

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

≡SUMMER≡

盛夏

運動課程時間表

2025.07-08



SCAN HERE!



大埔富善邨善鄰樓地下



賽馬會流金匯



3763-1180



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 ● ● ●

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 ● ● ●

健骨緩痛運動班

結合專業的阻力及負重訓練與針對性痛症舒緩運動，幫助學員強化肌肉力量、激活造骨細胞，預防及改善骨質疏鬆，同時舒緩慢性痛症，提升生活品質。

日期及時間：星期五 14:00-15:00

費用：\$140/ 節

肌肉訓練 ● ●

強化骨骼 ● ● ●

拉筋舒緩 ● ● ●

RUNFIT50+姿勢及肌力訓練班

專為50+的跑步初學者量身打造，旨在幫助學員以正確的跑姿鍛鍊身體，降低運動傷害風險，並進行跑步相關的肌力訓練，好好享受跑步的樂趣。

日期及時間：星期二 10:00-11:00

費用：\$140/ 節

調整姿勢 ● ● ●

心肺訓練 ● ●

肌肉訓練 ● ● ●

姿整靈活Stick Mobility班

揉合瑜伽、普拉提和徒手訓練的全身鍛鍊。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：星期五 12:00-13:00

費用：\$185/ 節

筋膜放鬆 ● ●

靈活關節 ● ● ●

逆轉肌少症增肌班

透過利用自身體重或簡單用具進行增肌訓練。

日期及時間：星期三 14:00-15:00

費用：\$140/ 節

心肺訓練 ●

肌肉訓練 ● ● ●

高效燃脂阻力班

透過自身體重或輕重量進行鍛鍊，教練會安排多變有趣的全身鍛鍊動作，並在安全的情況下，按循序漸進的原則，為學員安排合適的個別訓練內容。

日期及時間：A班: 星期三 16:00-17:00 B班: 星期五 16:00-17:00

費用：\$140/ 節

心肺訓練 ● ● ●

肌肉訓練 ● ● ●

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 ● ● ●

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 (註：學員需先通過一對一評估)

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。

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 ● ● ●

「賽馬會流金匯」手機應用程式和網站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，搶先一步報名課程！

