



更新版
Versão Atualizada

普拉提 M 班

Cursos de Pilates M

	普拉提 M6 班 Curso de Pilates M6	普拉提 M7 班 Curso de Pilates M7	普拉提 M8 班 Curso de Pilates M8
日期及時間 Data e horário	29/09/2021-22/12/2021 (22/09、08/12/2021 停課 Interrupção da aula) 逢星期三，13:15 - 14:15，共 12 堂。 Todas as 4as feiras, no total de 12 aulas.	30/09/2021-23/12/2021 (14/10/2021 停課 Interrupção da aula) 逢星期四，13:15 - 14:15，共 12 堂。 Todas as 5as feiras, no total de 12 aulas.	24/09/2021-17/12/2021 (01/10/2021 停課 Interrupção da aula) 逢星期五，13:15 - 14:15，共 12 堂。 Todas as 6as feiras, no total de 12 aulas.
上課地點 Local	澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓 Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau		
對象 Destinatários	18 歲或以上之會員 Beneficiários a partir dos 18 anos 注意：凡患有嚴重關節炎、長期且不穩定的肌肉骨骼疼痛問題、心臟病、慢性系統性疾病者不可參加。 Obs.: Não é aceite a inscrição de indivíduos com problemas de artrite grave e dores a longo prazo causados pela instabilidade músculo-esquelética, doenças cardíacas e doenças crónicas sistémicas.		
名額 Vagas	18 名(成班人數為名額之半數或以上)。 18 pessoas (este curso/workshop realiza-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto)		
內容 Conteúdo	普拉提主要強化盤骨及脊椎肌肉力量，透過喚醒深層肌肉來穩定脊椎，讓身體更靈活自在。課程旨在教授普拉提墊上運動的基本原則，使學員循序漸進練習以提升力量和改善不良姿勢。 O pilates não só pode fortalecer principalmente as forças musculares do ilíaco e da coluna vertebral, como também pode estabilizar a coluna vertebral, através da activação dos músculos profundos, a fim de tornar o corpo mais flexível e confortável. Neste curso são abordados principalmente os princípios básicos do pilates no tapete, de modo a que os participantes possam aumentar a sua força física e corrigir a má postura, através da sua prática progressiva e contínua.		
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$300 - 會員 Beneficiários		
導師 Formador(a)	由澳門陽明物理治療中心提供 A indicar pelo “Centro de Fisioterapia Avançar”		
備註 Nota	1. 請自備瑜伽墊。Os participantes deverão trazer consigo um tapete de ioga. 2. 此課程/活動具一定運動量，參加者應自行評估健康狀況是否適合參與。此外，參加者亦須遵守活動場地之使用規則。Este curso / actividade tem uma certa quantidade de exercícios práticos, por conseguinte, os participantes deverão fazer a sua auto-avaliação da saúde e aptidão física para saberem se estão aptos a participar neste curso / actividade. Além disso, os participantes deverão cumprir as regras de utilização do local da actividade.		
報名、抽籤 及付款詳情 Particularidades de inscrição, do sorteio e de pagamento	報名日期 Período de inscrição: 19/07 - 22/07/2021 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 45 名 Primeiras 45 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 26/07/2021 付款日期 Período de pagamento: 26/07 - 29/07/2021		
報名方式及 報名/付款地點 Forma de inscrição e local de inscrição/ pagamento	1. 電話 Por via telefónica; 2. 親臨 Por deslocação pessoal - 澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處 DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau ☎ 28355200 - 氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心(離島政府綜合服務中心樓下) Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2.º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas) ☎ 85999500		
須知 Observações	詳情請參閱上載於公務人員管理及服務平台或本局網頁內之 興趣班/活動和旅遊活動之一般規則 ，以及 興趣班/活動細則 。 Para mais pormenores, por favor, consulte as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no <i>website</i> do SAFP.		
查詢 Informações	🏠 www.safp.gov.mo ✉ dasfp@safp.gov.mo ☎ 28355200 / 85999500		