

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

夏季運動課程



大埔富善邨善鄰樓地下



3763-1180



賽馬會流金匯



6923-8445

強骨運動班

專為50+而設，通過阻力及負重訓練，強化肌肉力量，激活造骨細胞，有助預防和逆轉骨質疏鬆。

日期及時間：星期一 上午11:00-下午12:00

費用：\$130/ 節

肌肉訓練 ● ●

強化骨骼 ● ● ●

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 下午12:00-1:00 B班：星期五 下午12:00-1:00

C班：星期一 下午4:00-5:00

費用：\$130/ 節

調整姿勢 ● ●

拉筋舒緩 ● ●

肌肉訓練 ● ● ●

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：A班：星期五 上午11:00-下午12:00 B班：星期一 下午2:30-3:30

費用：\$180/ 節

肌肉訓練 ●

姿勢矯健 ● ● ●

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，協助學員改善尿滲、尿失禁等問題。

日期及時間：星期二 下午12:00-1:00

費用：\$130/ 節

肌肉訓練 ● ●

核心訓練 ● ● ●

反應速度平衡運動班

訓練參加者的平衡、協調和反應能力，預防跌倒。

日期及時間：星期三 下午2:00-3:00

費用：\$130/ 節

心肺訓練 ●

肌肉訓練 ●

平衡反應 ● ● ●

輕阻力運動班

應用輕量級運動器材，全面增強全身肌肉之耐力與質量，有助提升日常生活品質。

日期及時間：星期三 下午3:00-4:00

費用：\$130/ 節

肌肉訓練 ● ●

耐力訓練 ● ●

健身氣功八段錦

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

日期及時間：星期四 下午12:00-1:00

費用：\$130/ 節

強身養氣 ● ● ●

呼吸調息 ● ● ●

晨早伸展運動班

透過伸展改善柔軟度及靈活度，紓緩肌肉酸痛、肌肉僵硬，特別適合早上或睡醒出現關節僵硬，活動不靈活人士參加。

日期及時間：星期五 上午9:00-10:00

費用：\$130/ 節

調整姿勢 ● ●

拉筋舒緩 ● ● ●

Stick Mobility訓練班

揉合瑜伽、普拉提和徒手訓練的全身鍛煉。通過Stick Mobility (全方位筋膜放鬆棍)，提高學員的靈活性、穩定性和肌肉力量。

日期及時間：星期五 下午12:00-1:00

費用：\$180/ 節

肌肉訓練 ● ●

調整姿勢 ● ● ●

痛症運動班

教授紓緩慢性痛症的運動，協助學員處理不同痛症問題。

日期及時間：星期五 下午2:00-3:00

費用：\$130/ 節

肌肉訓練 ●

拉筋舒緩 ● ● ●



盛夏增肌減脂特訓營



由註冊營養師與三項鐵人運動教練攜手主理，通過為期6日的集訓課程，讓你學會以最健康且正確的方式，循序漸進地達成增肌減脂的目標。

課程內容豐富，從身體成份分析開始，協助你了解自己目前的健康狀況，再通過密集的中高等強度運動訓練、飲食建議、塑身輕食，與你一起打造不一樣的自己！

日期：2024年8月19、21、23、26、28及30日 (星期一、三及五)

時間：上午9:30至下午12:30

費用：\$3,240/ 6節

上述課程均適合50歲或以上且身體適宜運動（須完成初步評估）的「賽馬會流金匯」會員參與。

本中心保留修改、變更或暫停各課程之權利，如有爭議，均依據主辦單位相關規定或解釋，並可予隨時補充。



課程詳情