

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

2025.04-06



運動課程

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 ● ● ● ●

對抗骨質疏鬆強骨班

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：星期二 14:00-15:00

費用：\$140/ 節

肌肉訓練 ● ●

強化骨骼 ● ● ● ●

肩痛「振」定Flexi-bar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 ● ● ● ●

腰背痛Fitball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 11:00-12:00

費用：\$185/ 節

肌肉訓練 ●

姿勢矯健 ● ● ● ●

姿整靈活Stick Mobility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)，提高學員身體靈活性、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 ● ● ●

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 ● ●

Smart Fit運動企劃

分別提供肌肉力量訓練(Smart Fit Strength) 和 心肺訓練(Smart Fit Cardio)2種鍛煉方案，讓50+按其身體狀況和需要，揀選適合自己的運動方案，並在教練駐場監察下進行鍛煉，以策安全。

參與學員需先通過Smart Fit運動企劃首次一對一評估，詳情請向中心職員查詢。

日期及時間：逢星期一至五 每節45分鐘 (個別預約)

費用：\$110/ 節

肌肉訓練 ● ● ●

心肺訓練 ● ● ●

由2025年3月起，「賽馬會流金匯」手機應用程式和網站將陸續支援線上報名恆常運動課程，歡迎下載最新版本的手機應用程式報名課程。

