



適體舞 M 班

Curso de Dança *Fitness* M

更新版
Versão Actualizada

日期及時間 Data e horário	16/11 - 23/12/2021 (21/12 停課 Interrupção das aulas), 14:30-16:00 逢星期二及四, 共堂。 Todas as 3as feiras e 5as feiras, no total de 10 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.º78, 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	教授結合多種舞蹈元素, 配合輕快悅耳的音樂, 展現出開心和活力的身心運動之適體舞。 Ensinar a dança <i>fitness</i> que combina os elementos das diversas danças com o acompanhamento de uma música harmoniosa, o que permite que o corpo e a mente dos participantes sejam influenciados de forma positiva.
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$250.00 – 會員 Beneficiários
導師 Formador(a)	賴燕廣先生 Sr. Lai In Kong
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: 23/09 - 28/09/2021 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: 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 <i>website</i> 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

