

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ

7.30 – 22.30

MARTEDÌ E GIOVEDÌ

9.00 – 22.30

SABATO

09.00 – 13.00 E 16.00 – 19.00

DOMENICA

17.00 – 20.00

ISCRIZIONE ALL'ASSOCIAZIONE

Coloro i quali intendano partecipare a questo corso devono obbligatoriamente iscriversi all'associazione sportiva dilettantistica, compilando il relativo modulo corredata da un 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. Il costo dell'iscrizione è di € 35,00 e perdura per 12 mesi dalla data dell'iscrizione stessa. Una volta iscritti viene fornita la card magnetica per accedere alla palestra.

Tale card, strettamente personale, funziona qualora il titolare sia regolarmente iscritto, regolare nei pagamenti e il suo certificato medico non sia scaduto. Per il pagamento non sono accettate le carte di credito.

COVID-19

- La sessione di allenamento deve essere obbligatoriamente prenotata tramite app "MOOPLAN", da scaricarsi all'atto dell'iscrizione.
- La mascherina deve essere usata per gli spostamenti all'interno della struttura.

informativa rivolta agli associati

REGOLE GENERALI

Gli spogliatoi sono dotati di armadietti messi a disposizione degli associati e devono essere adoperati solamente nel tempo dell'allenamento e poi sanificati

E' assolutamente obbligatorio:

- Accedere nei locali della palestra con un paio di SCARPE PULITE che NON VENGANO UTILIZZATE ALL'ESTERNO.
- L'uso di un TELO durante l'allenamento.

Le quote di frequenza sociali alle discipline sportive non sono rateizzabili, suspendibili, cedibili. In caso di assenza prolungata per malattia o infortunio (almeno 15 giorni) si potrà ottenere di bloccare il mensile (o l'annuale) solo ed esclusivamente presentando il certificato medico attestante la malattia o l'infortunio.

MOOPLAN

app per prenotare gli allenamenti

QR CODE

per associarti alla nostra palestra



A.S.D. CALIFORNIA CLUB

Via Carlin, 55/A-59

16011 Arenzano (GE)

Tel/Fax 010.9130201

Cell 393.9551693

www.californiaclub.eu

info@californiaclub.eu



DESIGNED BY RAS EVENTS



KRAV MAGA

ISTRUTTORE :

Danilo Landolfa



DESCRIZIONE GENERALE DELL'ATTIVITÀ'

Attualmente è considerato il migliore metodo di difesa personale esistente al mondo. Avendo origini militari è strutturato per trasferire agli allievi, le tecniche di lotta più efficaci nel minor tempo possibile. E' un metodo difesa personale adatto a chiunque, di qualunque età e di qualsiasi costituzione fisica; particolarmente adeguato alle donne, inoltre è il metodo di lotta adottato dalle principali unità speciali dell'esercito e della polizia del mondo. Il Krav Maga è il sistema ufficiale di difesa personale e di lotta corpo a corpo delle Forze di Difesa Israeliane (IDF), della Polizia Nazionale Israeliana e dei Servizi di Sicurezza come (GIGN,CIA,Mossad etc..).

PRINCIPI FONDAMENTALI

LA SEMPLICITÀ: è dovuta dal fatto che tutte le tecniche vengono studiate in base ai nostri movimenti naturali ed istintivi, eliminando quindi ogni movimento forzato, utilizzando ogni azione semplice ma soprattutto logica.

L' EFFICACIA: il krav maga è efficacia, in quanto le tecniche non avendo regole, ti portano alla risoluzione immediata del problema nel minor tempo possibile.

LA VELOCITÀ: porta alla risoluzione del problema, quindi all'efficacia; tutte le tecniche vengono metabolizzate affinché diventino automatiche acquisendo una naturalezza nei movimenti e una conseguente velocità nell'esecuzione.

SICUREZZA IN SE STESSI ED AUTOSTIMA: la pratica del krav maga influisce altresì in fattori psicologici degli allievi, tutto il lavoro praticato sotto stress e le esecuzioni delle tecniche in diversi scenari operativi, rendono l'allievo più sicuro, ma soprattutto intervengono sulla crescita dell'autostima.



OBIETTIVI SPECIFICI

Le lezioni prevedono l'insegnamento passo passo delle tecniche e dei principi del Krav maga, prima con gli studenti da soli, poi in coppia e in fine, per renderlo più realistico possibile, creando situazioni di stress (attività fisica, percorsi, attacchi a sorpresa etc...)



Orario Corso

LUNEDÌ MARTEDÌ GIOVEDÌ

20.00 – 21.15



**PER INFORMAZIONI
PASSARE IN SEGRETERIA**

**Quota di Iscrizione all'associazione
Euro 35,00 (Obbligatoria)**

