

拳擊健康舞班

Cursos de Dança Kick Boxing

更新版
Versão Atualizada

	拳擊健康舞初階班 Curso Básico de Dança Kick Boxing	拳擊健康舞延續班 Curso de Reciclagem para Dança Kick Boxing
日期、時間及課時 Data, horário e duração	25/05/2019 ~ 13/07/2019, 18:00 - 19:00, 逢星期六, 共 8 堂, 8 小時。Todos os Sábados, no total de 8 aulas e 8 horas.	29/05/2019 ~ 17/07/2019, 19:00 - 20:00, 逢星期三, 共 8 堂, 8 小時。Todas as 4as feiras, no total de 8 aulas e 8 horas.
對象 Destinatários	16 歲或以上之會員 Beneficiários a partir dos 16 anos.	
名額 Vagas	20 名 (成班人數最少超過名額之半數, 此課程之後備者已佔 2 個名額)。 20 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 2 alunos que repetem o curso e na lista de suplentes do último curso.)	20 名 (成班人數最少超過名額之半數)。 20 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas.)
內容 Conteúdo	動作組合較簡單, 由淺入深, 適合初學或平常缺乏運動者。A combinação de movimentos é relativamente simples, de acordo com o principio de passar de movimentos mais simples para movimentos complicados. Esta dança é adequada a principiantes ou àqueles que não praticam exercícios físicos regularmente.	配合拳擊動作而組成的帶氧健康舞, 可明顯改善鬆弛的肌肉, 身體的靈活性和舒緩壓力。O curso consiste em dança aeróbica fitness com articulação de movimentos de boxe, o que pode melhorar significativamente os músculos frouxos, a flexibilidade do corpo e aliviar o stress.
費用(澳門幣) Taxa (MOP)	\$590.00 - 會員 Beneficiários	
上課地點 Local	澳門賈伯樂提督街 27 號德園大廈地下 A. Union Dance Studio Rua do Almirante Costa Cabral, n.º 27, Edf. Tak Yuen, r/c, Bloco A - Union Dance Studio	
導師 Formador(a)	澳門健舞會提供 - 蔡詠子小姐 A indicar pela Associação de Dança Aeróbica de Macau - Sra. Choi Weng Chi	
報名時間及日期 Período e horário da inscrição	2019 年 4 月 24 至 30 日於辦公時間內接受電話或親臨報名。倘報名人數超過限額, 本處將進行抽籤。抽籤排序之首 50 名中籤名單將在 2019 年 5 月 6 日上載至行政公職局網站, 而中籤者將獲短訊通知。中籤者須於 2019 年 5 月 6 日至 9 日前來公職福利處繳付有關費用。As inscrições poderão ser efectuadas por telefone ou pessoalmente dentro do horário de funcionamento, no período entre 24/04 e 30/04/2019. No caso do número de inscritos exceder o número de vagas existentes, proceder-se-á a um sorteio. Das listas dos primeiros 50 candidatos contemplados no sorteio será feito upload no <i>website</i> do SAFP no dia 06/05/2019. Os contemplados no sorteio serão informados por SMS e deverão dirigir-se à DASFP para pagar as respectivas propinas 06/05 a 09/05/2019.	
報名手續及條款 Condições e regras de admissão	 <ol style="list-style-type: none"> 會員須帶備會員證或身份證明文件。Os beneficiários devem trazer consigo o cartão do SASC ou o documento de identificação. 如參加者同時報讀同一類別課程中多於 1 個班別, 第 1 個為首選, 而其餘各次選班別則須於仍有餘額時方可參與(如適用)。No caso dos participantes que se inscrevem em mais de uma turma do mesmo tipo de cursos ao mesmotempo, a primeira escolha é a da inscrição. Podem participar nas restantes turmas escolhidas, caso nestas haja vagas (se aplicável). 抽籤後公佈之後備名單將作填補空缺或加開新班之用。A lista de suplentes publicada após o sorteio servirá para o suprimento de eventuais lugares vagos ou para a constituição de nova turma. 若報名人數不足, 主辦單位將保留不舉辦之權利。A Organização reserva-se o direito de não realizar o curso, quando se verificar um número insuficiente de inscritos. 如有任何異議, 主辦單位有權作最後決定。Em caso de eventual reclamação, a decisão final é da competência da Organização. 	
報名和付款地點 Local de inscrição e de pagamento	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	
付款方法 Forma de pagamento	如使用信用卡, 最低刷卡金額為澳門幣 200 元。逾期未付款者作自動棄權論(付款時間為上午 9 時 30 分至下午 6 時 30 分) Para usar o cartão de crédito, as despesas a liquidar não poderão ser inferiores a MOP200,00. Se o pagamento não for efectuado no prazo estabelecido, a inscrição será considerada sem valor (horário de pagamento: 09:30 às 18:30).	
查詢 Informações	電話 Tel.: 28355200 / 28355201 - (黃小姐 / 梁小姐 Sra. Wong ou Sra. Leong) 網址 Website: www.safp.gov.mo 電郵 E-mail: dasfp@safp.gov.mo	
收集 個人資料聲明 Declaração de recolha de dados pessoais	主辦單位在活動過程中可能會收集及處理個人資料(如影像、聲音等)。當中, 有些資料可能是必須收集的, 有些則可能是由當事人自願選擇提供的。如有疑問, 請聯絡主辦單位。A Organização pode recolher e tratar os dados pessoais (tais como imagens, sons, etc.) durante a realização duma actividade. A recolha de algumas categorias de dados é obrigatória, outras facultativa na base da decisão voluntária do titular de dados. Para esclarecimento de dúvidas, por favor, contacte a Organização.	

