



■在赛道以外與同場選手互動打卡或交流訓練心得。

■打造一場大型的社交健身聚會。



■圓方將一連三日打造「SOCIAL WORKOUT」體能競技場舞台。

混合體能
熱潮席捲全城！尖沙咀
ELEMENTS圓方

方將於11月中旬首辦「SOCIAL WORKOUT」

大型社交健身派對，結合人氣HYROX元素設6大極限關卡，讓新手與狂熱者盡情挑戰自我、打卡交流。同時，HYROX官宣有專為8至15歲青少年而設的「HYROX Youngstars」，將於明年1月首度殺入香港，掀起全家總動員的運動新風潮！

ELEMENTS圓方—SOCIAL WORKOUT

日期：11月13日至15日（星期五至日）

時間：1:00pm至6:00pm

地點：ELEMENTS圓方金區L1層

報名方法：<https://forms.gle/ZS8UweLekT5X8jH46>

圓方首辦「SOCIAL WORKOUT」 結合HYROX打造沉浸式社交健身

近年Hyrid Fitness（混合體能訓練）大熱，ELEMENTS圓方將於11月13至15日一連三日打造「SOCIAL WORKOUT」體能競技場舞台。現場設有6大核心體能項目，包括SkiErg（滑雪機）、Rowing（划艇機）、Sandbag Lunge（沙袋弓箭步）等極限關卡，無論你是想體驗一下Fun Vibe的健身新手，還是想突破個人PB（Personal Best）的體能狂熱者，都可參與其中，在赛道以外與同場的選手互動打卡或交流訓練心得，體現運動連結社群的生活態度，號召全城運動愛好者親臨見證一場大型的社交健身聚會。

是次活動特別邀請官方認可HYROX Training Club的EFX24鼎力支持，派出具備HYROX Performance Coach認證的專業教練團隊，帶領健身新手完成挑戰，另外更會舉行星級導師挑戰賽，讓觀眾及參加

者近距離感受頂尖教練的體能爆發力，激發你極速Level Up的潛能。

赛道內極速爆發，赛道外同樣精彩！現場設2大應援站：「The Styling Lab」讓你在賽前賽後發揮創意，打造最吸睛的Sporty Chic OOTD造型，與好友一同打卡；「ELEMENTS Boost」設有3款限定特飲，為運動前後的身體極速補給。

參加者可以個人或雙人挑戰6個項目，包括SkiErg（滑雪機）、Burpee Broad Jumps（波比跳）、Rowing（划艇機）、Sandbag

Lunge（沙袋弓箭步）、Farmer Carry（農夫負重行走）以及Wall Balls（深蹲牆球），參加者需以最短時間內完成6個項目，考驗肌肉爆發力、核心穩定與個人意志，在赛道上突破自我界限。



■讓青少年體驗健身運動樂趣。

■專為青少年而設的HYROX Youngstars將首度登陸香港。



HYROX 熱來襲 必玩盛事逐個睇

■為孩子們提供專為不同年齡組別而設的賽事體驗。



HYROX Youngstars 明年1月首登本港
專為8至15歲青少年而設

共同體
驗健身運動樂趣。

繼首場亞洲賽事於下月28日至29日在新加坡舉行後，香港將成為HYROX Youngstars在亞洲的第二站。該賽事早前已在多個國際城市進行測試，並於今年正式成為HYROX阿姆斯特丹巡迴賽的常設項目，首度登場便吸引逾1,500名年輕運動員參與，其後陸續在倫敦、柏林、馬斯垂克、鹽湖城、奧斯陸及華倫西亞等地舉行，反應熱烈。

HYROX Youngstars負責人Jessica Petty表示，「HYROX Youngstars登陸香港是順

應在亞洲繼續發展的重要一步，亦讓我有機會向亞洲家庭推廣這項賽事。Youngstars為孩子們提供專為不同年齡組別而設的賽事體驗，鼓勵他們積極投入運動、挑戰自我、建立自信。我們期待見證香港年輕選手踏上起跑線，帶着跑過終點的成功感，在成長路上走得更遠更穩。」

