

ORARIO PALESTRA

ORARIO INVERNALE

LUNEDÌ\MERCOLEDÌ\VENERDÌ

7.30-22.00

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

9.00 - 22.00

SABATO

9.00 - 13.00 e 16.00 - 19.00

DOMENICA

17.00 - 20.00

ORARIO ESTIVO

LUNEDÌ\MERCOLEDÌ\VENERDÌ

7.30-21.30

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

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.



GINNASTICA DOLCE

ORARIO CORSO

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

10.15-11.15

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

Il corso di ginnastica a corpo libero e stretching è rivolto a persone di tutte le età e capacità motorie, allo scopo di mantenere un buon tono muscolare ed una elevata elasticità articolare.

Il metodo di lavoro usato è quello di proporre esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (pesetti, elastici, tappeto, etc.), usando poco carico e sollecitando la resistenza muscolare, con un graduale aumento delle serie e delle ripetizioni.

Eventuali problematiche fisiche personali verranno prese in considerazione dall'insegnante, che provvederà ad una individualizzazione dell'allenamento.

Un punto importante della programmazione sarà dedicato al miglioramento e al mantenimento della flessibilità e dell'elasticità, mediante la presentazione di esercizi di stretching e rilassamento.

I benefici del "Corpo Libero" sono facilmente apprezzabili fin dalle prime sedute di allenamento e vengono evidenziati nello svolgimento delle comuni attività quotidiane, mediante la percezione di un globale aumento del vigore fisico e la progressiva definizione di una armoniosa struttura corporea.

La lezione, accompagnata da una base musicale, sarà costituita da un riscaldamento generale iniziale, seguito da una fase centrale di esercizi di potenziamento e si concluderà con esercizi di stretching e rilassamento.



Migliora l'agilità delle articolazioni e dell'ampiezza dei movimenti.

Migliora le funzioni cardiache e polmonari, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.



Riduce il rischio di degenerazione ossea ed articolare.



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:*

- Lezione singola Euro 10,00
- Mensile Euro 45,00
- Mensile mono settimanale 30,00

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.