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 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.

NEW CALIFORNIA CLUB

JIU JITSU

MARTEDì E GIOVEDì

Jiu Jitsu 6 anni 17.00-18.00
Jiu Jitsu 7/13 anni 18.15-19.15
Jiu Jitsu Adulti 19.00-20.30

WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

PER CHI INIZIA

Ill Jiu-Jitsu è una disciplina marziale orientale, un'arte di combattimento, la pratica e lo studio dell'attacco e della difesa. E' per tutti: funzione educativa e formativa per i bambini che si avvicinano a questa disciplina attraverso il gioco e il divertimento, utili a fissare valori fondamentali come l'amicizia, il rispetto per i compagni, Istruttori, Maestri e a sviluppare capacità di movimento e coordinazione motoria. Lo scopo è quello di utilizzare tutte le potenzialità del proprio corpo con la massima efficacia contro uno o più avversari. Lo studio delle tecniche e il confronto con gli altri offrono la possibilità, al praticante, di misurarsi non solo con le capacità altrui, ma con i limiti del proprio corpo e della mente, con le capacità di controllo delle emozioni e delle azioni, sempre nel pieno rispetto delle regole. E' da questa consapevolezza che nasce il valore formativo ed educativo del Jiu - Jitsu a tutte le età.

PROGRAMMA DEL CORSO

Il programma di insegnamento è organizzato in modo da fornire all'allievo una preparazione fisica e tecnica riconosciuta attraverso il superamento di idonei esami. Ogni esame prevede diverse conoscenze (adeguate all'età ed al livello di sviluppo psicofisico dell'atleta) dei seguenti settori:

CADUTE (UKEMI-WAZA)
COMBATTIMENTO (RANDORI)
AVVIAMENTO ALLA DIFESA
PROGRAMMA TECNICO
DIFESA PERSONALE
ACCADEMIA

Con il superamento delle prove d'esame per cui sono previsti tempi minimi di passaggio si acquisisce una cintura di colore diverso, a seconda del livello di preparazione raggiunto. Durante l'attività verranno proposti:

Stage
Tecnici
Gare
Verifiche Tecniche

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:*

- Mensile Euro 55,00
- Trimestrale Euro 145,00
- Trimestrale abbonamento (2 sedute miste JJ e BJJ) 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.