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	報名 狀態	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣) 全期學費	單堂
一 2-3/2026	現正 招生	16/2 - 23/3/2026	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
一 3-5/2026	現正 招生	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

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	上課 地點	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣) 全期學費	單堂
二 2-3/2026	現正 招生	24/2 - 31/3/2026	10:30-11:30am 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
二 2-3/2026	現正 招生	24/2 - 31/3/2026	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
二 4-5/2026	現正 招生	14/4 - 19/5/2026 7/4/2026無堂	10:30-11:30am 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
二 4-5/2026	現正 招生	14/4 - 19/5/2026 7/4/2026無堂	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
四 2-3/2026	現正 招生	12/2 - 26/3/2026 19/2/2026無堂	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
四 4-5/2026	現正 招生	2/4 - 7/5/2026	12:45-1:45pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
五 3-4/2026	待定	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

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	上課 地點	日期	時間	堂數	年齡	每位(港幣) 全期學費	單堂
一 3-5/2026	現正 招生	23/3 - 4/5/2026 6/4/2026無堂	2:00-3:00pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
四 2-3/2026	滿	12/2 - 26/3/2026 19/2/2026無堂	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138
四 4-5/2026	滿	2/4 - 7/5/2026	11:00am-12:00pm 60分鐘	6	55-70歲	$672	$123
					18-54歲	$768	$138

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 drcarenyoga 54085726

Dr. Caren Yoga Studio

銀髮族瑜伽運動班

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	上課			堂		每位(港幣)	
月份	地點	日期	時間	數	年齡	全期學費	單堂
三	現正	11/3 - 15/4/2026	2:00-3:00pm	6	55-70歲	$672	$123
3-4/2026	招生		60分鐘		18-54歲	$768	$138
五	現正	27/2 - 10/4/2026	10:30-11:30	6	55-70歲	$672	$123
2-4/2026	招生	3/4/2026無堂	60分鐘		18-54歲	$768	$138

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。

試堂後報全期或插班補差價

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

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