

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.



K-1 RULES KICK BOXING SAVATE

**ORARIO CORSO
MARTEDÌ E GIOVEDÌ**

Bambini 17.00/18.00

Adulti 19.00-20.30

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

SAVATE BOXE FRANCESE

Trae origine dallo Chausson, un metodo di difesa militare basato principalmente sull'uso dei piedi, e ben presto si diffonde anche negli strati più ricchi della società parigina.

Per distinguersi dal Pugilato o Boxe Inglese, assume la denominazione di Boxe Francese, anche se il nome di Savate è quello che rimane nell'uso comune. All'inizio le tecniche potevano essere eseguite soltanto con i piedi, ma dal 1820 furono introdotti i colpi a schiaffo con le mani e nel 1830 i contendenti cominciarono ad usare i guantoni da Boxe.

Le tecniche di braccia utilizzate nella Savate sono le stesse tecniche usate nel Pugilato: diretto, gancio e montante. Tutti i calci, tranne lo Charlemont, possono essere eseguiti sia con la gamba avanzata che con la gamba arretrata e possono essere portati in linea bassa, mediana e alta. I calci possono essere combinati con colpi di braccia e portati in sequenza, fintati oppure doppiati.

I calci possono essere anche acrobatici.

Caratteristica è la distanza di competizione tra i Tiratori, così vengono chiamati gli Atleti che competono nella Savate Boxe Francese, come caratteristico risulta essere il movimento di un praticante di Savate Boxe Francese sul ring, in quanto chi compete in questa disciplina è molto mobile sulle gambe effettuando spostamenti e prediligendo un notevole volume di colpi senza assolutamente trascurare la precisione, caratteristica essenziale per sfruttare al meglio la scarpa che risulta essere una vera e propria arma.

La Savate Boxe Francese è uno Sport di situazione, ad alto contenuto tecnico e tattico: caratterizzante è lo studio delle traiettorie, degli spostamenti e del tempo di competizione, in quanto l'atleta deve portare i colpi seguendo le varie traiettorie spostandosi in uno spazio delimitato e risultare efficace considerando il tempo a disposizione.



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 Euro 50,00
- Trimestrale Euro 135,00

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.