

# 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](mailto:info@newcaliforniaclub.com)

 010.9130201 - 393.9551693

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

 [www.newcaliforniaclub.com](http://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



# POLE DANCE

## ORARIO CORSO

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ 20/21.30 INTERMEDIO**  
**MARTEDÌ E VENERDÌ 20/21.30 PRINCIPIANTI**  
**SABATO 11/12 BABY POLE**

[WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM](http://WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM)



## POLE *DANCE*

Tutte e tutti possono avvicinarsi a questa disciplina senza timore e senza avere un particolare background sportivo infatti la forza e la flessibilità necessari verranno formati e costruiti attraverso gli allenamenti, che verranno mirati per ogni categoria di allievi.

Le uniche qualità richieste sono la costanza e la voglia di mettersi in gioco. Per quanto riguarda l'abbigliamento è consigliabile indossare top sportivo o canotta e pantaloncino corto per agevolare l'attrito al palo.



## PER CHI INIZIA

La pole dance è una disciplina sportiva vera e propria che unisce varie componenti: la tecnica sportiva che esalta la forza muscolare e l'armonia della danza nelle sue varie espressioni. Il tutto è finalizzato all'esecuzione di figure acrobatiche singole o in sequenza, secondo armoniche coreografie utilizzando la pertica.

Uno dei benefici più importanti e sorprendenti che si possono ottenere con questa disciplina è l'impatto che ha sulla fiducia in se stessi e sull'amor proprio e rispetto del proprio corpo.

Forza, coordinazione, flessibilità, grazia e resistenza. Tutte queste doti saranno allenare e migliorate durante le lezioni che verranno strutturate settimanalmente in base agli obiettivi da raggiungere

## 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 65,00
- Trimestrale Euro 175,00



## 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.