

Jockey Club

Cadenza hub

賽馬會流金匯

# 2025 秋冬健康課程



SCAN HERE!



大埔富善邨善鄰樓地下



賽馬會流金匯



3763-1180



6923-8445

主辦機構：



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



## 全方位運動訓練班<sup>#</sup> (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：\$120/ 節 (整月報讀星期一及四課堂，可享優惠價\$110/ 節)

平衡反應 ● ●

心肺訓練 ● ●

肌肉訓練 ● ●

## 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：\$145/ 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：\$195/ 節

肌肉訓練 ● ●

核心平衡 ● ●

調節姿勢 ● ● ●

## 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，改善及預防肌少症。

日期及時間：星期三 15:00-16:00

費用：\$145/ 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：\$145/ 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：A班: 星期四 12:00-13:00      B班: 星期一 10:30 - 11:30

費用：\$145/ 節

強身養氣 ● ● ● ●

呼吸調息 ● ● ● ●

## 腰背痛Fitball班

利用健身球鍛鍊核心肌群，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：\$195/ 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：\$195/ 節

筋膜放鬆 ● ●

靈活關節 ● ● ● ●

## 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：A班: 星期五 14:00-15:00    B班: 星期四 14:00 - 15:00

費用：\$145/ 節

肌肉訓練 ● ● ●

強化骨骼 ● ● ● ●

拉筋舒緩 ● ● ● ●

## 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：星期一至五 每節45分鐘 (個別預約)

費用：\$115/ 節

肌肉訓練 ● ● ● ●

心肺訓練 ● ● ● ●

## 婦女訓練課程

✳ 適合50歲或以上中心女性會員

專為50+婦女打造的全新課程，每堂2小時的深度訓練結合運動與認知訓練，助妳增肌減脂防衰老、塑造優雅體態，同時提升身心健康與社交連繫！

課程採用A+B模式，學員可自由組合心肺、肌肉、核心或痛症運動課程，配合妳的日程、體能與訓練目標。

日期及時間： A班: 星期一 14:00-16:00 (活力增肌燃脂訓練)

B班: 星期二 10:00-12:00 (柔韌伸展與痛症舒緩)

C班: 星期五 10:00-12:00 (女性核心肌肉訓練)

D班: 星期五 14:30-16:30 (女性核心肌肉訓練)



費用：完整出席 (24節)：\$120/ 節，共\$2,880 (送超聲波骨質密度篩查乙次，價值\$180)

部分/彈性出席 (12-23節)：\$120/ 節

單次/基本出席 (少於12節)：\$140/ 節



## 健腦桌遊悠 **NEW!**

要訓練認知能力，桌遊也可以幫到手！桌遊有多種類型，是次活動將帶你於不同類型的桌遊中遊走，挑戰你各方面的認知能力，例如魔力橋 (Rummikub)、牛頭王、馬尼拉等反應類別的桌遊。

日期及時間：星期二 11:00-12:00

費用：\$200/月（4節課）

認知訓練 ● ● ●

社交互動 ● ● ●

## 運動加FUN **NEW!**

專為少運動及記憶力漸退的會員而設，通過每星期恆常的坐式健腦操，從簡單、安全的動作開始，協助參加者逐步培養運動習慣，促進腦部活化與身心健康。

課程融合肢體活動與腦部刺激，不論任何體能水平皆可參與，在舒適環境中輕鬆伸展，提升記憶力、專注力及社交互動能力，一齊動動身體、活化腦袋，從「坐」開始，開展健康新生活。

日期及時間：星期二 11:00-12:00

費用：\$200/月（4節課）

健腦訓練 ● ●

肢體伸展 ● ●

社交互動 ● ● ●

## SWITCH動樂 **NEW!**

透過電子遊戲機也可以做運動！是次活動將向大家介紹Nintendo Switch多款運動遊戲，讓大家以有趣的形式運動之餘，亦緊貼時下的潮流電競活動。活動無需遊戲經驗也能輕鬆參與，一起享受一場動感十足的電競運動體驗。

日期及時間：星期二 14:30-15:30

費用：\$200/月（4節課）

運動訓練 ●

認知訓練 ● ●

社交互動 ● ● ●

## 短期課程

### 「齡」活俱樂部



由專業物理治療師主理，特別適合容易疲倦、有長期病患或需要輪椅輔助之人士。透過簡單、安全又充滿樂趣的功能性運動，幫助學員提升身體活動力、平衡感與生活自信。

日期：2025年11月13日至12月11日 (逢星期四)

時間：15:00-16:00

對象：65歲或以上的「賽馬會流金匯」會員

(容易感到疲倦、行動上有輔助需求的樂齡人士優先)

費用：\$725/ 5堂

活力提升 ● ● ●

加強平衡 ● ●

社交互動 ● ● ●

### 聲頻療癒實踐課程：單弦琴、聲頻與調息訓練



首個整合多種聲頻療癒樂器的身心課程，揉合現代科學理論與古文明智慧，深入探索聲頻對身心平衡的影響。由理論學習、示範觀察到親身實踐，帶領學員進入聲頻療癒的旅程，提升覺察力、放鬆神經系統、平衡身心能量。

日期：第一期 – 2025年10月15日至11月12日 (逢星期三，10月29日除外)

第二期 – 2025年11月19日至12月10日 (逢星期三)

時間：10:00 - 11:30

對象：50歲或以上的「賽馬會流金匯」會員，尤其適合關注身心健康之人士

費用：\$580/ 4堂

放鬆身心 ● ● ●

療癒心靈 ● ● ●

## 報名方法

「賽馬會流金匯」的恆常健康課程支援多項報名渠道，歡迎你通過電話、WhatsApp 或 中心的手機應用程式了解課程詳情，並報名參與。



3763-1180 / 3763-1000



6923-8445

