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

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



INDOORCYCLING

ORARIO CORSO

Lunedì 20.00-21.00
Mercoledì 20.00-21.00
Venerdì 20.00-21.00

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM



PER CHI INIZIA

Lo spinning, inventato dall'americano Johnny G, porta il ciclismo all'interno della palestra con il vantaggio di essere meno pericoloso (automobili, colpi d'aria, etc..). Guidati da un istruttore qualificato si "viaggia" per un'ora al ritmo della musica, affrontando pianure, colline, montagne e tutto ciò che il percorso spinning propone di volta in volta. Lo spinning è uno sport che presuppone unicamente il confronto con sé stessi, non è una gara con l'istruttore o con i compagni della lezione ed ha il vantaggio di permettere classi eterogenee. Chi vuole cominciare a fare spinning non deve temere il confronto con altri già avviati allo spinning:
l'istruttore farà in modo di farvi divertire e
partecipare alla lezione sin dalla prima volta.

BENEFICI
INDOORCYCLING

L'ideale è praticare spinning 3 o 4 volte alla settimana. Con una lezione da un'ora si bruciano dalle 500 alle 1000 Kcal senza avere l'impatto sulle articolazioni di piedi e ginocchia. È un allenamento ad alta intensità, tonifica i muscoli delle gambe e delle braccia e apporta benefici al sistema cardiocircolatorio e respiratorio.
PERCHÉ PRATICARE SPINNING: perché aiuta a dimagrire e a bruciare i grassi. Aumenta la resistenza muscolare, il metabolismo a riposo, la capacità respiratoria e la circolazione sanguigna. Regala una carica di endorfine alla mente e quindi una sensazione di benessere con una forte carica positiva sull'umore.

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

Quota di Iscrizione annuale:

- Euro 40,00 **obbligatorio**

Quote di frequenza:*

- Lezione singola Euro 15,00
- Carnet 10 Sedute Euro 85,00 (validità 4 mesi)
- Carnet 20 Sedute Euro 150,00 (validità 4 mesi)
- Mensile Euro 60,00 (2 ingressi settimanali)

Per chi frequenta altri corsi:

- Carnet 10 Sedute Euro 65,00

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.