



請關注 Siga-nos  
WeChat ID: mcaeu\_safp

## 運動伸展班

更新版  
Versão Actualizada

### Cursos de Exercícios de Alongamento

班別 Turma	運動伸展 M8 班 Curso de Exercícios de Alongamento M8	運動伸展 M9 班 Curso de Exercícios de Alongamento M9	運動伸展 T9 班 Curso de Exercícios de Alongamento T9	運動伸展 T11 班 Curso de Exercícios de Alongamento T11
日期及時間 Data e horário	08/11/2021-13/12/2021 逢星期一, 13:15 - 14:15, 共 6 堂。 Todas as 2 <sup>as</sup> feiras, no total de 6 aulas.	09/11/2021-14/12/2021 逢星期二, 13:15 - 14:15, 共 6 堂。 Todas as 3 <sup>as</sup> feiras, no total de 6 aulas.	04/11/2021-16/12/2021 逢星期四, 12:00 - 13:00, 共 7 堂。 Todas as 5 <sup>as</sup> feiras, no total de 7 aulas.	05/11/2021-17/12/2021 逢星期五, 19:45 - 20:45, 共 7 堂。 Todas as 6 <sup>as</sup> feiras, no total de 7 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 注意: 凡患有嚴重關節炎、長期且不穩定的肌肉骨骼疼痛問題、心臟病、慢性系統性疾病者不可參加。 Obs.: Não é aceite a inscrição de indivíduos com problemas de artrite grave e dores a longo prazo causados pela instabilidade músculo-esquelética, doenças cardíacas e doenças crónicas sistémicas.			
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)		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	教授瑜伽體位、呼吸法、冥想技巧和練習每個動作的身體順位伸展。 Ensinar os anasas de ioga, métodos respiratórios e técnicas de meditação, bem como praticar o alongamento corporal com posição adequada para cada movimento.			
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$80.00 - 會員 Beneficiários		\$100.00 - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由澳門圓夢舞蹈瑜伽協會提供 A indicar pela Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao			
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: 21/09 - 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: 21/10/2021 付款日期 Período de pagamento: 21/10 -26/10/2021			
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 <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

