

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

作為賽馬會齡活城市夥伴計劃2022及2025之成員，**Dr. Caren** 致力鼓勵長者及銀髮族人士開展運動習慣，即使過往缺乏運動，只要你有決心改善健康，歡迎你參加銀髮族瑜伽運動班，與你一起強身健體。



本課程以瑜伽 (Yoga) 為主，並結合普拉蒂 (Pilates)、體適能 (Fitness) 及功能性訓練 (Functional Training)，助參加者改善身心健康 (如提昇心肺耐力、肌肉力量、平衡、協調性、舒緩情緒壓力等)，持之而恆就能改善健康。

課堂內容適合：

- 缺乏運動的中年人士及長者 (主要55歲至70歲，70歲或以上人士建議先試堂)
- 慢性病患或體質虛弱者
- 男女均可

Dr. Caren Yoga Studio
創辦人兼課程總監
劉凱琳博士



課堂目標

1. 鼓勵長者及中年人士透過瑜伽增加體力活動的參與度
2. 鼓勵參加者透過恆常瑜伽練習及功能性訓練改善身心健康及生活質素
3. 鼓勵參加者建立運動習慣，關注健康

網上登記請即掃二維碼



九龍永康街51-53號時穎中心15樓5室

(荔枝角港鐵站B1出口沿大南西街至永康街步行約四分鐘)



<https://www.drcarenyoga.com/silveryogafitness>



Find us on
Facebook



Instagram



YouTube

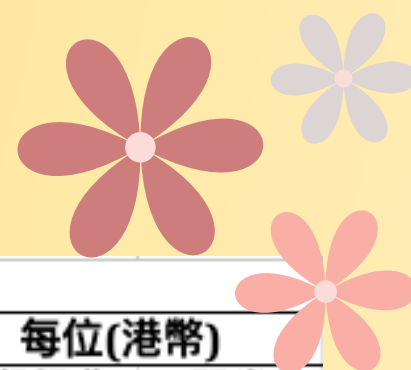
drcarenyoga



54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班



初班：適合沒有運動習慣或沒有瑜伽學習經驗

星期 月份	日期	時間	堂 數	年齡	每位(港幣)	
					全期學費	單堂
一 3-5/2026	30/3 - 11/5/2026 6/4/2026無堂	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
一 5-6/2026	18/5 - 29/6/2026 25/5/2026無堂	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
三 4-6/2026	22/4 - 3/6/2026 29/4/2026無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138

初至中班：適合有運動習慣或已有6個月或以上瑜伽學習經驗

星期 月份	日期	時間	堂 數	年齡	每位(港幣)	
					全期學費	單堂
二 4-5/2026	14/4 - 19/5/2026	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
四 4-5/2026	2/4 - 7/5/2026	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
四 5-6/2026	14/5 - 18/6/2026	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
五 3-4/2026	13/3 - 24/4/2026 3/4/2026無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138
五 5-6/2026	8/5 - 26/6/2026 15/5 & 19/6/2026無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	\$672	\$123
				18-54歲	\$768	\$138

根據年齡組別收費(沒有會員費及其他隱藏收費)，可以插班及請假補堂。
 詳細條款及細則請參閱：<https://www.drcarenyoga.com/silveryogafitness>

九龍永康街51-53號時穎中心15樓5室

網上登記請即掃二維碼

荔枝角港鐵站B1出口沿大南西街至永康街步行約四分鐘)



54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班



中班：適合有運動習慣或已有1年或以上瑜伽學習經驗

星期 月份	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	
					全期學費	單堂
一	23/3 - 4/5/2026	2:00-3:00pm	6	55-70歲	\$672	\$123
3-5/2026	6/4/2026無堂	60分鐘		18-54歲	\$768	\$138
一	11/5 - 22/6/2026	2:00-3:00pm	6	55-70歲	\$672	\$123
5-6/2026	25/5/2026無堂	60分鐘		18-54歲	\$768	\$138
二	14/4 - 19/5/2026	10:30-11:30am	6	55-70歲	\$672	\$123
4-5/2026		60分鐘		18-54歲	\$768	\$138

高班：適合有運動習慣或已有2年或以上瑜伽學習經驗

星期 月份	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣)	
					全期學費	單堂
四	2/4 - 7/5/2026	11:00am-12:00pm	6	55-70歲	\$672	\$123
4-5/2026		60分鐘		18-54歲	\$768	\$138
四	14/5 - 18/6/2026	11:00am-12:00pm	6	55-70歲	\$672	\$123
5-6/2026		60分鐘		18-54歲	\$768	\$138
五	17/4 - 5/6/2026	10:30-11:30	6	55-70歲	\$672	\$123
4-6/2026	1/5 & 15/5/2026無堂	60分鐘		18-54歲	\$768	\$138

根據年齡組別收費(沒有會員費及其他隱藏收費)，可以插班及請假補堂。

詳細條款及細則請參閱：<https://www.drcarenyoga.com/silveryogafitness>

試堂後插班收費表

55歲或以上				18-54歲			
堂數	原價 (港幣)	試堂 (港幣)	補差價	堂數	原價 (港幣)	試堂 (港幣)	補差價
6	672	123	549	6	768	138	630
5	560		437	5	640		502
4	448		325	4	512		374
3	336		213	3	384		246
2	224		101	2	256		118
1	123		不適用	1	138		不適用

九龍永康街51-53號時穎中心15樓5室

荔枝角港鐵站B1出口沿大南西街至永康街步行約四分鐘)

網上登記請即掃二維碼



drcarenyoga



54085726