

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

LUN\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



YOGA

ORARIO CORSO

LUNEDI' 19.45-21.00

MERCOLEDI' 10.00-11.15

VENERDI' 10.00-11.15 / 18.45-20.00

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM



YOGA

Lo Yoga è una tradizione molto antica, di origine indiana, che viene tramandata da maestro ad allievo (Guru Parampara). La radice sanscrita della parola Yoga è "yuj", che possiamo tradurre con unire, riunire, collegare.

Uno degli effetti importanti dello Yoga è infatti proprio quello di aiutare le persone a ricollegarsi con se stesse dal punto di vista fisico, mentale ed emozionale creando una migliore relazione con se stesse e con l'ambiente circostante.

Questo è il punto di partenza per garantire il miglioramento e il mantenimento della salute psicofisica e per creare uno spazio evolutivo personale.

EFFETTI

La pratica dello Yoga ha effetti positivi su:

- Allineamento e rafforzamento della colonna vertebrale
- Recupero dell'elasticità corporea
- Riequilibrio dei ritmi sonno/veglia
- Miglioramento dei processi digestivi
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Attivazione del sistema immunitario
- Gestione degli stati d'ansia e di stress
- Concentrazione ed attenzione mentale

STRUMENTI

Asana (posture fisiche collegate con il respiro)

- Pranayama (tecniche respiratorie)
- Mudra (tecniche energetiche)
- Suoni e Mantra (vibrazioni)
- Concentrazione (Dharana)
- Meditazione (Dhyana)



TRADIZIONE

Il corso è basato sull'insegnamento dello Yoga classico nella tradizione di T. Krishnamacharya e TKV Desikachar.

La pratica è adatta a tutti e viene svolta nell'attenzione e cura delle necessità e possibilità dell'individuo.



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 15,00
- Mensile mono- settimanale Euro 40,00
- Mensile bi-settimanale Euro 70,00
- Carnet 10 Lezioni Euro 135,00 (validità 4 mesi)

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.