

Cursos Recreativos/Actividades 2023 - Tipo de Dança (Fase III-2)


No.	Turma	Conteúdo	Data* e Horário	Idade	Taxa (MOP)	Vagas	Local	Formador	Nota
1	Curso de Dança Fitness M	Ensino sobre a teoria e os elementos da dança <i>fitness</i> ao ritmo da música, para se sentir a alegria da dança e promover a saúde física e mental.	05/09~30/11/2023 14:30 - 16:00 Todas as 3 ^{as} feiras e 5 ^{as} feiras (3/10, 2/11 Interrupção das aulas)	Beneficiários a partir dos 18 anos	Ben.: 360	20 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	1,3-5
2	Curso de Dança Jazz M	A dança <i>jazz</i> é uma dança popular cheia de energia e de criatividade, que desenvolve a sensibilidade do corpo ao ritmo e tom da música e fortalece o sistema cardio-pulmonar através do aumento de movimentos corporais.	07/09~16/11/2023 18:30 - 20:00 Todas as 5 ^{as} feiras (2/11 Interrupção da aula)		Ben.: 150				1,3-5
3	Curso de Dança do Ventre M	A dança do ventre é um tipo de dança árabe, que permite que todo o corpo se mexa através de movimentos pélvicos e do peito e de movimentos rotativos dos braços e da articulação do quadril.	08/09~10/11/2023 18:30 - 20:00 Todas as 6 ^{as} feiras		Ben.: 180				1-5
4	Curso de Dança do Ventre T	A dança do ventre é um tipo de dança árabe, que permite que todo o corpo se mexa através de movimentos pélvicos e do peito e de movimentos rotativos dos braços e da articulação do quadril.	04/09~20/11/2023 18:30 - 20:00 Todas as 2 ^{as} feiras (2/10, 23/10 Interrupção das aulas)		Ben.: 180	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 Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao	1-5

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. Todos os participantes 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 actual, 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 os seus próprios sapatos de dança e uma corrente para a cintura para a dança do ventre (ou poderão comprá-los à formadora).
3. 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.
4. Os participantes deverão assinar a Declaração de Robustez Física, antes do início dos cursos.
5. 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”  , 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: 10/08 - 15/08/2023

Data da divulgação do resultado do sorteio: 18/08/2023

Período de pagamento: 18/08 - 23/08/2023 (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

Circular n.º 077/DRTSP-DASFP/2023



REF202308