

Jockey Club

Cazenza *hub*
賽馬會流金匯

春季運動課程



3763-1180



6923-8445



大埔富善邨善鄰樓地下
「賽馬會流金匯」



專業教練運動指導
助你綻放健康活力

課程詳情



肩頸痛症運動班

教授紓緩慢性肩頸痛症的運動，協助參加者處理不同痛症問題。

日期及時間：星期一 14:30-15:30

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

肌肉訓練 ●

拉筋舒緩 ● ● ●

女士骨盆底肌運動班

由女性體適能教練教授骨盆底肌肉鍛煉運動，協助參加者改善尿滲、尿失禁等問題。

日期及時間：星期二 12:00-13:00

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

肌肉訓練 ● ●

核心訓練 ● ● ●

腰背痛症運動班

教授紓緩慢性腰背痛症的運動，協助參加者處理不同痛症問題。

日期及時間：星期三 16:15-17:15

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

肌肉訓練 ●

拉筋舒緩 ● ● ●

綜合體能訓練班

通過多元化的鍛煉方法，全方位提高學員的體能和整體運動表現。

日期及時間：A班：星期一 11:00-12:00

B班：星期三 10:15-11:15

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

肌肉訓練 ● ● ●

心肺訓練 ● ● ●

反應速度平衡運動班

訓練參加者的平衡、協調和反應能力。

日期及時間：星期三 14:00-15:00

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

心肺訓練 ●

肌肉訓練 ●

平衡反應 ● ● ●

健身氣功八段錦（坐式）

由八式動作組成的保健運動，配合 氣息調理，具防治便秘、改善不良姿勢、改善腦部血液循環、加強活動能力等效果。

日期及時間：星期四 11:00-12:00

費用及名額：\$130/ 節 (每班10人)

強身養氣 ● ● ●

呼吸調息 ● ● ●

Fitball 運動班

利用健身球鍛煉核心肌群，包括腹、背和臀部肌肉，有助減低日常運動受傷的風險，亦能減輕背痛和改善體姿。

日期及時間：星期五 13:00-14:00

費用及名額：\$180/ 節 (每班6人)

肌肉訓練 ●

姿勢矯健 ● ● ●

膝痛痛症運動班

教授紓緩慢性膝痛的運動，協助參加者處理不同痛症問題。

日期及時間：星期五 14:00-15:00

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

肌肉訓練 ●

拉筋舒緩 ● ● ●

全方位運動訓練班 (此班組在大埔藝術中心進行)

涵蓋平衡及協調能力、鍛鍊核心肌群、柔軟度、速度及敏捷性等，鍛煉出更強健的體魄。

日期：星期一、四

時間：A班: 09:10-10:25 B班: 10:25-11:40 C班: 11:40-12:55

費用及名額：\$100/ 節 (每班15人)

平衡反應 ● ●

心肺訓練 ● ●

肌肉訓練 ● ●

Pilates 蓆上普拉提

鍛煉核心肌肉（腹、背等）及身體的柔軟度，增加身體穩定性，改善腰頸背痛及肌肉疲勞等問題。

日期及時間：A班: 星期一 12:00-13:00 B班: 星期一 16:00-17:00

C班: 星期五 12:00-13:00

費用及名額：\$130/ 節 (每班8人)

調整姿勢 ● ●

拉筋舒緩 ● ●

肌肉訓練 ● ● ●

防衰老運動及認知訓練班

結合運動與認知訓練元素，先在教練指導下進行運動鍛煉，然後進行桌上遊戲等認知訓練，有助延緩衰老。

日期及時間：A班: 星期二、五 09:00-10:30

B班: 星期二、四 15:45-17:15

費用及名額：\$180/ 節 (每班8人)

心肺訓練 ●

肌肉訓練 ●

平衡反應 ● ● ●

特別推介：一對一運動處方

由體適能教練評估體型和體能狀況，並制定合適的運動方案。

日期及時間：星期一、三、五 09:00-09:45 / 10:00-10:45 (個別預約)

費用及名額：\$420 / 節 (一對一訓練)

肌肉訓練 ● ● ●

心肺訓練 ● ● ●