



**Scuola del Fiume**  
Centro Studi **Wushu** Italiano

# INFORMAZIONI 2018-2019

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

**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](mailto:info@scuoladelfiume.it) - Sito: [www.scuoladelfiume.it](http://www.scuoladelfiume.it)

**Orari Segreteria:**

Mattina: dal lunedì al venerdì ore 9:00÷12:30  
Pomeriggio: lunedì e giovedì ore 15:00÷20:00  
Pomeriggio: martedì, mercoledì, venerdì 15:00÷21:00

**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. **L'Ingresso è sul retro**



### OCCORRENTE ISCRIZIONE

- (1) FOTO TESSERA - (2) CODICE FISCALE  
 (3) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO

*Non occorre Certificato per corsi di Attività Fisica Adattata*

**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, TAIJIQUAN 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>
<b>3/3</b> CORSI DI 3 ORE O PIU' IN 3 GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 56,00	€ 46,00
	Metà mese	€ 31,00	€ 26,00
	Mese dicembre	€ 46,00	€ 36,00
<b>3/2</b> CORSI DI 2,5/3 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 51,00	€ 39,00
	Metà mese	€ 28,00	€ 23,00
	Mese dicembre	€ 40,00	€ 30,00
<b>2/2</b> CORSI DI 2 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 47,00	€ 37,00
	Metà mese	€ 26,00	€ 22,00
	Mese dicembre	€ 37,00	€ 29,00
<b>1/1</b> CORSI DI 1 ORA UN GIORNO LA SETTIMANA	Tutto il mese	€ 27,00	€ 23,00
	Metà mese	€ 16,00	€ 13,00
	Mese dicembre	€ 21,00	€ 18,00
<b>LEZIONE SINGOLA</b> <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

<b>QUOTA AGGIUNTIVA</b> 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	€ 30,00	€ 25,00	€ 15,00
	Metà mese	€ 18,00	€ 15,00	€ 10,00
	Dicembre	€ 25,00	€ 20,00	€ 12,00

#### **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 CON IL KUNGFU

Il Kungfu per difendersi con efficacia. Una selezione di tecniche semplici ed immediate, utili in caso di aggressione. Tecniche che non si basano sulla forza fisica o sull'abilità motoria ma su azioni rapide, dirette e imprevedibili e sul controllo l'aggressore. A tale scopo il corso è versatile ed adatto a persone di tutte le età e di entrambi i sessi.

Giorno: lunedì ore 19:00 ÷ 20:00

Costo: 60 € per un modulo di 10 incontri (da versarsi all'inizio del modulo)

**1° Modulo** - Strategia difensiva, tecniche rapide di risposta (1ª serie), liberarsi da prese e bloccaggi (tecniche base 1), dove colpire e come colpire un aggressore.

ottobre 8, 15, 22, 29 - novembre 5, 12, 19, 26 - dicembre 3, 10

**2° Modulo** - Tecniche rapide di risposta (2ª serie), Liberarsi da prese e bloccaggi (tecniche base 2), bloccare e immobilizzare l'aggressore.  
dicembre 17 - gennaio 7, 14, 21, 28 - febbraio 4, 11, 18, 25 - marzo 4

**3° Modulo** - Tecniche di difesa e risposta verso armi bianche, bloccaggio e disarmo da arma bianca, difesa con oggetti di uso comune.

marzo 11, 18, 25 - aprile 1, 8, 15, 29 - maggio 6, 13, 20

**PRESENTAZIONE DEL CORSO CON LEZIONE LIBERA APERTA A TUTTI Lunedì 1 Ottobre 2018 dalle 19:00 alle 20:00**

## QIGONG BASE

Per coltivare e potenziare l'energia interna della persona secondo i principi della Medicina Cinese che considera l'individuo nella sua globalità. Il Qigong è valido per combattere lo stress e la tensione ed ha un effetto rigenerante sull'energia psicofisica della persona. Corso per coloro che desiderano iniziare la pratica del Qigong da zero.

Giorno: sabato ore 08:30 ÷ 09:30

Costo: 55 € per un modulo di 9 incontri (da versare a inizio modulo) - 10 € per materiale didattico formato pdf del modulo, (se cartaceo 15 €)

Programma completo:

- I principi del Qigong e della medicina tradizionale cinese
- gli esercizi Nei Yang Gong (respirazione per il nutrimento interno)
- Le tecniche Fan Song Gong (per il rilassamento mentale e fisico)
- I punti energetici e le tecniche Bao jian gong (automassaggio)
- Serie Zhan Zhuang (posizioni statiche)
- I dieci Yi Jin Jing (gli esercizi per l'elasticità dei muscoli e dei tendini)
- La serie di esercizi Ba Duan Jing.

Calendario:

**1° modulo:** dal 27 ottobre 2018 al 5 gennaio 2019 - **2° modulo:** dal 12 gennaio al 9 marzo 2019 - **3° modulo:** dal 16 marzo al 18 maggio 2019)

**PRESENTAZIONE DEL CORSO CON LEZIONE LIBERA APERTA A TUTTI Sabato 20 Ottobre 2018 dalle 9:00 alle 10:00**

## QIGONG AVANZATO

Per tutti coloro che hanno già fatto il corso base.

Giorno: mercoledì ore 18:30 ÷ 19:30

Costo: 60 € per un modulo di 10 incontri (da versare a inizio modulo) - 10 € per materiale didattico formato pdf del modulo, (se cartaceo 15 €)

Programma completo:

- Ripasso, approfondimento e sviluppo del programma del corso base
- Studio dei "sei suoni per la salute"
- LIU ZI JUE la serie di esercizi abbinati ai "6 suoni per la salute"
- WU XING ZHANG la serie di esercizi che agisce sui cinque organi interni
- Ba Duan Jin a terra. La serie di esercizi eseguita a terra
- Yi Jin Jing 2ª serie, Taijiqigong shibashi (le 18 terapie di taijiqigong)
- Bao Jian Gong (automassaggio, serie avanzata)

Calendario: **1° modulo:** 17 ottobre ÷ 19 dicembre 2018 - **2° modulo:** 2 gennaio ÷ 6 marzo 2019 - **3° modulo:** 13 marzo ÷ 22 maggio 2019

Per usufruire di questi servizi occorre essere soci, per i non soci costo iscrizione **15 €**

## **LEZIONI PERSONALI**

Per chi desidera: fare un programma ritagliato sulle proprie esigenze. Non avere problemi di tempi ed orari. Avere un proprio Insegnante o Maestro.

- **Wushu kungfu**, per imparare argomenti specifici e per migliorare o approfondire la propria preparazione tecnica di wushu, taijiquan, qigong, ecc.
- **Autodifesa** per specifiche necessità sia a mano nuda, sia con armi bianche come coltello, bastone corto, ecc.
- **Allenamento fisico** per incrementare le capacità fisiche e il grado di allenamento. Esercizi con e senza attrezzi per migliorare forza, scioltezza e resistenza.
- **Mantenimento della forma fisica** e della funzionalità del corpo con esercizi a corpo libero abasso o medio impegno fisico.
- **Prevenzione e salute corpo mente** per mantenersi in ottima salute e in equilibrio psicofisico con esercizi di rilassamento e di attivazione energetica.

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

Costo lezioni di **45 minuti**: Una lezione **32 €**      10 lezioni **290 €**

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

Le lezioni individuali vengono concordate direttamente con l'insegnante come cadenza settimanale, giorni e orari con possibilità di variare secondo proprie necessità.

## **ALLENAMENTO INDIVIDUALE**

Programma di allenamento tramite scheda individuale rilasciata dall'insegnante dopo una valutazione iniziale. Il programma è mirato al mantenimento e al miglioramento della forma fisica generale e delle capacità come forza, elasticità, resistenza e scioltezza. Ogni due mesi può essere richiesta una nuova valutazione.

Quota mensile: **30 €**      Quota bimestrale: **50 €**

# ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2018–2019

## 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. Iscriversi 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 iscriversi 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).*

## Orari e costi di Attività Fisica Adattata 2018 - 2019

MARTEDI – GIOVEDI						
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>1° ciclo</i>	<i>2° ciclo</i>	<i>3° ciclo</i>
1°	Discreto	08:00 – 09:00		Dal 4 settembre al 30 ottobre  17 incontri € 42,50	Dal 6 novembre al 20 dicembre  14 incontri € 35,00	
2°	Medio	08:30 – 09:30				
3°	Medio	09:30 – 10:30				
4°	Medio	11:30 – 12:30				
5°	Discreto	15:00 – 16:00				
6°	Discreto	18:30 – 19:30				

LUNEDI – VENERDI						
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>1° ciclo</i>	<i>2° ciclo</i>	<i>3° ciclo</i>
7°	Medio	11:30 – 12:30		Dal 3 settembre al 29 ottobre  17 incontri € 42,50	Dal 2 novembre al 21 dicembre  15 incontri € 37,50	
8°	Medio	15:00 – 16:00				
9°	Basso	16:00 – 17:00				

MARTEDI – VENERDI						
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>1° ciclo</i>	<i>2° ciclo</i>	<i>3° ciclo</i>
10°	Discreto	10:30 – 11:30		Dal 4 settembre al 30 ottobre  17 incontri € 42,50	Dal 2 novembre al 21 dicembre  15 incontri € 37,50	

MERCOLEDI						
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>1° ciclo</i>	<i>2° ciclo</i>	<i>3° ciclo</i>
M1	basso	08:30 – 09:30		Dal 5 settembre al 31 ottobre  9 incontri € 22,50	Dal 7 novembre al 19 dicembre  7 incontri € 17,50	
<i>Corso integrativo con esercizi di respirazione, rilassamento, antistress</i>						
M2	basso	16:00 – 17:00				
<i>Corso integrativo con esercizi di respirazione, rilassamento, antistress</i>						

# Corso Otago

Viene svolto in Convezione con la ASL ed è indirizzato alle persone a “rischio caduta”, certificate tramite apposita visita presso la ASL o struttura similare.

L'attività viene svolta con corsi bimestrale, rinnovabile, con un **costo di 3,5 € ad incontro** (vedere orari e costi).

## Caratteristiche del Corso

L'Otago è costituito da un protocollo di esercizi sperimentato scientificamente contro il “rischio cadute” e adottato dalla Regione nei percorsi di prevenzione e di contrasto di questa problematica.

L'operatore è certificato e abilitato ad erogare questo servizio, dopo apposito corso formativo.

La cadenza del corso è bisettimanale e la durata di ogni incontro è di 1 ora (vedere orari e costi).

## 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** il corso è necessario iscrivere all'Associazione versando la quota di 15,00 € (vale 1 anno da quando viene fatta)

**Il Corso è a numero chiuso**, una volta raggiunto il numero massimo di 20 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).

## Corso Otago 2018

LUNEDI – VENERDI						
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>1° ciclo</i>	<i>2° ciclo</i>	<i>Cicli 2019</i>
11°	basso	15:00 – 16:00		Dal 1 ottobre al 29 ottobre 9 incontri € 31,50	Dal 2 novembre al 21 dicembre 15 incontri € 52,50	<i>Disponibili da dicembre 2018</i>