

Jockey Club

Caenza hub

賽馬會流金匯

2026秋冬健康課程

強健身心 · 迎接健康秋冬



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：

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

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**和**心肺訓練**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。

日期及時間：星期一至五 每節45分鐘 (個別預約)

費用：\$120/ 節 (課程按月收費)

Smart Fit運動企劃首次評估

以一對一方式進行，通過6部可分別鍛鍊上肢、下肢、腰腹及背部多組肌肉的智能機械評估學員的體型和體能狀況，並運用智能健體系統為學員度身設計SMART FIT運動企劃。

日期及時間：個別預約 (約45分鐘)

費用：\$345/ 堂 (包含健體閣-健身單車訓練)

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/ 大埔李福林體育館上課)

涵蓋平衡及協調能力、鍛鍊核心肌群、柔軟度、速度及敏捷性等，協助50+鍛鍊出更強健的體魄。

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：\$125/ 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 (初階肌力)

專為關注肌力退化的50+而設，以溫和、無壓力的節奏進行。通過簡單、安全的動作，循序漸進地喚醒深層肌肉，為身體打好穩固的「肌」礎。

日期及時間：星期三 下午3:00 - 4:00

費用：\$150/ 節 (課程按月收費)

高效增肌班 (進階肌力) **New!**

透過科學化的課表設計，帶領學員進行更高強度的鍛鍊。在充滿動力的課堂氣氛中，一起挑戰自我，體會力量增長帶來的無比成就感。

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：\$150/ 節 (課程按月收費)

強心活氧・心肺耐力循環訓練班 **New!**

採用科學化的「循環訓練 (Circuit Training)」模式，並配合專業醫護駐場與全方位的健康守護，讓學員安心地循序漸進，聽著自己的心跳，一步步練出好體能。

日期及時間：星期一 下午3:00 - 4:00

費用：\$150/ 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 下午1:00 - 3:00 (女性核心肌肉訓練)

費用：參與24節或以上：\$120/ 節

參與12節 - 23節：\$130/ 節

參與少於12節：\$150/ 節

暢泳・跑行系列



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[#]

(註：游泳課程在大埔游泳池/ 大埔東昌街游泳池上課)

課程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，學習游泳，同時全面提升健康，尤其適合有關節問題的50+。

日期及時間：

第一期

A班 - 2026年9月11至10月30日(逢星期五) 上午10:00 - 11:00

第二期

A班 - 2026年11月6日至2027年1月8日(逢星期五，公眾假期除外)
上午9:00 - 10:00

B班 - 2026年11月6日至2027年1月8日(逢星期五，公眾假期除外)
上午10:00 - 11:00

黃昏班 - 2026年11月9日至 12月28日 (逢星期一) 晚上7:15 - 8:15

50+游泳進階班 (蛙泳及踩水實用班) **New!**

課程專為希望解鎖深水區、提升水中自信的50+而設。教練將從蛙泳基礎開始，讓學員熟練掌握腿部的推水動能，並轉化為實用的踩水技巧。

日期及時間：

第一期

A班 - 2026年9月7日至11月2日(逢星期一，公眾假期除外)
上午9:00 - 10:00

B班 - 2026年9月9日至10月28日(逢星期三) 上午9:00 - 10:00

黃昏班 - 2026年9月8日至10月27日 (逢星期二) 晚上7:15 - 8:15

第二期

A班 - 2026年11月9日至12月28日 (逢星期一) 上午9:00 - 10:00

B班 - 2026年11月11日至12月30日 (逢星期三) 上午9:00 - 10:00

游泳課程費用：全期報讀 - \$960/ 8堂；報讀1個月 - \$580/ 4堂

50+游泳進階班 (自由式技術改良班) **New!**

課程專為已經具備自由式基礎，但渴望游得更輕鬆、更流暢的50+而設。教練將仔細檢視學員的個人泳姿，針對身體的流線型平衡、划水角度、轉體動作，以及最關鍵的換氣時機進行細節微調。

日期及時間：

第一期

A班 - 2026年9月7日至11月2日(逢星期一，公眾假期除外)

上午10:00 – 11:00

B班 - 2026年9月9日至10月28日(逢星期三) 上午10:00 – 11:00

第二期

黃昏班 - 2026年11月3日至12月29日 (逢星期二，12月22日除外)

晚上7:15 – 8:15

A班 - 2026年11月9日至12月28日 (逢星期一) 上午10:00 – 11:00

B班 - 2026年11月11日至12月30日 (逢星期三) 上午10:00 – 11:00

游泳課程費用：全期報讀 - \$960/ 8堂；報讀1個月 - \$580/ 4堂

RUNFIT50+姿勢及肌力訓練班

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。

日期及時間：

晨跑版

A班 - 2026年9月17日至10月22日 (逢星期四) 上午9:15 – 10:30

B班 - 2026年11月5日至12月3日 (逢星期四) 上午9:15 – 10:30

C班 - 2026年12月17日至2027年1月14日 (逢星期四) 上午9:15 – 10:30

黃昏版

A班 - 2026年9月17日至10月22日 (逢星期四) 下午6:30 – 7:45

B班 - 2026年11月5日至12月3日 (逢星期四) 下午6:30 – 7:45

C班 - 2026年12月16日至2027年1月13日 (逢星期三) 下午6:30 – 7:45

費用：優惠價 - \$480/ 5節 (原價 - \$725/ 5節)

活力健行伸展班

通過正確步行姿勢及彈力帶訓練，改善步姿、提升靈活度、減輕痛症，同時維持骨骼健康。循序漸進加入重量訓練，增強肌力和平衡力，降低跌倒風險。

日期及時間：

第一期

A班 - 2026年10月7日至28日 (逢星期三) 下午2:00 – 3:00

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

第二期

A班 - 2026年11月4日至25日 (逢星期三) 下午2:00 – 3:00

B班 - 2026年11月5日至26日 (逢星期四) 上午10:45 – 11:45

第三期

A班 - 2026年12月2日至23日 (逢星期三) 下午2:00 – 3:00

B班 - 2026年12月3日至24日 (逢星期四) 上午10:45 – 11:45

費用：\$600/ 4堂

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 下午2:00 - 3:00

B班 - 星期四 下午2:00 - 3:00

費用：\$150/ 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：\$200/ 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：\$200/ 節 (課程按月收費)

姿整靈活Stick Mobility班

揉合瑜伽、普拉堤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：\$200/ 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：\$150/ 節 (課程按月收費)

健身氣功班

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。

日期及時間：星期四 下午12:00 - 1:00

費用：\$150/ 節 (課程按月收費)

健腦・聲療系列



適合50歲或以上中心會員

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

頌鉢療癒實踐班 (肩頸腰背紓緩)

專為 50+ 而設的一天六小時課程！上午學習頌鉢的原理與操作，親身體驗聲波共振；下午實踐肩頸、腰背紓緩技巧，並安排聲頻震動放鬆環節，助你真正掌握並應用於日常生活。

日期及時間：

A班 - 2026年9月3日 (星期四) 上午10:00至下午1:00；下午2:00至5:00

B班 - 2026年9月17日 (星期四) 上午10:00至下午1:00；下午2:00至5:00

費用：\$1,200/ 堂 (會員早鳥優惠(8月24日前)：\$880/ 堂)

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

