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
16.00 - 20.00

ORARIO ESTIVO

LUNEDI\MERCOLEDI\VENERDI
7.00-21.30

MARTEDI\GIOVEDI
9.00 - 13.00 \ 16.30-21.30

SABATO
9.00 - 13.00

DOMENICA
16.00 - 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, sospendibili, 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



BODYBUILDING

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM



SALA PESI
CARDIOFITNESS

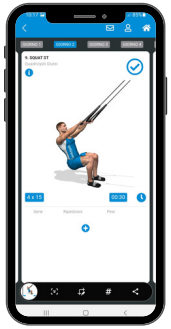
La sala pesi è un ambiente dove si pratica attività per lo sviluppo corporeo, la giusta postura, le proporzioni muscolari, il dimagrimento e la rieducazione motoria. E' inoltre allenamento di base per tutte le discipline sportive, siano esse agonistiche o amatoriali.
E' possibile allenarsi con schede personalizzate e seguiti da istruttori qualificati (sabato pomeriggio e domenica non è prevista assistenza di istruttori).

PER CHI INIZIA

Gli istruttori di sala valuteranno il vostro grado di preparazione fisica tramite alcune domande inerenti al vostro stile di vita, agli sport praticati in passato o nel presente, o al tempo trascorso dall' ultima attività sportiva svolta. È importante comunicare agli istruttori eventuali problematiche osteo-articolari non menzionate
nel certificato medico di idoneità alla pratica sportiva dovute a traumi recenti o passati.
Gli istruttori sono disponibili per la stesura di tabelle di allenamento per il raggiungimento degli
obiettivi prefissati (dimagrimento, aumento trofia muscolare, preparazione agli sport, rieducazione funzionale, etc.)

SERVIZIO PERSONAL TRAINING

DISPONIBILE



La tua tabella sempre a portata di mano con la nostra applicazione

NEW CALIFORNIA CLUB

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

Quote di frequenza occasionale:*

- Lezione singola Euro 15,00
- Carnet 10 Sedute Euro 100,00 (validità 4 mesi)
- 1 settimana 30,00
- 2 settimane 50,00
- Mensile 70,00

Quota di Iscrizione annuale: Euro 40,00 obbligatoria

- Mensile Euro 60,00
- Trimestrale Euro 150,00
- Semestrale Euro 275,00
- Annuale Euro 450,00

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.
La sospensione dell'abbonamento è consentita esclusivamente previa presentazione di certificato medico ospedaliero.