

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

LUM\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



BRAZILIAN JIU JITSU

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

BJJ / GRAPPLING

E' uno stile di lotta che si svolge in piedi e a terra finalizzato alla sottomissione dell'avversario senza l'utilizzo delle percussioni. Oltre che con una sottomissione è possibile vincere un combattimento guadagnando più punti tecnici.

Per questa sue caratteristiche il BJJ è in particolar modo adatto ai bambini e ai giovani perché li avvicina a un'arte marziale efficace ma allo stesso tempo sicura. Nei più piccoli il gioco di abbracciarsi e rotolarsi, il lottare, dona confidenza con il loro corpo e attraverso il contatto con un altro bambino la sicurezza in se stessi e il rispetto per l'altro, inoltre forma la personalità e aiuta lo sviluppo dell'organismo senza modificarne la struttura muscolo scheletrica in pieno sviluppo. Consente di ottenere una buona forma fisica e una buona capacità di coordinazione e concentrazione. Si tratta di una disciplina molto divertente che garantisce la sicurezza di apprendere tecniche e movimenti realmente efficaci anche in un contesto di autodifesa. E' indicato per tutte le età. Non occorrono determinate qualità fisiche per fare il jiu-jitsu brasiliano. L'altezza, il peso, l'età o il sesso non sono una pregiudiziale. Il bjj può essere imparato da chiunque, al praticante non si richiede di ripetere determinati movimenti codificati. Attraverso la pratica ogni individuo trova la sua personale via al jiu jitsu adattando movimenti e tecniche alle sue caratteristiche psicomotorie.



"TRY TO FIGHT"

BRAZILIAN JIU JITSU Conosciuto anche con l'acronimo BJJ è uno sport da combattimento ed un metodo di difesa personale che si specializza in particolar modo nella lotta a terra. La disciplina insegna come suo fondamento che una persona più piccola e debole può difendersi con successo da un assalitore più grande e forte tramite l'utilizzo di appropriate tecniche come leve, chiavi articolari e strangolamenti.

ORARIO CORSO

APP prenotazioni

MOOPLAN

app per prenotare gli allenamenti

QR CODE

per associarti alla nostra palestra



**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:*

- Mensile Bambini Euro 50,00
- Mensile Adulti Euro 60,00
- Trimestrale Bambini Euro 135,00
- Trimestrale Adulti Euro 160,00
- Mensile Abbinamento (2 sedute di jujitsu e 1 Bjj) Euro 50,00
- Trimestrale Abbinamento (2 sedute di jujitsu e 1 Bjj) Euro 150,00

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.

SERVIZIO PERSONAL TRAINING

DISPONIBILE