



消閒體育瑜伽班

Cursos de Ioga Desportivos e de Lazer

	消閒體育瑜伽 M1 班 Curso de Ioga Desportivos e de Lazer – M1	消閒體育瑜伽 M2 班 Curso de Ioga Desportivos e de Lazer – M2	消閒體育瑜伽 T 班 Curso de Ioga Desportivos e de Lazer – T
日期、時間及課時 Data, horário e duração	03/11/2020 - 15/12/2020 (08/12 停課 Interrupção da aula), 逢星期二, 18:15 - 19:15, 逢星期六 15:00 - 16:00, 共 12 堂, 12 小時。Todas as 3 ^{as} feiras, 18:15 -19:15 e todos os Sábados, 15:00 - 16:00, no total de 12 aulas e 12 horas.	04/11/2020 - 12/12/2020, 逢星期三, 18:30 - 19:30, 逢星期六, 16:00 - 17:00, 共 12 堂, 12 小時。Todas as 4 ^{as} feiras, 18:30 -19:30 e todos os Sábados, 16:00 - 17:00, no total de 12 aulas e 12 horas.	05/11/2020 - 14/12/2020, 逢星期一至四, 18:30 - 19:30, 共 12 堂, 12 小時。Todas as 2 ^{as} feiras e 5 ^{as} feiras, 18:30 - 19:30, no total de 12 aulas e 12 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, Edif. 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 13 個名額) 20 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 13 alunos que na lista de suplentes do último curso.)	20 名(成班人數最少超過名額之半數, 此課程之後備者已佔 17 個名額) 20 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 17 alunos que na lista de suplentes do último curso.)	15 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) 15 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas. Existem 2 alunos que na lista de suplentes do último curso.)
內容 Conteúdo	介紹瑜伽概述、日常修練計劃、體系及呼吸法。 Introdução às noções gerais, plano de exercícios, sistema de Ioga e formas de respiração.		
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$180.00 - 會員 Beneficiários		
導師 Formador(a)	由中國澳門瑜伽體育總會派出 A indicar pela Associação Geral Desportiva de Ioga de Macau, China		
報名、抽籤及付款詳情 Particularidades de inscrição, do sorteio e de pagamento	報名日期 Período de inscrição: 28/09 - 06/10/2020 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: 09/10/2020 付款日期 Período de pagamento: 12/10 - 15/10/2020		
備註 Nota	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	 SAFP 行政公職局 Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública  澳門公共行政 社會基金 Administração Pública de Macau		
	 www.safp.gov.mo		 dasfp@safp.gov.mo
	 28355200 / 85999500		