



**ISTITUTO WUSHU DI FIRENZE**  
ARTI MARZIALI E CULTURA CINESE



# Wushu Training Camps

*Training with the World Wushu Champion*

## Charles Sutanto



## Una settimana di allenamento con Charles Sutanto per scoprire i segreti del campione indonesiano

Dalla passione per il wushu nasce "Wushu Training Camps": anni di passione per il wushu, quello sportivo, agonistico, mi hanno portato a realizzare quello che era un sogno, i "wushu training camps". Questo progetto nasce infatti dall'idea di poter far incontrare atleti amatori o non professionisti con i grandi campioni e le leggende del mondo del wushu, il nostro sogno era quello di vivere e di far vivere un'esperienza sportiva unica e indimenticabile. Un'occasione imperdibile per approfondire lo studio e l'allenamento del **Changquan**, un training consigliato ad atleti che hanno desiderio di allenarsi 6 ore al giorno con il campione mondiale **Charles Sutanto. Vincitore nel 2015 delle medaglie d'oro in spada e lancia** al 13th World Wushu Championship, **vincitore dell'oro in lancia nel 2008** al 2nd World Junior Wushu Championship, **oro in Tong Bei Quan nel 2006** al 2nd World Traditional Wushu Championship: allenarsi sotto la guida di Mr. Sutanto è certamente un'opportunità unica.





# Wushu Training Camps

## Florence *Full Training*

Una settimana a stretto contatto col campione Charles Sutanto, dal 10 al 15 settembre 2018. La formula "**full training**" prevede un costo di 200,00 € e comprende:

- attività tecnico-sportiva 2+2 ore per un totale di 20 ore (dal 10 al 13 e il 15 settembre, il 14 è previsto il riposo)
- assicurazione

Anticipo al momento dell'iscrizione 100,00€

## Florence *All Day Training*

La formula "**all day training**" offre anche a chi non ha a disposizione una settimana intera la possibilità di conoscere il campione e allenarsi con lui, scegliendo le ore d'allenamento, anche non consecutivi.

La formula "**all day Training**" prevede un costo di 110€ e comprende:

- attività tecnico-sportiva di 10 ore settimanali
- Assicurazione
- 

Si possono fare varie formule d'abbinamento; per esempio "tutti i giorni solo al mattino"

E' obbligatoria l'iscrizione

## Florence *one day Training*

La formula "**one day training**" offre anche a chi non ha a disposizione la giornata intera la possibilità di conoscere il campione e allenarsi con lui, scegliendo il giorno d'allenamento e la fascia oraria, uno o più giorni anche non consecutivi.

La formula "Training Day" prevede un costo di 50€ e comprende:

- attività tecnico-sportiva giornaliera di 2 ore
- Assicurazione

E' obbligatoria l'iscrizione

# Wushu Training Camps

**Cosa occorre:** Ogni iscritto dovrà presentare il **certificato medico di idoneità sportiva**. È necessario presentare inoltre il modulo di consenso al trattamento dei dati personali che sarà inviato ad iscrizione avvenuta.

**Dove:**

Le attività si svolgeranno presso l'Istituto di wushu di Firenze e la Scuola del Fiume, secondo il seguente calendario:

Lunedì 10 set.	Scuola del fiume	10,00 12,00 am
	Istituto wushu	15,00 17,00 pm
Martedì 11 set.	Istituto wushu	10,00 12,00 am
	Istituto wushu	15,00 17,00 pm
Mercoledì 12 set.	Scuola del fiume	10,00 12,00 am
	Istituto wushu	15,00 17,00 pm
Giovedì 13 set.	Scuola del fiume	10,00 12,00 am
	Istituto wushu	15,00 17,00 pm
Sabato 15 set.	Scuola del fiume	10,00 12,00 am 15,00 17,00 pm

Come trovarci:

[www.wushufirenze.com/contatti/](http://www.wushufirenze.com/contatti/)

[www.scuoladelfiume.com/contatti/](http://www.scuoladelfiume.com/contatti/)

Per l'iscrizione o ulteriori informazioni [info@wushufirenze.com](mailto:info@wushufirenze.com)

**Le Iscrizioni si chiudono il 07 settembre.**