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

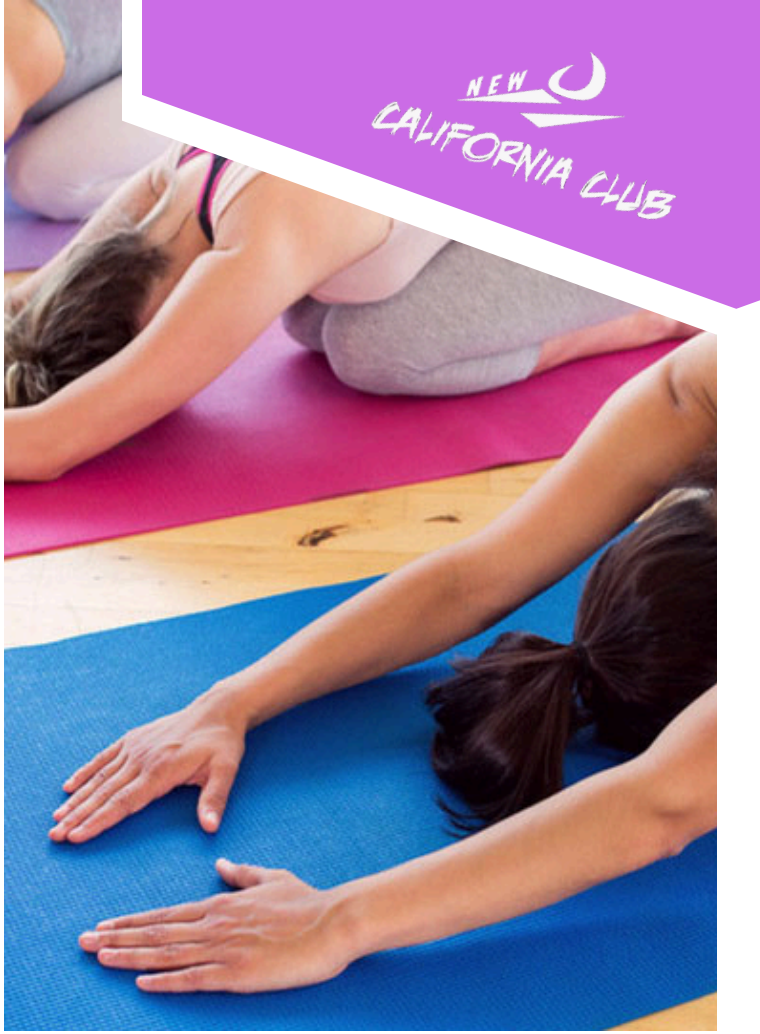
E' assolutamente obbligatorio:

- 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.



CORSO DI GINNASTICA POSTURALE STRETCHING VERTEBRALE E ANTALGICA

ORARIO CORSO

MARTEDì E GIOVEDì
20.00-21.00

DESCRIZIONE GENERALE DELL'ATTIVITA'

Scoliosi, artrosi, lombalgie, sciatalgie, sono problemi che spesso derivano da anni di movimenti ripetuti, postura scorretta, sedentarietà. La ginnastica posturale previene e corregge i disturbi legati alla colonna vertebrale.
Diversamente da ciò che molti pensano, la ginnastica posturale non è un'attività dedicata esclusivamente agli anziani. Si tratta al contario di una serie di esercizi utili a ristabilire l'equilibrio del corpo e una postura corretta, adatta a tutti.
La postura può essere fisiologica, quando il corpo mantiene un giusto equilibrio, sia quando è fermo, sia in movimento. La postura patologica si riscontra quando l'equilibrio fisico risulta alterato. Le cause possono essere molteplici: traumi, movimenti scorretti ripetuti, abitudini sbagliate, sedentarietà (molte ore alla scrivania). In caso di traumi, l'origine dei dolori è chiara, ed esercizi mirati favoriscono la guarigione.

Diversamente, dobbiamo renderci conto che il mal di schiena non arriva da un giorno all'altro, ma è la conseguenza di comportamenti errati, spesso involontari, che a lungo andare portano a disturbi che coinvolgono la colonna vertebrale, a livello scheletrico e muscolare.
La ginnastica posturale interviene sulle zone del corpo soggette a vizi di postura. Ristabilisce l'equilibrio del corpo, restituisce elasticità e tono muscolare. Migliora forza e resistenza, abilità motoria, flessibilità. Praticata con costanza, insegna ad assumere e mantenere il giusto assetto del corpo, migliora la respirazione, riduce lo stress e aiuta ad evitare sovraccarichi in determinate zone.

E' molto utile anche come attività di prevenzione, per mantenere il corpo in equilibrio, ridurre le tensioni muscolari, insegnare le posizioni corrette da mantenere in ogni situazione (lavorativa, di riposo). Se ci abituiamo a gestire il nostro fisico in maniera ideale, eviteremo di andare incontro a mal di schiena futuri. Gli esercizi, riportati nelle azioni quotidiane, ripristinano flessibilità e tono muscolare, salute e benessere fisico.

Responsabile del corso:

Campanella Gianna

Laureata in Scienze Motorie, docente di Educazione Fisica nella Scuola Secondaria Superiore, insegna stretching, ginnastica posturale e vertebrale dal 1990.

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 60,00
- Trimestrale Euro 150,00

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.