

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

春季運動課程

2025



課程詳情



 大埔富善邨善鄰樓地下

 3763-1180

 賽馬會流金匯

 6923-8445

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: 星期五 12:00-13:00

C班: 星期一 16:00-17:00

費用：\$140/ 節

調整姿勢 ● ●

拉筋舒緩 ● ●

肌肉訓練 ● ● ●

強骨運動班

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：A班: 星期二 14:00-15:00 B班: 星期四 11:00-12:00

費用：\$140/ 節

肌肉訓練 ● ●

強化骨骼 ● ● ●

Flexi-bar訓練班

通過Flexi-bar協助學員改善腰背痛、肌肉不平衡、關節不穩定、不良姿態、骨質疏鬆等情況，亦有助瘦身減重。

日期及時間：星期二 15:00-16:00

費用：\$185/ 節

肌肉訓練 ● ●

核心平衡 ● ●

調節姿勢 ● ● ●

平衡墊訓練班

專門運用平衡墊進行不論躺著、坐著和站著的鍛鍊，提升身體的穩定性、力量和協調性，改善姿勢控制，並有助強化核心肌群。

日期及時間：星期三 12:00-13:00

費用：\$140/ 節

拉筋舒緩 ● ● ●

姿勢矯健 ● ● ●

核心平衡 ● ● ●

反應速度平衡運動班

訓練學員的平衡、協調和反應能力，預防跌倒。

日期及時間：星期三 14:00-15:00

費用：\$140/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：A班: 星期三 15:00-16:00

B班: 星期五 16:00-17:00

C班: 星期三 16:00-17:00

費用：\$140/節

肌肉訓練 ● ● ●

心肺訓練 ●

健身氣功八段錦 · 五禽戲班

八段錦是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。五禽戲則是結合呼吸吐納及心理調節的全身性運動，具養精神、調氣血、益臟腑、通經絡、活筋骨、利關節的作用。

日期及時間：星期四 12:00-13:00

費用：\$140/節

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：A班: 星期五 11:00-12:00

B班: 星期一 14:30-15:30

費用：\$185/節

肌肉訓練 ●

姿勢矯健 ● ● ●

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：A班: 星期五 12:00-13:00 B班: 星期二 12:00-13:00

費用：\$185/ 節

筋膜放鬆 ● ●

靈活關節 ● ● ●

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：星期五 13:00-14:00

費用：\$140/ 節

肌肉訓練 ● ●

核心訓練 ● ● ●

痛症運動班

教授紓緩慢性痛症的運動，協助參加者處理不同痛症問題。

日期及時間：星期五 14:00-15:00

費用及名額：\$140/ 節

肌肉訓練 ●

拉筋舒緩 ● ● ●

全方位運動訓練班[#] (註：此課程在大埔藝術中心上課)

涵蓋平衡及協調能力、鍛煉核心肌群、柔軟度、速度及敏捷性等，協助50+鍛煉出更強健的體魄。

日期及時間：A班: 星期一、四 09:10-10:25

B班: 星期一、四 10:25-11:40

C班: 星期一、四 11:40-12:55

費用：\$110/ 節

平衡反應 ● ●

心肺訓練 ● ●

肌肉訓練 ● ●