



WeChat ID: macau\_safp

## 消閒體育瑜伽 M 班

更新版  
Versão Actualizada

## Cursos de Ioga Desportivos e de Lazer M

班別 Turma	消閒體育瑜伽 M5 班 Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M5	消閒體育瑜伽 M6 班 Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M6
日期及時間 Data e horário	15/11/2021 - 29/12/2021 (08/12 停課 Interrupção da aula) 18:30 - 19:30 逢星期一及三，共 11 堂。 Todas as 2 <sup>as</sup> feiras e 4 <sup>as</sup> feiras, no total de 11 aulas.	15/11/2021 - 29/12/2021 (08/12 停課 Interrupção da aula) 19:45 - 20:45 逢星期一及三，共 11 堂。 Todas as 2 <sup>as</sup> feiras e 4 <sup>as</sup> feiras, no total de 11 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	
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	透過瑜伽體式練習，增進身體柔軟度和協調性，以及增強心肺功能。 Melhorar a flexibilidade, a coordenação do corpo e a função cardiopulmonar, através de exercícios de ioga asanas.	
費用(澳門元) Taxa (MOP)	<b>\$140.00</b> - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由澳門圓夢舞蹈瑜伽協會提供 A indicar pela <i>Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao</i>	
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: <b>20/09 - 24/09/2021</b> 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: <b>25/10/2021</b> 付款日期 Período de pagamento: <b>25/10 - 28/10/2021</b>	
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, 2º 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 <u><a href="#">興趣班/活動和旅遊活動之一般規則</a></u> ，以及 <u><a href="#">興趣班/活動細則</a></u> 。 Para mais pormenores, por favor, consulte <a href="#">as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis</a> na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no <i>website</i> do SAFP.	
查詢 Informações	🏠 <a href="http://www.safp.gov.mo">www.safp.gov.mo</a> ✉ <a href="mailto:dasfp@safp.gov.mo">dasfp@safp.gov.mo</a> ☎ 28355200 / 85999500	

SAFP 行政公職局  
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública