



健體肚皮舞班 Cursos de Dança do Ventre



	健體肚皮舞 M 班 Curso de Dança do Ventre - M	健體肚皮舞 T 班 Curso de Dança do Ventre - T
日期、時間及課時 Data, horário e duração	15/10 - 20/11/2020, 18:30 - 20:00, 逢星期四及星期五, 共 12 堂, 18 小時。Todas as 5as feiras e 6as feiras, no total de 12 aulas e 18 horas.	13/10 - 20/11/2020, 18:30 - 20:00, 逢星期二及星期五, 共 12 堂, 18 小時。Todas as 3as feiras e 6as feiras, no total de 12 aulas e 18 horas.
上課地點 Locais	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	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, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas)
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 7 個名額) 20 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 7 alunos que na lista de suplentes do último curso.)	12 名(成班人數最少超過名額之半數, 此課程之後備者已佔 8 個名額) 12 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 8 alunos que na lista de suplentes do último curso.)
內容 Conteúdo	肚皮舞是一種古老而神秘的中東舞蹈, 其最顯著的特點是腹部的獨立運動, 通過盤骨、臀部、胸部和手臂的旋轉及胯部的搖擺動作, 發揮女性陰柔之美, 舞蹈時而激烈熱情, 時而優雅柔美, 適合所有年齡所有體型的女性。本課程主要教授基本原則, 使參加者掌握要領, 由淺入深。A dança do ventre, uma dança antiga e misteriosa, é praticada originalmente no Oriente Médio. As características mais significativas são os movimentos independentes do abdómen. A referida dança pode desenvolver a beleza feminina. Às vezes, a dança provoca paixão intensa e outras vezes, a dança é elegante e macia com a rotação da pélvis, nádegas, peito e braços e ondulações da anca. A dança acima mencionada é adequada a mulheres de todas as idades e com todas as formas de corpo. Neste curso, ensinam-se os princípios básicos, de modo a que os participantes possam conhecer os fundamentos, de acordo com o princípio de passar das matérias mais simples para as complicadas.	
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$210.00 - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	澳門圓夢舞蹈瑜伽協會 - 袁夢小姐 Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao - Sra. Un Mong	澳門飛揚國際舞蹈協會 - 羅鳳茵小姐 Feiyang Associação Internacional de Dança de Macau - Sra. Lo Fong Ian
報名、抽籤及付款詳情 Particularidades de inscrição, do sorteio e de pagamento	報名日期 Período de inscrição: 16/09 - 21/09/2020 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 40 名 Primeiras 40 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 23/09/2020 付款日期 Período de pagamento: 24/09 - 28/09/2020	
備註 Nota	1. 舞蹈鞋及肚皮舞腰鍊一條(可向導師購買)。 Sapatos de dança e uma corrente para a cintura para a dança do ventre (pode comprá-los à formadora). 2. 本課程具一定運動量, 請參加者自行評估身體狀況是否適合參加此課程。 Este curso tem uma certa quantidade de exercícios práticos, por conseguinte, os participantes devem fazer a sua auto-avaliação da saúde e aptidão física para saberem se estão aptos a participar neste curso.	
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, é favor consultar 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.	
主辦單位 Organização	    	