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 小红书 drcarenyoga 54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

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

初班：適合沒有運動習慣或有長期痛症者

星期 / 月份	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣) 全期學費	單堂
—	12/10 - 23/11/2026	11:00am-12:00pm	6	55-70歲	$684	$125
10-11/2026	19/10/2026無堂	60分鐘		18-54歲	$780	$140
—	30/11/2026 - 4/1/2027	11:00am-12:00pm	6	55-70歲	$684	$125
11/26 - 1/27		60分鐘		18-54歲	$780	$140

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	13/10 - 17/11/2026	12:45-1:45pm	6	55-70歲	$684	$125
10-11/2026		60分鐘		18-54歲	$780	$140
二	24/11 - 29/12/2026	12:45-1:45pm	6	55-70歲	$684	$125
11-12/2026	8/12上堂時間 12:15-1:15pm	60分鐘		18-54歲	$780	$140
四	12/11 - 17/12/2026	12:45-1:45pm	6	55-70歲	$684	$125
11-12/2026		60分鐘		18-54歲	$780	$140
五	9/10 - 13/11/2026	2:00-3:00pm	6	55-70歲	$684	$125
10-11/2026		60分鐘		18-54歲	$780	$140
五	20/11/2026 - 8/1/2027	2:00-3:00pm	6	55-70歲	$684	$125
18/12/2026上課時間更變為12:00pm-1:00pm						
11/26 - 1/27	25/12/2026 & 1/1/2027無堂	60分鐘		18-54歲	$780	$140

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

Find us on Facebook Instagram YouTube 小红书 drcarenyoga 54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

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

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	12/10 - 23/11/2026	2:00-3:00pm	6	55-70歲	$684	$125
10-11/2026	19/10/2026無堂	60分鐘		18-54歲	$780	$140
一	30/11/2026 - 4/1/2027	2:00-3:00pm	6	55-70歲	$684	$125
11/26 - 1/27		60分鐘		18-54歲	$780	$140
二	13/10 - 17/11/2026	10:30-11:30am	6	55-70歲	$684	$125
10-11/2026	27/10上堂時間 11:00-12:00	60分鐘		18-54歲	$780	$140
二	24/11 - 29/12/2026	10:30-11:30am	6	55-70歲	$684	$125
11-12/2026		60分鐘		18-54歲	$780	$140

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	12/11 - 17/12/2026	11:00am-12:00pm	6	55-70歲	$684	$125
11-12/2026		60分鐘		18-54歲	$780	$140
五	13/11 - 18/12/2026	10:30-11:30am	6	55-70歲	$684	$125
11-12/2026	下期為8/1/2027起	60分鐘		18-54歲	$780	$140

上課地點

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）

Find us on Facebook Instagram YouTube 小红书 drcarenyoga 54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

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

- 恒常停課日期
  - 公眾假期：所有課程停課

- 課堂時間調整
  - 2026年12月8日(星期二) 12:45pm-1:45pm班 要改為 12:15pm-1:15pm
  - 2026年12月18日(星期五) 2:00pm-3:00pm班 要改為 12:00pm-1:00pm

其他收費計算🧮方法

- 新生
  - 插班(不試堂)：課程「全期學費」平均價格乘餘下的堂數
  - 試堂後插班：先繳付「單堂」金額，試堂後補回「「全期學費」平均價格乘餘下的堂數」之差額
- 舊生/在學學生
  - 報讀4-5堂：課程「全期學費」平均價格乘堂數
  - 報讀1-3堂：「單堂」價格乘堂數

優惠

優惠(1) 於同一月份之課程同時報讀8堂或以上者，學費可獲9折優惠

優惠(2) 於生日月份內報讀4堂或以上者可獲8折優惠，亦可同時享用優惠（1）（即可享72折），而本優惠只可以使用壹次。

上課地點

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

Find us on Facebook | Instagram | YouTube | 小红书 drcarenyoga | 54085726