



# 拳擊健身舞班

## Cursos de Dança Kick Boxing

更新版  
Versão Actualizada

班別 Turma	拳擊健身舞 M 班 Curso de Dança Kick Boxing M	拳擊健身舞 T 班 Curso de Dança Kick Boxing T
日期及時間 Data e horário	30/10/2021 - 18/12/2021 , 17:00-18:00 , 逢星期六，共 8 堂。 Todos os Sábados, no total de 8 aulas.	03/11/2021 - 29/12/2021 (08/12 停課 Interrupção da aula) 19:00 - 20:00 , 逢星期三，共 8 堂。 Todas as 4 <sup>as</sup> feiras, no total de 8 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	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	12 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.	
內容 Conteúdo	透過拳擊基礎動作(如：揮拳、踢腿)以配合輕快的舞步及動感的音樂，進行全身肌肉及關節的鍛練運動。 Os participantes vão exercitar os músculos e as articulações do corpo, através dos movimentos básicos de Kick Boxing (tais como, chutar, agitar o punho), articulados com passos de dança leves e rápidos e música dinâmica.	
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$180.00 - 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	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 <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 <u><a href="#">as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis</a></u> na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no <u><a href="#">website</a></u> do SAFP.	
查詢 Informações	🏠 www.safp.gov.mo    ✉ dasfp@safp.gov.mo    ☎ 28355200 / 85999500	