

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

16.00 - 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

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 per accedere alla palestra
- Utilizzare un paio di ciabatte da e per lo spogliatoio
- Tutta l'attrezzatura usata nel corso dell'allenamento (kimono, cintura) devono essere lavati.

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.



GIUCANDO

**ORARIO CORSO
MARTEDÌ E GIOVEDÌ**

17.00 - 18.00

Bambini 3 - 5 anni

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

cos'e' jiuçando

Jiuçando è un metodo ludico- sportivo- educativo che si concentra sulla fascia 3-6 anni, età estremamente fertile per la somministrazione di stimoli adeguati all'apprendimento motorio.

obbiettivo

L'obiettivo è lo sviluppo e il consolidamento degli schemi motori di base, del senso dell'equilibrio e la conoscenza del proprio corpo, propedeutici all'apprendimento di qualsiasi disciplina sportiva.

SCHEMI MOTORI DI BASE: COSA SONO?!

Gli schemi motori di base sono i mattoni essenziali per l'acquisizione di capacità più complesse, come le attività sportive e fisiche in generale, si formano in maniera spontanea attraverso il gioco e si consolidano con la ripetizione.

Benefici

Oltre i benefici generali dell'attività fisica, Jiuçando ha delle importanti influenze a livello psicologico:

- 1) Aumento dell'autostima e dell'autocoscienza
- 2) Creazione dello spirito di gruppo
- 3) Diminuzione del livello di aggressività, ansia e ostilità
- 4) Miglioramento dell'autocontrollo e della percezione del corpo
- 5) Diminuzione dello stress
- 6) Aiuta a far crescere la fiducia in se stesso e a vincere la timidezza
- 7) Stimola le capacità mentali e sociali, migliora la concentrazione e la qualità dell'apprendimento.

BENEFICI DEL CORSO

L'attività motoria non ricopre un ruolo secondario, ma anzi deve essere un elemento fondante per il futuro inserimento nella scuola primaria. L'esperienza motoria aiuta l'accrescimento delle strutture cerebrali implicate nella scrittura, nella lettura e nel calcolo.

Ad esempio la scrittura, che sembrerebbe una funzione solo cognitiva, è a tutti gli effetti un atto motorio in quanto richiede:

- Il controllo di capo e spalle
- Convergenza visiva
- Dominanza emisferica
- Corretta presa di mano
- Coordinazione occhio- mano, ecc.....

APP prenotazioni

MOOPLAN
app per prenotare
gli allenamenti
QR CODE
per associarti alla
nostra palestra



****Le quote di frequenza ai corsi non sono rateizzabili, suspendibili, cedibili e rimborsabili***

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

Quota di Iscrizione annuale:

Euro 40,00 **obbligatoria**

Quote di frequenza:*

- Mensile Euro 55,00



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.