

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



UNI 3



WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM



UNI 3 *PER CHI INIZIA*

DANCE&GYM (ZUMBA GOLD)

Attività fisica a corpo libero a ritmo di musica divertendosi

BALLI DI GRUPPO

Corso per chi vuole apprendere i passi fondamentali dei balli di gruppo.

GINNASTICA DOLCE

Attività fisica con movimenti lenti e controllati per rafforzare il tono muscolare senza pesare sulle articolazioni

YOGA

Come raggiungere il benessere fisico e mentale attraverso la pratica delle Asana (posizioni dello Yoga), la respirazione e il rilassamento del corpo.

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:

Ottobre / Maggio

- 1 CORSO: 90,00
- 2 CORSI: 170,00
- 3 CORSI: 240,00
- 4 CORSI: 300,00



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.

ORARIO CORSO

MARTEDI

10.00-11.00 DANCE&GYM
15.00-16.00 BALLI DI GRUPPO

MERCOLEDI

10.00-11.00 GINNASTICA DOLCE

GIOVEDI

10.00-11.00 YOGA