體育館B230多功能室	六 14:00 - 15:30	AI003	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：15/03)	日 9:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 20:00 - 21:30	AI005	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	20
			二、五 19:00 - 20:30	AG003	\$100	20
		得勝體育中心體育室A	一、三 18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 20:00 - 21:30	AG005	\$100	25

\* 如欲報中級班，須已完成3期初級班或具以上程度。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2012年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A	二 18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	六 20:30 - 21:30	AE004	\$50	20
			二、五 18:00 - 19:00	AE002	\$100	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：10/03)	二 11:30 - 12:30	AE007	\$50	26
		營地活動中心活動室	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
2010年 或之前	* 肚皮舞	得勝體育中心體育室A	六 12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六 14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			日 20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：09~16/03)	一、三 10:30 - 11:30	DV004	\$100	20
			一、三 11:30 - 12:30	DV005	\$100	20
			二、四 19:30 - 20:30	DV006	\$100	20
			六 10:30 - 11:30	DV007	\$50	20
		下環活動中心禮堂	一、四 20:15 - 21:45	DV101	\$100	35
		營地活動中心活動室	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30

AE101：與市政署合辦。

DV101, DV102：與市政署合辦。

\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

舞蹈 / 健身操						
出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2001年至2018年	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
2014年至2021年		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 16:30	DD015	\$50	20
2010年或之前	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			日 8:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
2010年或之前	體育舞蹈*(進階)	得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24
2012年或之前	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
2010年或之前	踏板 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
2010年或之前	活力 健身操	塔石體育館B230多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
1967年至1986年	中年 健身操	塔石體育館B230多功能室	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	20
1966年或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室	一 8:30 - 9:30	OJ008	\$50	20
			三 8:30 - 9:30	OJ009	\$50	20

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈/健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2014年至2021年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	20
2014年至2020年			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	20
2012年至2020年			六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	20
2010年或之前	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室A+B	一 20:00 - 21:00	LA004	\$50	30
2011年至2019年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LA007	\$50	20
2001年至2016年			一 19:30 - 21:00	LA008	\$50	20

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 太極拳 / 氣功

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2012年或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功) 八段錦	營地活動中心活動室	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30
2018年或之前	太極拳 *(進階)	得勝體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30
2018年或之前	太極拳	下環活動中心禮堂	二、五 10:00 - 11:00	TJ101	\$50	30
		宋玉生公園	二、六 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30

WJ102, WJ103, TJ101, TJ102 e TJ103 : 與市政署合辦。

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 太極拳

出生年份	項目	地點	上課時間(3月~4月)	班號	報名費	名額
2018年或之前	太極拳	鮑思高體育中心體育室A 塔石體育館B230多功能室	三 18:30 - 20:00	TJ028	\$50	20
			一、三、五 18:30 - 19:30	TJ008	\$50	30
			一、三、五 19:30 - 20:30	TJ012	\$50	30
			二、四、六 7:30 - 8:30	TJ010	\$50	30
			二、四 9:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	\$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			日 7:00 - 8:30	TJ026	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ015	\$50	25
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ016	\$50	25
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 7:00 - 8:00	TJ002	\$50	25
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ003	\$50	25
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	25
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	25
			二、四、六 7:00 - 8:00	TJ004	\$50	25
			二、四 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
			二、四 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	25
			二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25
2018年或之前	太極拳	奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室 (停課：13~15/03)	二、四、六 7:30 - 8:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 8:30 - 9:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 7:30 - 8:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30

太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

### 肌力訓練

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
1981年至2008年	* 肌力訓練	望廈體育中心 三樓 多用途運動區	六 19:00 - 20:30	TFM002	\$100	40
1981年至2008年	*肌力訓練		五 19:00 - 20:30	TFM003	\$100	40
1981年至2008年	* 徒手 肌力訓練		二、四 19:00 - 20:00	TFM001	\$100	40
1981年至2008年	* 循環 肌力訓練		二、四 20:30 - 21:30	TFC001	\$100	40
1981年至2008年	* 運動伸展	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：10~12/03)	二、四 10:30 - 11:30	EA001	\$100	20

\* TFM001、TFM002、TFM003、TFC001 及 EA001，於每期完結後不設續期。

\* 可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

### 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	得勝體育中心體育室B	一、三 9:00 - 10:00	YG001	\$100	28
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	28
			二、四 9:00 - 10:00	YG003	\$100	28
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	28
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	28
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	28
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	28
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	28
			二、五 7:30 - 8:30	YG015	\$100	28
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	28
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	28
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	28

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	得勝體育中心體育室A	一 10:00 - 11:00	YG009	\$50	20
			三 9:00 - 10:00	YG019	\$50	20
			一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			一、五 9:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 9:00 - 10:00	YG031	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG032	\$100	30
			三、五 10:00 - 11:00	YG046	\$100	30
2008年 或之前	瑜伽	鮑思高體育中心體育室B	一、四 18:30 - 19:30	YG013	\$100	20
			三、五 18:00 - 19:00	YG014	\$100	20
			二 18:30 - 19:30	YG033	\$50	20
			二 19:30 - 20:30	YG034	\$50	20
			二 20:30 - 21:30	YG049	\$50	20
			三 19:00 - 20:00	YG043	\$50	20
			四 21:00 - 22:00	YG050	\$50	20
			五 19:00 - 20:00	YG044	\$50	20
			六 20:00 - 21:00	YG051	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20
2008年 或之前	瑜伽	塔石體育館B230多功能室	二、四 19:30 - 20:30	YG017	\$100	40
			六 9:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日 9:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間(3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年或之前	瑜伽	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	一、三 19:00 - 20:00	YG006	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG005	\$100	30
			一 20:00 - 21:00	YG052	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	YG053	\$50	20
			五 10:00 - 11:00	YG056	\$50	30
			五 19:00 - 20:00	YG048	\$50	30
			六 16:00 - 17:00	YG023	\$50	20
			六 17:30 - 18:30	YG027	\$50	30
			六 18:30 - 19:30	YG007	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課 : 15/03)	日 18:30 - 19:30	YG010	\$50	20
		嘉模泳池體育室A	三 19:00 - 20:00	YG020	\$50	20
			六 16:00 - 17:00	YG054	\$50	20
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	25
			六 19:30 - 20:30	YG041	\$50	25
			日 16:00 - 17:00	YG026	\$50	25
			日 17:00 - 18:00	YG047	\$50	25
			日 18:00 - 19:00	YG042	\$50	25
		下環活動中心禮堂	一、三 10:15 - 11:45	YG102	\$100	35
2014年 至2018年	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室	日 16:00 - 17:00	YI001	\$50	26

YG102 : 與市政署合辦。

瑜伽 : 可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 展能活動

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2018年或之前	傷殘人士 輪椅太極	中國澳門殘疾人奧委會	二、四 15:00 - 16:00	I002	\$20	10
2020年或之前	智障人士 羽毛球	二龍喉公立學校	一 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			四 18:00 - 19:00	II015	\$20	12
2020年或之前	智障人士 乒乓球	二龍喉公立學校	二 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2017年或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2018年或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學	四 19:30 - 20:30	II012	\$20	12
2020年或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	二龍喉公立學校 (停課 : 27/03, 03/04)	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2020年或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場 (停課 : 04/04)	六 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
2010年或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 (停課 : 07/04)	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2020年或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心 (停課 : 04/04)	六 18:30 - 20:00	IN008	\$20	15
2010年或之前	聽障人士 體育舞蹈	聾人服務中心 (停課 : 03/04)	五 11:30 - 12:30	IN009	\$20	15

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：請自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會自動退回。

### **展能活動之報名地點：**

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：筷子基社屋快達樓地下F舖

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

啟聰中心：澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C

電話：2841 5554

聾人服務中心：澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H地

電話：2826 1658  
(短訊) 6651 6093

## 展能活動: 水上活動

## 蓮峰體育中心游泳池

出生年份	項目	上課時間		班號	報名費	名額
2019年或之前	智障人士游泳基礎	3月1日至15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LII001	\$60	12
		3月16日至31日	二、四、六 17:00 - 18:00	LII002	\$60	12
		4月16日至30日	二、四、六 17:00 - 18:00	LII004	\$60	12
2012至2020年	聽障人士游泳基礎	3月1日至15日	二、四、六 17:00 - 18:00	LIN001	\$60	12

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：請自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會自動退回。

**展能活動之報名地點：**

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

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2 電話：2826 6597

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

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

## 武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2010年或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 (停課: 03, 05, 06/04)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10
2008年或之前	健身氣功	工聯台山社區中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	二、四 9:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室 (停課 : 03, 05, 06/04)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
			三、五 13:45 - 14:45	QG016	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課 : 28/03, 03, 05, 06/04)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
			二、五 14:00 - 15:00	QG018	\$50	10
		澳門工會聯合總會三樓 活動室 (停課: 03, 05, 06/04)	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10
			二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10
2010年或之前	活力 健身操	工聯台山社區中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、三 19:30 - 20:30	GS006	\$50	15
			二、五 19:30 - 20:30	GS010	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		澳門工會聯合總會三樓 活動室 (停課: 03, 05, 06/04)	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10

武術 / 健身操 : 應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
1967年 至1986年	中年 健身操	工人體育場多功能室 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2010年 或之前	** 肚皮舞	工聯台山社區中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
			六 14:00 - 15:00	GV003	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課 : 28/03, 03, 05, 06/04)	三 14:00 - 15:00	GV006	\$50	10
			二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
2010年 或之前	** 肚皮舞 *(進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
2010年 或之前	排排舞	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
2008年 或之前	瑜伽	工聯台山社區中心 (停課 : 03, 05, 06/04)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課 : 28/03, 03, 05, 06/04)	二、五 18:45 - 19:45	GY008	\$70	10
			二、五 20:00 - 21:00	GY009	\$70	10

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

## 武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2010年或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
	健身氣功	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	四 11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一 10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
2008年或之前	健身氣功	* 橫琴澳門新街坊 家庭社區服務中心 (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	三、五 10:00 - 11:00	HQM001	\$50	20
			二、四 10:00 - 11:00	HQM002	\$50	20
1967年至1986年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	一、三 11:30 - 12:30	MA003	\$50	10
1966年或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
2010年或之前	健身操	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	一 9:30 - 10:30	ME001	\$50	7
2010年或之前	排排舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：08/03, 03, 05, 06/04)	二、四 9:30 - 10:30	MD001	\$100	7
			二、四 11:00 - 12:00	MD002	\$100	7
			一、三 11:00 - 12:00	MD003	\$100	7
			一、三 12:30 - 13:30	MD004	\$100	7

\* 健身氣功：HQM001 及 HQM002 班，於每期完結後不設續期。

\* 瑜伽：HQMY001 及 HQMY002 班，於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 舞蹈 / 瑜伽

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課 : 08/03, 03, 05, 06/04)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
	** 肚皮舞	* 橫琴澳門新街坊 家庭社區服務中心 (停課: 08/03, 03, 05, 06/04)	三、五 19:00 - 20:00	HQMY001	\$50	15
			二、四 19:00 - 20:00	HQMY002	\$50	15
2010年 或之前	** 肚皮舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課 : 08/03, 03, 05, 06/04)	二、四 12:30 - 13:30	MC001	\$100	7
			二、四 14:00 - 15:00	MC002	\$100	7
2010年 或之前	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課 : 08/03, 03, 05, 06/04)	三、五 9:30 - 10:30	MS001	\$100	7
			三 14:00 - 15:00	MS002	\$50	7
2010年 或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課 : 08/03, 03, 05, 06/04)	三 14:30 - 16:00	ME002	\$70	10

\* 健身氣功：HQMQ001 及 HQMQ002 班，於每期完結後不設續期。

\* 瑜伽：HQMY001 及 HQMY002 班，於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

\*\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 瑜伽 / 柔力球 / 武術 / 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間 (3月~4月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	* 澳門街總廣東辦事處 橫琴綜合服務中心 新家園服務點	四 10:00 - 11:30	HQDY001	\$50	20
2010年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓 (停課：03~05/04)	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
2010年 或之前	廣場舞	街坊總會社區服務大樓 六樓 (停課：03~05/04)	二、四 9:30 - 11:00	DP001	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心 (停課：03~05/04)	一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15	
2010年 或之前	太極拳	街坊總會社區服務大樓 五樓大廳 (停課：03~05/04)	一、三 9:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2010年 或之前	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室 (停課：03~05/04)	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
2008年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室 (停課：03~05/04)	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

\* 瑜伽：HQDY001班於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈 / 武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

合辦機構地址	聯絡電話
<b>澳門工會聯合總會</b>	<b>2843 6108</b>
澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈	2893 8791
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	2823 4898
工人體育場：關閘廣場	2843 6108
工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓	2823 3902
工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A二樓	2850 0101
工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園	2884 1603
<b>澳門婦女聯合總會</b>	<b>2835 3748</b>
婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B	2821 6862
樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2	2850 0160
橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心 地址：橫琴粵澳深度合作區祥順路411號 (近25棟2樓)	0086-756-8594815
<b>澳門街坊會聯合總會</b>	<b>2833 3614</b>
街坊總會社區服務大樓：白朗吉將軍大馬路	2833 3614
石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下	2850 2040
澳門街坊會聯合總會廣東辦事處橫琴綜合服務中心新家園服務點 - 地址：橫琴粵澳深度合作區七色彩虹路2號11棟2樓	0086-756-8856630

**2026年上半年第2期（3月—4月）**  
**大眾體育健身興趣班**  
**活動章程 / 活動時間表**

**報名要求**

水上項目	首日上課學員須通過測試，未達要求者被取消資格，報名費用不獲退還。	
	游泳保健	須懂游泳 25 公尺或以上
	水中健體	教授水中健體操 (不須懂游泳)
	小型帆船 滑浪風帆	須懂游泳 50 公尺或以上
	獨木舟	須懂游泳 25 公尺或以上
進階	須已完成 3 期初級班或具以上程度	

**水上項目 — 使用儲物櫃**

各體育中心游泳池 水上活動中心	自備一個五圓硬幣，使用完畢後硬幣會被退回
中葡職業技術學校	電子儲物櫃

**服裝 / 裝備**

泳池項目	穿著泳裝及配戴泳帽、泳鏡
海上項目	穿著泳裝、T 恤、短褲、包裹腳踝的布鞋或膠鞋；帶備更換衣物
湖上項目	使用防曬物品：防曬衣、太陽帽、太陽眼鏡、太陽油 應提前到場更換服裝；上課時須穿著主辦單位提供的救生衣
球類	門球、柔力球、網球、壁球：自備球拍 壁球：16 歲以下學員須自備及配戴運動用的護目鏡 保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋
肚皮舞	自備肚皮舞腰帶
瑜伽、肌力訓練	自備瑜伽墊

其餘各項活動：應穿著鬆身 T 恤、運動褲及相關運動鞋 (幼兒舞蹈/體操：可穿著技巧鞋)

棋類：器材由本局提供。

## 2026年上半年第2期(3月-4月)

### 大眾體育健身興趣班

#### 活動章程 / 活動時間表

上課地點(澳門)	
蓮峰體育中心游泳池	
蓮峰體育中心體育室	提督大馬路
蓮峰體育中心多功能室(泳池)	
蓮峰體育中心多功能室(球場)	提督大馬路(入口:北區警司處側)
望廈體育中心	俾利喇街、馬交石斜坡交界
塔石體育館	經華士古達嘉馬花園進入塔石體育館
鮑思高體育中心游泳池	
鮑思高體育中心體育室	亞馬喇馬路(入口:濠江中學對面)
得勝體育中心	得勝馬路
南灣湖水上活動中心	何鴻燊博士大馬路(南灣湖白帳篷下方)
中葡職業技術學校體育館室內游泳池	馬場東大馬路
營地活動中心活動室	營地街市四樓
下環活動中心禮堂	下環街市四樓
祐漢活動中心禮堂	祐漢街市三樓
宋玉生公園	教科文中心對面
上課地點(氹仔,路環)	
奧林匹克體育中心游泳館	
奧林匹克體育中心戶外天地	
奧林匹克體育中心戶外天地網球場	氹仔奧林匹克大馬路
奧林匹克體育中心運動場	
奧林匹克體育中心熱身區	氹仔奧林匹克大馬路(從體育路,體育里進入)
嘉模泳池	氹仔光復街
保齡球中心	
保齡球中心壁球場	路氹體育館大馬路
網球學校	路氹網球路
氹仔海洋花園公園	氹仔海洋花園大馬路
黑沙水上活動中心	路環黑沙海灘
上課地點(橫琴粵澳深度合作區)	
澳門婦女聯合總會橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心	橫琴粵澳深度合作區祥順路411號(近25棟2樓)
澳門街坊會聯合總會廣東辦事處橫琴綜合服務中心新家園服務點	橫琴粵澳深度合作區七色彩虹路2號11棟2樓