

ORARIO PALESTRA

ORARIO INVERNALE

LUNEDI\MERCOLEDI\VENERDI

7.30-22.00

MARTEDI\GIOVEDI

9.00 - 22.00

SABATO

9.00 - 13.00 e 16.00 . 19.00

DOMENICA

17.00 - 20.00

ORARIO ESTIVO

LUNEDI\MERCOLEDI\VENERDI

7.30-21.30

MARTEDI\GIOVEDI

9.00 - 13.00 \ 16.30-21.30

SABATO

9.00 - 13.00

DOMENICA

17.00 - 20.00



ORARIO SEGRETERIA

LUN\MART\MERC\GIOV\VEN

8.30-12.30 e 16.30-20.30


SABATO

9.00 - 13.00

OUR CONTACT

 info@newcaliforniaclub.com

 010.9130201 - 393.9551693

 Via Carlin, 55/A-59 - Arenzano (GE)

 www.newcaliforniaclub.com

START YOUR TRAINING TODAY

REGOLE GENERALI

E' assolutamente obbligatorio:

- Utilizzare sempre un paio di scarpe pulite e igienizzate, non usate all'esterno, prima di accedere alle sale.
- Utilizzare un telo sui macchinari.
- Tutta l'attrezzatura usata nel corso dell'allenamento deve essere sanificata.

Le quote di frequenza alle discipline sportive non sono rateizzabili, sospensibili, cedibili.

Gli spogliatoi sono dotati di armadietti messi a disposizione dei tesserati e devono essere adoperati solamente nel tempo dell'allenamento e poi sanificati.

La New California Club declina ogni responsabilità in caso di furto o smarrimento all'interno della struttura.

Le informazioni e gli orari presenti sulle brochure possono subire variazioni.

NEW
CALIFORNIA CLUB



BODYBUILDING

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM



PER CHI INIZIA

Gli istruttori di sala valuteranno il vostro grado di preparazione fisica tramite alcune domande inerenti al vostro stile di vita, agli sport praticati in passato o nel presente, o al tempo trascorso dall' ultima attività sportiva svolta. È importante comunicare agli istruttori eventuali problematiche osteo-articolari non menzionate

nel certificato medico di idoneità alla pratica sportiva dovute a traumi recenti o passati.

Gli istruttori sono disponibili per la stesura di tabelle di allenamento per il raggiungimento degli obiettivi prefissati (dimagrimento, aumento trofia muscolare, preparazione agli sport, rieducazione funzionale, etc.)

SERVIZIO PERSONAL TRAINING

DISPONIBILE

SALA PESI CARDIOFITNESS

La sala pesi è un ambiente dove si pratica attività per lo sviluppo corporeo, la giusta postura, le proporzioni muscolari, il dimagrimento e la rieducazione motoria. E' inoltre allenamento di base per tutte le discipline sportive, siano esse agonistiche o amatoriali. E' possibile allenarsi con schede personalizzate e seguiti da istruttori qualificati (sabato pomeriggio e domenica non è prevista assistenza di istruttori).



La tua tabella sempre a portata di mano con la nostra applicazione

APP prenotazioni

MOOPLAN

app per prenotare gli allenamenti

QR CODE

per associarti alla nostra palestra

NEW
CALIFORNIA CLUB



***Le quote di frequenza ai corsi non sono rateizzabili, sospendibili, cedibili e rimborsabili**

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

Quota di Iscrizione annuale:

Euro 40,00 **obbligatoria**

Quote di frequenza:*

- Lezione singola Euro 10,00
- Carnet 10 Sedute Euro 85,00 (validità 4 mesi)
- Mensile Euro 60,00
- Trimestrale Euro 150,00
- Semestrale Euro 275,00
- Annuale Euro 450,00

INFO

ISCRIZIONE

Per accedere ai corsi è necessario compilare il modulo d'iscrizione, presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con dicitura tracciato ECG eseguito il ... (non ludico motoria).

Sono ammesse solo fotocopie se ri-timbrate e firmate in originale dal medico.

Una volta iscritti regolarmente viene fornita una card magnetica strettamente personale per accedere alla palestra.

La card funziona solamente se il titolare è regolarmente iscritto, regolare nei pagamenti e in possesso di un certificato medico.

In caso di smarrimento la card verrà sostituita con un'altra a pagamento.