

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

2026 夏季健康課程

50+ 動起來 · 迎接活力盛夏



SCAN HERE!

 大埔富善邨善鄰樓地下

 3763-1180

 賽馬會流金匯

 6923-8445

主辦機構：

Jockey Club
Caenza hub
賽馬會流金匯



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

暢泳·暢跑系列



適合50歲或以上中心會員

此系列課程結合游泳與跑步訓練，以運動科學為基礎，全面提升心肺功能與肌力。

50+游泳初班 # **NEW!** (註：此課程在大埔東昌街游泳池上課)

與市面上多強調「學會泳式」的泳班不同，「50+游泳初班」更著重教導學員通過陸上練習和運用水阻力，提升肌肉力量和心肺功能，讓你在學習游泳，同時全面提升健康。再加上，游泳是一種低衝擊性運動，特別適合有關節問題的50+。完成課程後，目標能在淺水池游畢25米。

日期及時間：

第一期

A班 - 2026年5月4日至6月29日(逢星期一，公眾假期除外)
上午10:00 - 11:00

B班 - 2026年5月4日至6月29日(逢星期一，公眾假期除外)
上午11:00 - 中午12:00

C班 - 2026年5月6日至6月24日(逢星期三) 上午10:00 - 11:00

D班 - 2026年5月6日至6月24日(逢星期三) 上午11:00 - 中午12:00

第二期

A班 - 2026年7月6日至8月24日(逢星期一) 上午10:00 - 11:00

B班 - 2026年7月6日至8月24日(逢星期一) 上午11:00 - 中午12:00

C班 - 2026年7月8日至8月26日(逢星期三) 上午10:00 - 11:00

D班 - 2026年7月8日至8月26日(逢星期三) 上午11:00 - 中午12:00

費用：全期報讀 - \$960/ 8堂；報讀1個月 - \$580/ 4堂

RUNFIT 50+ 姿勢及肌力訓練班 (黃昏版) # **NEW!**

專為50+初學者及希望改善跑姿人士設計，結合理論、訓練與實踐，助你以正確姿勢提升肌力、減少傷害，跑得更遠更輕鬆。炎炎夏日，跑步要選擇合適的時間，全新黃昏版跑班，讓你在涼爽時段安全地訓練。

日期及時間：

A班 - 2026年5月28日至6月25日(逢星期四) 下午6:30至7:45

B班 - 2026年7月9日至8月6日(逢星期四) 下午6:30至7:45

費用：優惠價 - \$480/ 5節 (原價 - \$725/ 5節)

舒展·緩痛系列



適合50歲或以上中心會員

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 下午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）

健身氣功班 **NEW!**

循序漸進教授傳統健身氣功，內容涵蓋十二段錦與八段錦，並因應學員進度，逐步加入五禽戲及其他經典氣功元素。透過恆常練習，學員可舒展筋骨、調和氣血，強身健體，在日常生活中提升活力。通過「靜中有動、動中有靜」的養生功法，學員將感受到身心合一的健康智慧。

日期及時間：星期四 下午12:00 - 1:00

費用：\$145/ 節（課程按月收費）

全方位鍛鍊系列



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煉，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)

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\$185)

單次/彈性出席 (少於12節)：\$140/ 節

智活·樂聚系列



中心會員 (年齡視乎個別課程)

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

「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：2026年7月23日至8月20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）

聲頻療癒系列



適合50歲或以上中心會員

此系列課程通過不同聲頻工具，讓學員不只聆聽，更能親手操作、掌握技巧，感受聲音的療癒力量。

唱鉢聲頻・學習工作坊 **NEW!**

由導師帶領，學員將親手體驗唱鉢，學習如何透過敲擊與共振產生療癒音波。課程不只聆聽，更著重於實際操作，讓你掌握唱鉢的基本技巧，並了解如何應用於放鬆與自我療癒。全程1.5小時，帶來深度又實用的聲頻體驗。

日期及時間：

A班 - 2026年6月10日（星期三） 下午3:00 - 4:30

B班 - 2026年7月15日（星期三） 下午3:00 - 4:30

費用：體驗價 - \$100（原價 - \$185）

單弦琴聲頻・學習工作坊 **NEW!**

由導師主理，帶領學員探索單弦琴的獨特聲頻。課程教授基本演奏方法與聲波原理，讓你親手操作、感受弦音的震動與共鳴。除了欣賞音色，更能學習如何運用單弦琴作為聲頻工具，幫助放鬆身心、提升專注力。全程1.5小時，讓你真正掌握聲頻的力量。

日期及時間：

A班 - 2026年7月22日（星期三） 下午3:00 - 4:30

B班 - 2026年8月12日（星期三） 下午3:00 - 4:30

費用：體驗價 - \$180（原價 - \$280）

「活力50+」線上運動

由「賽馬會流金匯」物理治療師與專業運動教練團隊攜手打造的「活力50+」影片系列，合共15段精心設計의影片，陪伴大家展開循序漸進的健康旅程。

「活力50+」系列由3月20日起，連續15個星期逢星期五推出全新影片。無論你是運動新手，還是想挑戰自己，「活力50+」都能為你提供最合適的指導。

為了將運動轉化為快樂的習慣，我們更設有**打卡獎勵計劃**，在7月12日前完成兩個簡單步驟，即可累積次數換取獎賞：

第一步：YouTube留言

觀看影片後，在該周影片下方的留言區留下「我完成咗今個星期嘅運動👉，你呢？」或一個「👉」表情符號

第二步：WhatsApp 打卡

點擊打卡連結 (<https://wa.me/85269238445>)，發送訊息：「我完成第___段運動啦」(例子：「我完成第1段運動啦」)

(小貼士：歡迎每日重溫影片並打卡，保持運動習慣，爭奪終極大獎)



SUBSCRIBE



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

