Cursos Recreativos/Actividades 2023 - Tipo de Alongamento (Fase III)

No.	Turma	Conteúdo	Data* e Horário	Idade	Taxa (MOP)	Vagas	Local	Formador	Nota
1	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M1	Melhorar a flexibilidade, a coordenação do corpo e a função cardiopulmonar, através de exercícios de ioga asanas.	11/07~29/08/2023 18:30 - 19:30 Todas as 3ªs feiras	Beneficiários a partir dos 18 anos	Ben.:140	18 pessoas	Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau	A indicar pela Associação Geral Desportiva de Ioga de Macau, China	1-6
2	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M2		11/07~29/08/2023 19:45 - 20:45 Todas as 3ªs feiras		Ben.:140				
3	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M3		08/07~26/08/2023 14:30 - 15:30 Todos os Sábados		Ben.:140				
4	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer M4		08/07~26/08/2023 15:45 - 16:45 Todos os Sábados		Ben.:140				
5	Curso de Pilates M1	Ensino sobre a teoria, as precauções, os movimentos básicos e as técnicas essenciais dos exercícios de pilates para principiantes, treinando os pequenos músculos profundos do corpo a partir das mais básicas técnicas de respiração e de movimentos pélvicos até aos movimentos dos membros superiores e inferiores.	12/07~30/08/2023 13:15 - 14:15 Todas as 4ªs feiras		Ben.:150			A indicar pelo Centro de Educação Artes do Rei	
6	Curso de Pilates M2		14/07~01/09/2023 13:15 - 14:15 Todas as 6ªs feiras		Ben.:150				
7	Curso de Exercícios de Alongamento M1	Neste curso, ensinam-se os princípios correctos, as técnicas de movimentos e as observações de exercícios de alongamento. Os participantes vão alongar o corpo, dos membros superiores (ombros e pescoço) para os membros inferiores, alongar de cima para baixo, bem como aprender a postura correcta, a fim de aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.	13/07~31/08/2023 13:15 - 14:15 Todas as 5ªs feiras		Ben.:150				
8	Curso de ioga para alongamento da coluna M1	Conjunto de posturas de ioga combinadas com exercícios de alongamento da coluna vertebral, para aumentar a flexibilidade.	10/07~28/08/2023 12:00 - 13:00 Todas as 2ªs feiras		Ben.:90			A indicar pela *Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao*	
9	Curso de ioga para alongamento da coluna M2		10/07~28/08/2023 13:15 - 14:15 Todas as 2ªs feiras		Ben.:90				

10	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço M1	Conjunto de posturas de ioga combinadas com exercícios de alongamento dos ombros e pescoço, para relaxar e aliviar as dores musculares dos mesmos e aumentar a capacidade muscular dos ombros, pescoço, membros superiores e costas.	11/07~29/08/2023 12:00 - 13:00 Todas as 3ªs feiras	Beneficiários a partir dos 18 anos	Ben.:90	18 pessoas	Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau	A indicar pela *Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao*	1-6
11	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço M2		11/07~29/08/2023 13:15 - 14:15 Todas as 3ªs feiras		Ben.:90				
12	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T1	Melhorar a flexibilidade, a coordenação do corpo e a função cardiopulmonar, através de exercícios de ioga asanas.	11/07~29/08/2023 18:30 - 19:30 Todas as 3ªs feiras	Beneficiários a partir dos 18 anos	Ben.:140	15 pessoas	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)	A indicar pela Associação Geral Desportiva de Ioga de Macau, China	1-6
13	Curso de Ioga Desportivo e de Lazer T2		11/07~29/08/2023 19:45 - 20:45 Todas as 3ªs feiras		Ben.:140				
14	Curso de Exercícios de Alongamento T1	Neste curso, ensinam-se os princípios correctos, as técnicas de movimentos e as observações de exercícios de alongamento. Os participantes vão alongar o corpo, dos membros superiores (ombros e pescoço) para os membros inferiores, alongar de cima para baixo, bem como aprender a postura correcta, a fim de aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.	14/07~01/09/2023 18:30 - 19:30 Todas as 6ªs feiras		Ben.:150			A indicar pelo Centro de Educação Artes do Rei	
15	Curso de Exercícios de Alongamento T2		14/07~01/09/2023 19:45 - 20:45 Todas as 6ªs feiras		Ben.:150				
16	Curso de ioga para alongamento da coluna T1	Conjunto de posturas de ioga combinadas com exercícios de alongamento da coluna vertebral, para aumentar a flexibilidade.	11/07~29/08/2023 12:00 - 13:00 Todas as 3ªs feiras		Ben.:90			A indicar pela *Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao*	
17	Curso de ioga para alongamento dos ombros e pescoço T1	Conjunto de posturas de ioga combinadas com exercícios de alongamento dos ombros e pescoço, para relaxar e aliviar as dores musculares dos mesmos e aumentar a capacidade muscular dos ombros, pescoço, membros superiores e costas.	13/07~31/08/2023 12:00 - 13:00 Todas as 5ªs feiras		Ben.:90				

Estes cursos recreativos/actividades realizam-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto.

* As aulas são suspensas durante todo o dia nos feriados do Governo, tolerância de ponto e dias de descanso compensatório dos trabalhadores da Administração Pública.

Nota:

1. Para prevenir a disseminação da COVID-19 nos estabelecimentos públicos e garantir a segurança, todos os presentes nas actividades / cursos recreativos organizados pela DASFP do SAFP devem cumprir as orientações antiepidémicas mais recentes emitidas pelos Serviços de Saúde. O SAFP acompanhará, de perto, a situação epidemiológica, podendo alterar a organização das respectivas actividades e cursos recreativos, pelo que, solicita-se a atenção dos interessados, no momento de inscrição e de participação.
2. Os participantes deverão trazer consigo um tapete de ioga e deverão usar também roupas confortáveis.
3. Grávidas ou pacientes com fortes dores nas articulações, asma ou dormência nas extremidades causada por compressão nervosa, entre outras doenças, não estão aptos para participar.
4. Estes cursos / actividades têm 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 nestes cursos / actividades. Além disso, os participantes deverão cumprir as regras de utilização do local da actividade.
5. Os participantes deverão assinar a Declaração de Robustez Física, antes do início dos cursos.
6. No fim das aulas, os participantes têm de retirar todos os seus objectos pessoais.

Forma de inscrição: Inscrição em actividades através da "Conta Única de Macau" 一戶通 Conta Única de Macau Macau One Account , por via telefónica ou por deslocação pessoal
Local de inscrição e de pagamento: DASFP do SAFP, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau (Tel.: 2835 5200) ou
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) (Tel.: 8599 9500)

Período de inscrição: 01/06 - 06/06/2023
Data da divulgação do resultado do sorteio: 08/06/2023
Período de pagamento: 08/06 - 13/06/2023 (Horário de pagamento: 09:00 às 18:30)

Observações:
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.

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

公共行政福利基金 Fundo Social da Administração Pública