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
7.30-21.30

MARTEDI\GIOVEDI
9.00 - 13.00 \ 16.30-21.30

SABATO
9.00 - 13.00

DOMENICA
16.00 - 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, 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.



BODY ARMONY

STRETCHING FLEXIBILITY

Irene Moles

ORARIO CORSO
LUNEDì E GIOVEDì
10.15-11.15

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

La lezione di Body Armony di Irene Moles è un'esperienza unica che combina elementi di danza, yoga e pratiche olistiche sciamaniche. Questo approccio integrato non solo migliora la postura e promuove la guarigione fisica, ma aiuta anche a sbloccare il corpo e la mente, ricaricandoli energeticamente.

Benefici della Lezione

Partecipare a questa lezione offre una serie di benefici che vanno oltre il semplice miglioramento fisico:

- *Miglioramento della Postura: Le posizioni praticate mirano a correggere e migliorare l'allineamento del corpo.*
- *Guarigione Fisica: Le tecniche utilizzate aiutano a liberare tensioni e dolori, promuovendo il benessere fisico.*
- *Sblocco Mentale: Le posizioni tecniche non solo rafforzano il corpo ma liberano la mente, promuovendo una maggiore chiarezza mentale.*
- *Ricarica Energetica: Attraverso il movimento e il respiro, i partecipanti sperimentano un incremento del livello energetico.*

Struttura della Lezione

La lezione è strutturata in modo da guidare i partecipanti attraverso una serie di posture e tecniche che:

1. *Risvegliano il Corpo: Iniziamo con movimenti dolci per preparare il corpo e la mente.*
2. *Allungamento Profondo: Utilizziamo posizioni che mirano all'allungamento profondo dei muscoli, migliorando la flessibilità.*
3. *Rilassamento e Meditazione: Concludiamo la lezione con momenti di rilassamento e meditazione per integrare i benefici ottenuti.*

CHI PUO' PARTECIPARE?

Questa lezione è aperta a tutti, indipendentemente dal livello di esperienza. Che siate principianti o esperti, troverete il ritmo e le sfide adatte a voi.

CONSLUSIONE

Partecipando alla lezione di Body Armony di Irene Moles, i partecipanti non solo ritroveranno la loro forma fisica ma sperimenteranno un benessere a 360 gradi. È un'opportunità per riconnettersi con se stessi e riscoprire l'armonia tra corpo e mente.

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

Quota di Iscrizione annuale:

Euro 40,00 **obbligatoria**

Quote di frequenza:*

- Lezione singola Euro 10,00
- Mensile Euro 50,00
- Trimestrale Euro 135,00
- Carnet 10 Lezioni Euro 85,00

COSA MI SERVE?

Abbigliamento comodo, la lezione si può svolgere scalzi o con dei calzini.

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.