



Scuola del Fiume
Centro Studi **Wushu** Italiano

INFORMAZIONI 2016-2017

**Corsi, Orari, Iscrizione
Costi, Corsi a Termine,
Servizi Interni**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Iscrizione Albo Regionale delle Persone Giuridiche,

Iscrizione Albo Provinciale Associazioni No Profit,

C.A.S. (Centro di Avviamento allo Sport),

Affiliata alla Federazione Italiana Wushu Kungfu (F.I.Wu.K)

Affiliata al Centro Sportivo Educativo Nazionale (C.S.E.N.)

Sede regionale settore Wushu Kungfu del C.S.E.N.

Sede Riconosciuta dalla Società della Salute per I corsi di Attività Fisica Adattata

Associazione membro del Wushu Union of Italy

Piazza Nenni, 7 – 50018 Scandicci (FI) - Tel e fax **055 740121**

email: info@scuoladelfiume.it - Sito: www.scuoladelfiume.it

Orari Segreteria:

Lunedì, Mercoledì, Venerdì ore 9-12:30 e 15-21. Martedì e Giovedì ore 15-21

Per Raggiungerci:

Autobus: n. 27. Auto: Scandicci, Vingone, chiesa di Vingone, dopo la chiesa oltrepassare un ponte, dopo il ponte sulla sinistra c'è p.zza Nenni.

WUSHU KUNGFU TRADIZIONALE

NOVIZIATO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:30 ÷ 20:45

1° ÷ 5° GRADO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....20:00 ÷ 21:30

WUSHU TAOLU (FORME)

ADULTI (oltre 18 anni).....Martedì – Giovedì.....18:30 ÷ 20:00

GIOVANI (13 – 17 anni).....Martedì – Giovedì.....15:30 ÷ 17:00

RAGAZZI (9 – 12 anni).....Martedì – Giovedì.....17:00 ÷ 18:30

TUTTE LE ETA'Sabato.....15:00 ÷ 16:00

AGONISTICO.....Martedì – Giovedì.....18:30 ÷ 20:30

Mercoledì.....17:00 ÷ 18:30

Sabato.....15:00 ÷ 18:00

WUSHU SANDA (COMBATTIMENTO CINESE)

AMATORIALE.....Martedì – Giovedì.....19:30 ÷ 21:00

AGONISTICO.....Martedì – Giovedì.....19:30 ÷ 21:00

GIOCO WUSHU® (4-8 ANNI)

(6-8 anni) Corso Unico.....Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:15

(4-5 anni) Bisettimanale.....Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:00

(4-5 anni) Monosettimanale...Mercoledì.....17:00 ÷ 18:00

TAIJIQUAN

LIVELLO BASE.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:00

Lunedì – Mercoledì.....13:15 ÷ 14:15

Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30

Martedì – Giovedì.....21:00 ÷ 22:00

LIVELLO AVANZATO.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:15

Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:45

Martedì – Giovedì.....21:00 ÷ 22:15

GINNASTICA CINESE DOLCE

1° ORARIO.....Lunedì – Venerdì.....08:30 ÷ 09:30

2° ORARIO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....09:30 ÷ 10:30

3° ORARIO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....10:30 ÷ 11:30

GINNASTICA CINESE FORTE

1° ORARIO.....Martedì – Giovedì.....10:30 ÷ 11:30

2° ORARIO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.)*(per i corsi, i giorni, gli orari e i costi vedere a pagina 6 e 7)*

Per i **NUOVI ISCRITTI** dei Corsi di **TAIJIQUAN**
LA QUOTA MENSILE DEL 1° MESE
SARA' RIDOTTA DEL 50%

OCCORRENTE ISCRIZIONE

(1) FOTO TESSERA - (2) CODICE FISCALE

(3) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO

Non occorre Certificato per Ginnastiche, Corsi a Termine o Annuali

L'iscrizione vale 1 anno e comprende iscrizione ad Ente di Promozione

COSTI ISCRIZIONE

<i>Corsi</i>	<i>Tipo iscrizione</i>	<i>Sotto 65 anni</i>	<i>Sopra 65 anni</i>
TRADIZIONALE, TAOLU, SANDA, TAIJQUAN GIOCO WUSHU 6-8 anni	Prima Iscrizione	€ 45,00	€ 30,00
	Rinnovo	€ 40,00	€ 25,00
GINNASTICA FORTE E DOLCE, TAIJI QIGONG, GIOCO WUSHU 4-5 anni	Prima Iscrizione	€ 30,00	€ 15,00
	Rinnovo	€ 25,00	€ 10,00
A TERMINE E ANNUALI, ATTIVITA' FISICA ADATTATA	Prima Iscrizione	€ 15,00	€ 15,00
	Rinnovo	€ 15,00	€ 15,00

QUOTE

Per le quote del Corso di Attività Fisica Adattata vedere a pagina 7

<i>Corsi</i>	<i>Tipo Quota</i>	<i>Sotto 65 anni</i>	<i>Sopra 65 anni</i>
3/3 CORSI DI 3 ORE O PIU' IN 3 GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 54,00	€ 44,00
	Metà mese	€ 30,00	€ 25,00
	Mese dicembre	€ 45,00	€ 35,00
3/2 CORSI DI 2,5/3 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 49,00	€ 37,00
	Metà mese	€ 27,00	€ 22,00
	Mese dicembre	€ 39,00	€ 29,00
2/2 CORSI DI 2 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 45,00	€ 35,00
	Metà mese	€ 25,00	€ 21,00
	Mese dicembre	€ 36,00	€ 28,00
1/1 CORSI DI 1 ORA UN GIORNO LA SETTIMANA	Tutto il mese	€ 25,00	€ 21,00
	Metà mese	€ 15,00	€ 12,00
	Mese dicembre	€ 20,00	€ 17,00
LEZIONE SINGOLA <i>(dalla 3° lezione si applica la quota quindicinale)</i>	Per chi ha fatto una o due lezioni nell'arco del mese	€ 10,00	€ 5,00

QUOTA AGGIUNTIVA per chi frequenta un altro corso oltre quello principale	<i>Tipo Quota</i>	<i>Corso trisettimanale</i>	<i>Corso bisettimanale</i>	<i>Corso mono settimanale</i>
	Mese intero	€ 25,00	€ 20,00	€ 12,00
	Metà mese	€ 15,00	€ 12,00	€ 7,00
	Dicembre	€ 20,00	€ 15,00	€ 9,00

RIDUZIONE FAMIGLIA

A Persona sulla quota mensile..... € 3,00

Per chi appartiene allo stesso nucleo familiare. Vale solo se le due persone frequentano nello stesso mese. Non vale per frequenze di metà mese.

LEZIONE DI PROVA

Per 1 lezione di prova in un corso a scelta..... **GRATUITA**

Per frequentare questi corsi è necessario associarsi, il costo è di 15 € (durata iscrizione un anno)

AUTODIFESA

per imparare i fondamenti della difesa personale

PRESENTAZIONE CON LEZIONE LIBERA APERTA A TUTTI

lunedì 24 ottobre 2016 ore 18:30 ÷ 19:30

Giorno: **lunedì ore 18:30 ÷ 19:30**

Costo: **90 € per ogni modulo** (da versarsi all'inizio del modulo)

1° modulo – Strategia difensiva, tecniche rapide di risposta all'aggressore.

Date: ottobre 31 – novembre 7, 14, 21, 28 – dicembre 5, 12, 19 – gennaio 2, 9

2° modulo – Liberarsi da bloccaggi o prese, bloccare e immobilizzare l'aggressore.

Date: gennaio 16, 23, 30 – febbraio 6, 13, 20, 27 – marzo 6, 13, 20

3° modulo – Difesa da armi bianche, difendersi con armi bianche o oggetti comuni.

Date: marzo 27 – Aprile 3, 10, 17, 24 - Maggio 1, 8, 15, 22, 29

QIGONG BASE

Per coltivare e potenziare l'energia interna della persona secondo i principi della Medicina Cinese che considera l'individuo nella sua globalità. Corso aperto a tutti coloro che desiderano iniziare la pratica del Qigong da zero.

PRESENTAZIONE DEL CORSO CON LEZIONE LIBERA APERTA A TUTTI

Sabato 22 ottobre 2016 ore 10:00÷11:00

1° modulo

I principi del qigong, la respirazione e il rilassamento, le posizioni di base e i punti energetici, i 10 esercizi per l'elasticità dei muscoli e dei tendini (Yi Jin Jing).

10 incontri di sabato ore 10:00 ÷ 11:00 al Costo di 90 €

Date: ottobre 29 – novembre 5, 12, 19 – dicembre 3, 10, 17 – gennaio 7, 14, 21

2° modulo

Posizioni statiche Zhan Zhuang (1° gruppo), Respirazione di nutrimento Interno (Nei yang gong), Punti energetici ed automassaggio (Bao jian gong) (2ª parte), Serie di esercizi Aprire e Chiudere (Kai He)

7 incontri di sabato ore 10:00 ÷ 11:00 al Costo di 60 €

Date: febbraio 4, 11, 18, 25 – marzo 4, 11, 18

3° modulo

Respirazione e rilassamento (Fan song gong avanzato), Posizioni statiche Zhan Zhuang (2° gruppo), Punti energetici ed automassaggio (Bao jian gong) (3ª parte), Serie di esercizi Ba Duan Jing

8 incontri di sabato ore 10:00 ÷ 11:00 al Costo di 70 €

Date: aprile 1, 8, 15, 22, 29 – maggio 6, 13, 20

QIGONG AVANZATO

(per tutti coloro che hanno svolto il Corso Base)

1° modulo

Respirazione e Movimento energetico nei meridiani, Studio delle relazioni fra meridiani e organi secondo i principi dei 5 elementi, Approfondimento dei sei suoni Liu Zi Jue, abbinati al movimento energetico e alla stimolazione dei relativi organi, Studio della Serie di esercizi "Liu Zi Jue", Ripasso ed approfondimento degli esercizi Wu Xing Zhang.

10 incontri di sabato ore 9:00 ÷ 10:00 al Costo di 90 €

Date: ottobre 29 – novembre 5, 12, 19 – dicembre 3, 10, 17 – gennaio 7, 14, 21

2° modulo

programma da definire

10 incontri di sabato ore 9:00÷10:00 al Costo di 90 €

Date: febbraio 4, 11, 18, 25 – marzo 4, 11, 18 – aprile 1, 8, 15

3° modulo

programma da definire

5 incontri di sabato ore 9:00÷10:00 al Costo di 40 €

Date: aprile 22, 29 – maggio 6, 13, 20

SERVIZI INTERNI – SERVIZI INTERNI – SERVIZI INTERNI

I Servizi Interni sono rivolti esclusivamente ai soci. Per chi non è socio è necessaria l'iscrizione (costo **15 €**). I servizi vanno prenotati in segreteria.

LEZIONI INDIVIDUALI

Lezioni per singoli o gruppi di persone in orari da concordare con l'insegnante, su argomenti di wushu, taijiquan, ecc. utili per fare studio, apprendimento, verifica, aggiornamento e completamento tecnico.

Costo lezioni di 30 minuti: Una lezione **21 €** 10 lezioni **190 €**

Costo lezioni di 60 minuti: Una lezione **39 €** 10 lezioni **360 €**

TRATTAMENTI TUINA'

Per tonificare e riequilibrare il Qi nei canali energetici. Adatto nei casi di piccoli traumi e dolori muscolari e articolari e contro le disfunzioni del sistema nervoso.

Costo a trattamento: **35 €** - Costo di ciclo di 8 trattamenti: **260 €**

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Per migliorare capacità come forza, elasticità, resistenza e scioltezza. Viene fatta una valutazione iniziale e tramite scheda personalizzata messo a punto un programma bimensile al termine del quale viene nuovamente fatta la valutazione. E' possibile continuare con cicli successivi. Costo ciclo: **40 €**

VALUTAZIONE FUNZIONALE

Per valutare elasticità e flessibilità muscolare e articolare e i progressi ottenuti durante l'anno. Viene fatta ad inizio e fine anno. Rilascio di Scheda Personale.

Costo **15 €** *Nessun costo per corsi di GINNASTICA.*

CICLO GINNASTICA PERSONALE

Esercizi di ginnastica cinese per postura, recupero funzionale, dismetrie, ipotonia, ecc. Valutazione iniziale e finale. **Ciclo di 10 sedute** con insegnante. Dopo il primo è possibile continuare con cicli successivi. Costo per ogni ciclo: **190 €**

MENTAL TRAINING

Per fornire gli strumenti psicologici motivazionali adeguati per affrontare prove d'impegno, per: lo sportivo (allenamento, gare agonistiche, ecc.); lo studente (piani di studi, esami, ecc.); il manager (leadership, gestione emotiva, ecc.).

Costo individuale a incontro: **30 €** (durata incontro 1 ora)

Costo a persona per corso di 10 incontri: **100 €** (min 5 max 10 partecipanti)

PERCORSO FORMATIVO

Per singoli o gruppi. Per formarsi sulle discipline insegnate nella Scuola. Viene stilato un percorso formativo per diventare insegnante della materia scelta. Il percorso prevede materiale didattico e attestato. **Costo da definire** in base al percorso.

ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2016–2017

Percorso A: Per sindromi algiche da ipomobilità

Presentazione

I corsi di Attività Fisica Adattata sono stati istituiti dalla Regione Toscana (delibera 459 del 2009) ed attuati dalla Società della Salute (delibera 255/2010) in convenzione con le associazioni sportive del territorio.

Lo scopo è di stimolare la pratica dell'attività fisica fra i cittadini, facilitandone l'inserimento nelle strutture sportive convenzionate tramite due percorsi principali:

Il Percorso A. è per chi soffre di *sindromi croniche che non limitano le capacità motorie di base o della cura del sé* (dolori dovuti principalmente alla sedentarietà alla base dei quali c'è il rischio di fratture dovuto a fragilità ossea ed osteoporosi).

Il Percorso B. è per chi soffre di disabilità permanente con *sindromi croniche stabilizzate con limitazione della capacità motoria*.

La nostra Associazione svolge solo il Percorso A

Tariffe agevolate. La nostra Associazione, che aderisce al protocollo d'intesa con la Regione, offre il servizio di Attività Fisica Adattata ad un prezzo inferiore delle proprie tariffe, facendosi carico dei costi e senza ricevere nessun rimborso da alcuno.

Suddivisione dei Corsi A.F.A. L'attività A.F.A. Viene svolta con dei corsi a numero chiuso; è suddivisa in cicli, ognuno di durata di 3 o 4 mesi, con 2 incontri la settimana ognuno di 1 ora, per chi lo desidera c'è la possibilità di frequentare tre volte la settimana (vedere orari e costi).

Caratteristiche delle attività

Nei nostri corsi A.F.A. vengono svolti gli esercizi di ginnastica cinese dolce i quali oltre ad essere attinenti a quanto previsto dai protocolli della ASL, lavorano globalmente sulla persona integrando al movimento la respirazione l'attenzione mentale e il controllo della postura. A seconda dei corsi è possibile anche scegliere fra tipologie diverse di esercizi.

Di seguito una legenda riassuntiva relativa all'impegno fisico richiesto:

[Basso] Esercizi a basso impegno fisico, facili da eseguire, da eseguirsi in piedi e seduti adatti a persone molto anziane e con difficoltà a mantenere la stazione eretta per tempi prolungati.

[Medio] Esercizi con moderato impegno fisico, da eseguirsi in piedi e sdraiati a terra anche con attrezzi. Adatti per tutti le persone.

[Discreto] Esercizi che richiedono un impegno fisico leggermente più elevato, da eseguirsi prevalentemente in piedi, a corpo libero o con attrezzi leggeri. Adatti per coloro che prediligono un maggior impegno.

Come Partecipare ai Corsi A.F.A.

Per chi NON è nostro socio è necessario:

1. Dare comunicazione al proprio medico
2. Chiamare il numero verde: 800 801 616, o recarsi asl
3. Iscrivere all'associazione versando la quota d'iscrizione annuale di 15,00 €.
4. Versare la quota di frequenza al ciclo.

Condizioni di partecipazione

Per frequentare i corsi è necessario iscrivere all'Associazione versando la quota di 15,00 € (vale 1 anno da quando viene fatta) **I Corsi sono a numero chiuso**, una volta raggiunto il numero massimo di 25 iscritti, non sono accettate ulteriori iscrizioni.

Si è iscritti al corso solo dopo aver versato la relativa quota.

Non è possibile iscriversi parzialmente ai cicli né frequentare orari diversi da quello prescelto.

In caso di ritiro a ciclo iniziato, le quote versate non saranno restituite per alcun motivo.

Non ci sono recuperi quando si perdono delle lezioni. L'orario scelto non può essere cambiato se non nel ciclo successivo.

Se la quota annuale fosse scaduta, o scadesse nei mesi del ciclo da effettuare, bisogna rinnovarla aggiungendo euro 15,00

(Il foglio completo con le regole generali di partecipazione al corso è disponibile in segreteria).

CORSI DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2016 – 2017

Corso	Impegno	Giorni ed orario	Ciclo	Calendario	N° incontri	Costo
1°	Discreto	Martedì e Giovedì 08:00 – 09:00	1	Dal 1 settembre al 22 dicembre 2016	31	€ 77,50
			2	Dal 3 Gennaio al 30 Marzo 2017	26	€ 65,00
			3	Dal 4 Aprile al 29 Giugno 2017	25	€ 62,50
2°	Medio	Martedì e Giovedì 08:30 – 9:30	1	Dal 1 settembre al 22 dicembre 2016	31	€ 77,50
			2	Dal 3 Gennaio al 30 Marzo 2017	26	€ 65,00
			3	Dal 4 Aprile al 29 Giugno 2017	25	€ 62,50
3°	Medio	Martedì e Giovedì 9:30 – 10:30	1	Dal 1 settembre al 22 dicembre 2016	31	€ 77,50
			2	Dal 3 Gennaio al 30 Marzo 2017	26	€ 65,00
			3	Dal 4 Aprile al 29 Giugno 2017	25	€ 62,50
4°	Medio	Martedì e Giovedì 11:30 – 12:30	1	Dal 1 settembre al 22 dicembre 2016	31	€ 77,50
			2	Dal 3 Gennaio al 30 Marzo 2017	26	€ 65,00
			3	Dal 4 Aprile al 29 Giugno 2017	25	€ 62,50
5°	Discreto	Martedì e Giovedì 18:30 – 19:30	1	Dal 1 settembre al 22 dicembre 2016	31	€ 77,50
			2	Dal 3 Gennaio al 30 Marzo 2017	26	€ 65,00
			3	Dal 4 Aprile al 29 Giugno 2017	25	€ 62,50
6°	Medio	Lunedì e Venerdì 11:30 – 12:30	1	Dal 2 settembre al 23 Dicembre 2016	33	€ 82,50
			2	Dal 2 Gennaio al 31 Marzo 2017	25	€ 62,50
			3	Dal 3 Aprile al 30 Giugno 2017	23	€ 57,50
7°	Medio	Lunedì e Venerdì 15:00 – 16:00	1	Dal 2 settembre al 23 Dicembre 2016	33	€ 82,50
			2	Dal 2 Gennaio al 31 Marzo 2017	25	€ 62,50
			3	Dal 3 Aprile al 30 Giugno 2017	23	€ 57,50
8°	Basso	Lunedì e Venerdì 16:00 – 17:00	1	Dal 2 settembre al 23 Dicembre 2016	33	€ 82,50
			2	Dal 2 Gennaio al 31 Marzo 2017	25	€ 62,50
			3	Dal 3 Aprile al 30 Giugno 2017	23	€ 57,50
9°	Discreto	Martedì e Venerdì 10:30 – 11:30	1	Dal 2 settembre al 23 dicembre 2016	32	€ 80,00
			2	Dal 2 Gennaio al 31 Marzo 2017	25	€ 62,50
			3	Dal 4 Aprile al 30 Giugno 2017	24	€ 60,00
M 1	Basso	Mercoledì 8:30 – 9:30 <i>Corso integrativo con esercizi di respirazione, rilassamento, antistress</i>	1	Dal 7 settembre al 21 Dicembre 2016	16	€ 40,00
			2	Dal 4 Gennaio al 29 Marzo 2017	13	€ 32,50
			3	Dal 5 Aprile al 28 Giugno 2017	12	€ 30,00
M 2	Basso	Mercoledì 16:00 – 17:00 <i>Solo per chi vuole frequentare 3 volte la settimana</i>	1	Dal 7 settembre al 21 Dicembre 2016	16	€ 40,00
			2	Dal 4 Gennaio al 29 Marzo 2017	13	€ 32,50
			3	Dal 5 Aprile al 28 Giugno 2017	12	€ 30,00
E 1	Medio	Lunedì e Venerdì 8,30 – 9,30	1	Dal 3 Luglio al 31 luglio 2017	9	€ 22,50
E 2	Medio	Lunedì e Venerdì 9,30 – 10,30	1	Dal 3 Luglio al 31 luglio 2017	9	€ 22,50

Chiusure per festività: 1/11/2016; 8/12/2016; dal 26 al 31/12/16; 6/1/17; 17/4/17; 25/4/17; 1/5/2017, 10/5/2017; 2/6/2017