



消閒體育瑜伽 T 班

更新版
Versão Actualizada

Cursos de Ioga Desportivos e de Lazer T

班別 Turma	消閒體育瑜伽 T5 班 Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T5	消閒體育瑜伽 T6 班 Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T6
日期及時間 Data e horário	06/11/2021 - 14/12/2021 18:30 - 19:30 逢星期二及六，共 12 堂。 Todas as 3 ^{as} feiras e os Sábados, no total de 12 aulas.	06/11/2021 - 14/12/2021 19:45 - 20:45 逢星期二及六，共 12 堂。 Todas as 3 ^{as} feiras os Sábados, no total de 12 aulas.
上課地點 Local	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	18 歲或以上之會員 Beneficiários a partir dos 18 anos	
名額 Vagas	12 名 (成班人數為名額之半數或以上) 12 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)	\$280.00 - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由澳門瑜伽中心提供 A indicar pelo Centro de Yoga de Macau	
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: 20/09 - 24/09/2021 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 30 名 Primeiras 30 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 25/10/2021 付款日期 Período de pagamento: 25/10 - 28/10/2021	
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>興趣班/活動和旅遊活動之一般規則</u> ，以及 <u>興趣班/活動細則</u> 。 Para mais pormenores, por favor, consulte 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 website do SAFP.	
查詢 Informações	🏠 www.safp.gov.mo ✉ dasfp@safp.gov.mo ☎ 28355200 / 85999500	

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

