

LONGEVITY & WELLBEING FEST

樂活節奏健康節



Manulife 宏利

AIRSIDE

4 SEP FRI
五

「MOVE WELL」CLASSES 「樂動身心」體驗課

*Advanced enrollment and ticket purchase required 須預先報名及購票

2/F STAGE 主舞台

13:00-13:45

Alex Lam 林德信
Yoga 瑜伽指導課

.....

19:00-20:15

Pro Runner (Free enrollment 免費報名)
Stretch & Night Run
伸展運動及夜跑活動

8/F ASPHODEL HOUSE

10:00-11:00

Asphodel House
Legend CrossFit
長者綜合體能訓練班



LONGEVITY & WELLBEING FEST

樂活節奏健康節

Manulife 宏利 | AIRSIDE

4 SEP FRI
五

OTHER ACTIVITIES 其他精彩活動

*Welcome walk-in, no registration required 毋須預先報名，歡迎即場參與

2/F STAGE 主舞台

12:30–13:00

Kick-off Ceremony
活動開幕典禮

14:30–15:30

PANEL DISCUSSION Future-Proofing Your Health:
Habits for a Longer, Better Life

座談會 預見健康未來：長壽與健康生活的關鍵選擇

15:30–16:30

PERFORMANCE HKFYG Jockey Club Farm Road
Youth S.P.O.T. - K-Pop Random Dance Party

表演 賽馬會農圃道青年空間
K-Pop 隨機舞蹈

2/F L222

12:00–20:00

Emo House
定啲嚟情緒餐廳

3/F

Well Market
健康科技生活市集