

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

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



PILATES

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

IL METODO PILATES

Sviluppato nel 1920 dal famoso trainer Joseph Pilates, il Metodo Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sulla tonificazione, l'allungamento e la flessibilità di tutto il corpo, controllando ogni singolo movimento; sviluppa, senza creare un eccesso di massa muscolare, la forza e la resistenza fisica determinante per il mantenimento di una corretta postura e un allineamento armonioso della colonna vertebrale.

PRINCIPI DEL METODO PILATES

CONCENTRAZIONE

Attenzione nell'eseguire gli esercizi, ad ogni singolo movimento e a tutti gli aspetti del corpo.

CONTROLLO

Non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino e perfino delle dita dei piedi.

RESPIRAZIONE

Fluida e completa, coordinata nei movimenti.

CENTRALIZZAZIONE

Tutto parte dal 'core' la parte centrale del nostro corpo.

FLUIDITA'

Sviluppare fluidità e controllo dei movimenti per ottenere "armonia".

PRECISIONE

Esecuzione precisa dei movimenti tramite il controllo per migliorare il bilanciamento del tono muscolare



II CORSO "B"

Pensato per le persone che non si sono mai avvicinate al Pilates e intendono quindi impararne i principi e i fondamentali.

II CORSO "A"

Destinato alle persone che hanno svolto il corso negli anni precedenti.

Persone con esperienze di danza o Pilates possono essere comunque introdotte previo colloquio conoscitivo con gli insegnanti.

Per chi intende avvicinarsi al Pilates in maniera più graduale si consiglia il corso base.

I CORSI SONO A NUMERO CHIUSO

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

ORARIO CORSO

CORSO "B"

LUNEDI E MERCOLEDI 9.00 - 10.00

MARTEDI E GIOVEDI 19.00 - 20.00

CORSO "A"

MARTEDI E GIOVEDI 9.00 - 10.00

MARTEDI E GIOVEDI 18.00 - 19.00

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.