



健體肚皮舞班

Cursos de Dança do Ventre

更新版
Versão Actualizada

班別 Turma	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
日期及時間 Data e horário	12/11 - 28/12/2021, 18:30 - 20:00, (21/12、24/12 停課 Interrupção da aula) 逢星期二及五, 共 12 堂。 Todas as 3as feiras e as 6as feiras, no total de 12 aulas.	因場地調動關係, 本課程取消 Devido à mudança do local onde terá lugar, este curso foi cancelado
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	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	18 名 pessoas 成班人數為名額之半數或以上。 Este curso/workshop realiza-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto.	12 名 pessoas
內容 Conteúdo	透過盤骨、臀部、胸部和手臂的旋轉及胯部的搖擺動作, 燃燒大量脂肪, 改善腹部及臀部線條, 適合不同年齡的女性。 A prática da dança do ventre pode contribuir para queimar grande quantidade de gordura e definir as linhas do abdômen e nádegas, através da rotação da pélvis, nádegas, peito e braços e ondulações da anca. A referida dança é adequada a mulheres de diferentes idades.	
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$350.00 - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由白雲舞蹈團提供 A indicar pelo "Miss White Dance Group"	
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. 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 45 名 Primeiras 45 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 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, 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	