

普拉提運動班 Cursos de Pilates



	普拉提(Pilates)運動 A 班 Curso de Pilates – A	普拉提(Pilates)運動 D 班 Curso de Pilates – D
日期、時間及課時 Data, horário e duração	04/06/2019 ~ 06/08/2019, 13:15 – 14:15, 逢星期二, 共 10 堂, 10 小時。Todas as 3as feiras, no total de 10 aulas e 10 horas.	03/06/2019 ~ 05/08/2019, 13:15 - 14:15, 逢星期一, 共 10 堂, 10 小時。Todas as 2as feiras, no total de 10 aulas e 10 horas.
名額 Vagas	18 名 por turma (成班人數最少超過名額之半數, 此課程之重練者已佔 11 個名額) 18 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 11 lunos que repetem o curso.	18 名 por turma (成班人數最少超過名額之半數, 此課程之重練及後備者已佔 8 個名額) 18 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 8 alunos que repetem o curso e na lista de suplentes do último curso.)
費用(澳門幣) Taxa (MOP)	\$210.00 - 會員 Beneficiários	
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 若 50 歲以上人士, 宜有運動習慣較佳。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。 Se tiver mais de 50 anos de idade, é aconselhável que tenha por hábito praticar exercícios físicos. 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.	
內容 Conteúdo	普拉提運動主要強化軀幹深層肌肉, 鞏固姿勢。透過適當的伸展, 有助舒緩肌肉緊張。課程主要教授普拉提運動的基本原則, 使參加者掌握要領, 循序漸進提昇體力。O pilates não só pode fortalecer principalmente os músculos profundos do tronco, como também pode consolidar a posição. Através do alongamento adequado, o pilates pode ajudar a aliviar a tensão muscular. Neste curso são abordados principalmente os princípios básicos do pilates, de modo a que os participantes possam dominar os princípios fundamentais, aumentando progressivamente a sua força física.	
導師 Formador(a)	由澳門陽明物理治療中心派出 A indicar pelo “Macau Step Forward Physiotherapy Centre”	
用具 Equipamento	瑜伽墊及舒適衣服。Tapete e vestido leve.	
報名時間及日期 Período e horário da inscrição	2019 年 5 月 6 日至 9 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 80 名中籤名單將在 2019 年 5 月 14 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 14 日至 17 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 06/05 e 09/05/2019. No caso do número de inscritos exceder o número de vagas existentes, proceder-se-á a um sorteio. Das listas dos primeiros 80 candidatos contemplados no sorteio será disponibilizada no website do SAFP no dia 14/05/2019. Os contemplados no sorteio serão informados por SMS e deverão dirigir-se à DASFP para pagar as respectivas propinas de 14/05 a 17/05/2019.	
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 mesmo tempo, a primeira escolha é a da inscrição. Podem participar nas restantes turmas escolhidas, caso nestas haja vagas (se aplicável). 抽籤後之後備名單將作填補空缺或加開新班之用。 A lista de suplentes 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. 	
報名及付款地點 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 MOP\$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: das 09:30 às 18:30).	
查詢 Informações	查詢電話 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.	
主辦單位 Organização	 	