

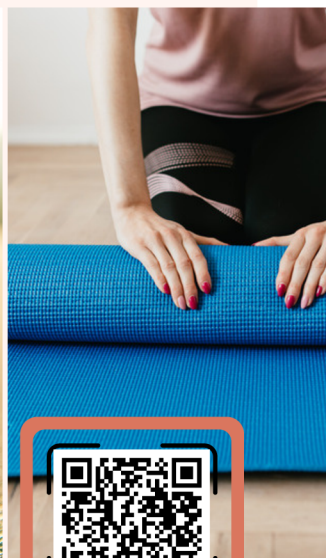
Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

2026 春季健康課程

50+ 全人 · 健康煥新之旅



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

健步・暢跑系列



適合50歲或以上中心會員

此系列課程以運動科學為基礎，從根源改善下肢痛症，糾正錯誤力學，助你重建穩健步伐。無論是日常健行還是挑戰長跑，都能讓你「動」得更精準、更靈活。

活力健行伸展班

由復康及治療運動教練主理，專為運動量較少的50+人士而設。課程透過正確步行姿勢，並配合練力帶阻力訓練，在安全環境下進行全身功能性運動。相比一般步行練習，本課程能有效改善步姿、提升關節靈活性及柔軟度、減輕痛症，並改善平衡力，降低跌倒風險，協助你建立持續的健康習慣。

日期及時間：

A班 - 2026年1月8日至29日 (逢星期四) 上午10:45 - 11:45

B班 - 2026年3月4日至25日 (逢星期三) 下午2:00 - 3:00

費用：\$580/ 4節

RUNFIT 50+ 姿勢及肌力訓練班2.0

由長跑教練主理，專為50+跑步初學者及希望改善步姿跑姿人士設計，結合理論、訓練與實踐，助你以正確姿勢鍛鍊身體、提升肌力、減少運動傷害，讓你步行更輕鬆，跑得更遠！

日期及時間：

A班 - 2026年2月5日至3月19日 (逢星期四) 上午9:15 - 10:30

B班 - 2026年4月2日至5月7日 (逢星期四) 上午9:15 - 10:30

費用：優惠價 - \$560/ 6節 (原價 - \$870/ 6節)

「長跑・長有」：50+ 渣馬無痛完賽特訓

專為50歲或以上跑者而設的訓練課程，先由物理治療師進行專業評估，再針對性地提供治療（如肌肉電刺激、超聲波等）及訓練建議，協助處理運動傷害，在跑道上迎接新挑戰！

日期及時間：2026年1月6、8和13日 (星期二 / 四) 下午2:00 - 3:00

費用：優惠價 - \$1,200/ 3節 (原價 - \$1,500/ 3節)



此系列專為入門及受痛症困擾人士而設，利用多元輔助工具及傳統養生智慧，助你伸展肌肉，逐步提升活力。

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紓緩運動，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，同時紓緩慢性痛症，提升生活品質。

日期及時間：A班 - 星期五 下午2:00 - 3:00

B班 - 星期四 下午2:00 - 3:00

費用：\$145/ 節 (課程按月收費)

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 下午3:00 - 4:00

費用：\$195/ 節 (課程按月收費)

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 上午11:00 - 下午12:00

費用：\$195/ 節 (課程按月收費)

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：星期五 下12:00 - 1:00

費用：\$195/ 節 (課程按月收費)

蓆上普拉提

鍛鍊核心肌肉（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：\$145/ 節（課程按月收費）

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 下午12:00 - 1:00

B班 – 星期一 上午10:30 - 11:30

費用：\$145/ 節（課程按月收費）

活力50+系列



適合50歲或以上中心會員

此系列課程不僅著重於改善身體機能，更強調持續挑戰與突破，讓你在每一次運動中逐步累積力量，延展活力。

Smart Fit 智能運動企劃 （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鍊，以策安全。

中心設有6部智能器械，可通過電腦自動記錄數據並調節阻力，高效、安全，只需45分鐘即可完成全身循環訓練。同時，中心亦設心肺鍛鍊器械，讓學員獲得更全面的訓練。

日期及時間：星期一至五 每節45分鐘（個別預約）

費用：\$115/ 節（課程按月收費）

Smart Fit PLUS 運動組合

為讓學員的訓練更全面及高效，凡持續參與 Smart Fit 肌力訓練達 6 個月或以上，並經體適能教練評估後，即可升級至 **Smart Fit Plus**。合資格學員只需每週完成兩次肌力訓練，將免費獲享每週一次伸展與緩和運動，以及延伸心肺訓練*（Extended Cardio），全面強化心肺功能，加速身體恢復。

組合價：每月\$920

（包含8節肌力訓練 & 4節伸展與緩和運動 + 延伸心肺訓練）

註：學員更可用優惠價\$55額外加購一節延伸心肺訓練

全方位運動訓練班[#]（註：此課程在大埔藝術中心/ 大埔文娛中心上課）

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 上午9:10 - 10:25

B班 - 星期一、四 上午10:25 - 11:40

C班 - 星期一、四 上午11:40 - 下午12:55

費用：\$120/ 節（整月報讀星期一及四課堂，可享優惠價\$110/ 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，改善及預防肌少症。

日期及時間：星期三 下午3:00 - 4:00

費用：\$145/ 節（課程按月收費）

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動作，並在安全情況下循序漸進設計合適的個別訓練。同時結合有氧運動（提升心肺功能）與無氧運動（肌力訓練），達致更全面的燃脂效果。

日期及時間：A班 - 星期三 下午4:00-5:00 B班 - 星期五 下午4:00-5:00

費用：\$145/ 節（課程按月收費）

男・女煥型系列



適合50歲或以上中心會員

男女生理構造各異，鍛鍊模式亦應有所不同。我們打造性別專屬的私密訓練空間：男士專攻下肢與骨盆底肌，修復機能；女士專注核心與線條雕塑，煥發優雅體態。

婦女訓練課程

WOMEN ONLY

專為50+婦女打造的訓練課程，每節2小時的深度訓練，包含1小時運動和1小時自助認知訓練，助妳增肌減脂、防止衰老、塑造優雅體態，同時提升身心健康與社交連繫！

學員可自由組合心肺、肌肉、核心或痛症運動課程，靈活配合妳的日程、體能與訓練目標。

日期及時間：

A班 - 星期一 下午2:00 - 4:00 (活力增肌燃脂訓練)

B班 - 星期二 上午10:00 - 下午12:00 (柔韌伸展與痛症舒緩)

C班 - 星期五 上午11:00 - 下午1:00 (女性核心肌肉訓練)

D班 - 星期五 下午1:00 - 3:00 (女性核心肌肉訓練)

費用：完整出席 (12節)：\$120/ 節，共\$1,440 (送聲頻療癒體驗乙次，價值\$380)

單次/彈性出席 (少於12節)：\$140/ 節

男士強化腿部及骨盤底肌肉訓練班

MEN ONLY

NEW!

課程專為50+男士而設，針對下肢肌力及骨盆底肌群進行進階訓練。由專業運動教練根據學員的活動能力度身設計動作，循序漸進地提升肌肉力量和質量、改善骨骼密度、強化平衡與行動能力，有助舒緩尿頻、尿急及尿失禁等泌尿問題，全面提升生活質素。

日期及時間：A班 - 2026年1月19日至2月9日 (逢星期一) 下午3:00 - 4:00

B班 - 2026年3月2日至23日 (逢星期一) 下午3:00 - 4:00

C班 - 2026年3月30日至4月27日 (逢星期一，公眾假期除外)
下午3:00 - 4:00

費用：\$580/ 4節



此系列將專業的認知訓練融入桌遊與互動遊戲中，並且加入運動和社交元素，全方位活化身心，提升認知和體能儲備。

健腦動樂社

每週的日間聚會，專為希望循序漸進建立健康生活習慣，且通過評估的社區人士而設。課程融合認知訓練桌遊、坐式健體操，以及Switch電子運動遊戲等多元化元素，並會不定期加入其他特色活動，如：聲頻、藝術創作等，讓參加者每週都有新鮮體驗，維持身心活躍度。

日期及時間：星期二 上午11:00 - 下午12:30

費用：\$320/ 月 (4節)

對象：50歲或以上、在過去半年自覺記憶力有所下降的中心會員

認知評估及健腦訓練班

課程專為懷疑或患有腦退化人士而設，通過參與健腦、認知訓練及運動，並介紹不同的記憶法以保持腦部健康、預防及延緩認知退化。社工會在上課程前，為參加者進行簡單的認知評估。

日期及時間：

A班 - 2026年1月6日至2月10日 (逢星期二) 下午2:30 - 4:00

B班 - 2026年2月24日至3月31日 (逢星期二) 下午2:30 - 4:00

費用：\$1,200/ 6節 (送中心「銀會員」會籍乙年)

對象：懷疑或患有腦退化之社區人士

「齡」活俱樂部

由物理治療師主理，特別適合容易疲倦、有長期病患或需要輪椅輔助之65歲或以上的「賽馬會流金匯」會員。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能力、平衡感與生活自信。

日期及時間：

A班 - 2026年1月8日至2月5日 (逢星期四) 下午3:00 - 4:00

B班 - 2026年2月26日至3月26日 (逢星期四) 下午3:00 - 4:00

費用：按金 - \$500 (出席率達80% (即4節)，可全數退回)



此系列從關注身體延伸至心靈與社交。通過聲頻療癒，助你舒緩壓力，重視內在的心靈健康。另外，亦以 AI 科技作為橋樑，讓50+通過學習新事物，維持腦部活躍，與日新月異的社會保持緊密連結。

聲頻療癒實踐課程 (初級)

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。

日期及時間：

A班 - 2026年1月14和21日 (星期三) 上午10:00 - 下午1:00

B班 - 2026年2月4和11日 (星期三) 上午10:00 - 下午1:00

費用：優惠價 - \$580/ 2節 (原價 - \$870/ 2節)

50+智伴同行：AI探索之旅 (升級版)

專為50+而設的基礎人工智能(AI)探索課程，新一期每節升級至2小時，讓學員有更多時間深入學習與交流。課程透過4堂互動教學與實踐，引導學員認識AI，學會應用簡單工具查找健康資訊、記錄生活點滴，並體驗創意AI（如圖像及影像生成）及日常生活應用（如旅行計劃與記錄）。

日期及時間：2026年1月15日至2月5日 (逢星期四) 下午3:00 - 5:00

費用：\$725/ 4節 (原價 - \$1,160/ 4節)

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

