

WUSHU KUNGFU TRADIZIONALE

BASE e INTERMEDIO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:45 ÷ 21:15
AVANZATO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:45 ÷ 21:45

WUSHU TAOLU (FORME)

ADULTI (oltre 18 anni).....Martedì–Giovedì.....19:45 ÷ 21:45
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.....Mercoledì.....15:00 ÷ 18:00
 Sabato.....15:00 ÷ 18:00

WUSHU SANDA (LOTTA - COMBATTIMENTO)

ADULTI (oltre 18 anni).....Martedì–Giovedì.....19:45 ÷ 21:30
GIOVANI (13 – 17 anni)...Lunedì–Venerdì.....15:30 ÷ 17:00
 Mercoledì.....15:00 ÷ 16:00
RAGAZZI (9 – 12 anni)....Martedì–Giovedì.....18:30 ÷ 19:30
AGONISTICO.....Lunedì.....19:30 ÷ 20:30
 Sabato.....10:30 ÷ 12:00

WUSHU BAMBINI

6-9 anni PRINCIPIANTI...Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:15
6-9 anni (dal 2° anno)....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:30
3-5 anni PRINCIPIANTI...Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:00
3-5 anni (dal 2° anno)....Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:15

TAIJIQUAN

LIVELLO BASE.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:00
 Martedì – Giovedì.....13:15 ÷ 14:15
 Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30
 Lunedì – Venerdì.....21:30 ÷ 22:30
LIVELLO AVANZATO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:45

TAIJI QIGONG

CORSO UNICO.....Martedì–Giovedì.....18:30 ÷ 19:30

GINNASTICA CINESE DOLCE

.....1° orario.....08,30 ÷ 09:30
2° orario.....09:30 ÷ 10:30
 Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....3° orario.....10:30 ÷ 11:30
4° orario.....15:00 ÷ 16:00
5° orario.....16:00 ÷ 17:00

GINNASTICA CINESE FORTE

1° ORARIO.....Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:00
2° ORARIO.....Lunedì – Venerdì.....20:30 ÷ 21:30
3° ORARIO.....Martedì – Giovedì.....10:30 ÷ 11:30
4° ORARIO.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30

GINNASTICA CINESE per PARKINSONIANI

1° GRUPPO.....Lunedì.....16:00 ÷ 17:00
2° GRUPPO.....Lunedì.....17:00 ÷ 18:00

OCCORRENTE ISCRIZIONE

(1) FOTO TESSERA
 (2) CODICE FISCALE
 (3) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO
*Non occorre Certificato per Ginnastiche, Taiji Qigong e Bimbi 3-5 anni -
 L'iscrizione vale 1 anno e comprende iscrizione ad Ente di Promozione*

COSTI ISCRIZIONE

(A) Per i corsi: TRADIZIONALE, TAOLU, SANDA, BAMBINI 6-9 anni, TAIJIQUAN

Prima Iscrizione.....Sotto i 65 anni.....€ 45,00
 Oltre i 65 anni.....€ 30,00
Rinnovo.....Sotto i 65 anni.....€ 40,00
 Oltre i 65 anni.....€ 25,00

(B) Per i corsi: GINNASTICA, TAIJIQIGONG, BAMBINI 3-5 anni

Prima Iscrizione.....Sotto i 65 anni.....€ 30,00
 Oltre i 65 anni.....€ 15,00
Rinnovo.....Sotto i 65 anni.....€ 25,00
 Oltre i 65 anni.....€ 10,00

QUOTE

3/3 CORSI DI 3 ORE O PIU' IN 3 GIORNI SETTIMANALI

Tutto il mese.....Sotto i 65 anni.....€ 54,00
 Oltre i 65 anni.....€ 44,00
 Metà mese.....Sotto i 65 anni.....€ 30,00
 Oltre i 65 anni.....€ 25,00

3/2 CORSI DI 2,5/3 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI

Taolu Giovani e Ragazzi, Wushu Bambini al 2° anno, Taijiqian Avanzato

Tutto il mese.....Sotto i 65 anni.....€ 49,00
 Oltre i 65 anni.....€ 37,00
 Metà mese.....Sotto i 65 anni.....€ 27,00
 Oltre i 65 anni.....€ 22,00

2/2 CORSI DI 2 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI

Bambini 3-5 anni Principianti, Taiji Qigong, Ginnastica, Taijiqian Base, Sanda Ragazzi

Tutto il mese.....Sotto i 65 anni.....€ 45,00
 Oltre i 65 anni.....€ 35,00
 Metà mese.....Sotto i 65 anni.....€ 25,00
 Oltre i 65 anni.....€ 21,00

QUOTA AGGIUNTIVA PER FREQUENTARE PIU' DI UN CORSO

Tutto il mese.....€ 20,00
 Metà mese.....€ 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.

QUOTA PROVA

Per 1 settimana di prova per tutti i corsi.....€ 15,00
In caso di iscrizione la quota viene scalata dal costo iscrizione.

LEZIONE SINGOLA.....€ 10,00

Per un massimo di 2 lezioni, dalla 3° si applica la quota quindicinale

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 apprendimento, verifica, aggiornamento e completamento tecnico.

Costo 30 minuti: **21 €** - Costo 60 minuti: **39 €**

TRATTAMENTI TUINA'

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

Costo a trattamento: **30 €** - Costo di ciclo di 8 trattamenti: **220 €**

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: **30 €**

VALUTAZIONE FUNZIONALE

Per valutare elasticità e flessibilità muscolare e articolare e i progressi ottenuti nell'arco dell'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, ipotonìa, ecc. Valutazione iniziale. Ciclo di 10 sedute con insegnante. Valutazione finale con rilascio di scheda. Dopo il primo è possibile continuare con cicli successivi.

Costo per ogni ciclo: **190 €**

MENTAL TRAINING

Corsi e incontri individuali e di gruppo. Lo scopo del M.T. è di fornire alla persona 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 riguardo le discipline insegnate nella Scuola. Viene stilato un percorso formativo finalizzato a diventare insegnante della materia scelta.

Il percorso prevede materiale didattico e attestato di frequenza. Al termine viene fatto un esame Federale che abilita all'insegnamento della materia.

Costo da definire in base al percorso.

CORSO ANNUALE – CORSO ANNUALE – CORSO ANNUALE

AUTODIFESA COMPLETA

Corso completo di autodifesa diviso in **3 cicli ognuno di 12 lezioni di 1 ora**. Ogni ciclo costituisce un argomento a sé stante e affronta aspetti diversi dell'autodifesa.

1° CICLO. Difesa a mano nuda. Dal 01/10/09 al 17/12/09. Difendersi senza l'uso di armi. Neutralizzare, colpire e rendere inoffensivo un aggressore disarmato.

2° CICLO. Difesa da Armi. Dal 07/01/10 al 25/03/10. Difendersi, colpire, disarmare e neutralizzare un aggressore armato di coltello, pugnale, bastone, ecc.

3° CICLO. Difesa con Oggetti. Dal 01/04/10 al 10/06/10. Difendersi, colpire e neutralizzare, attraverso oggetti di uso comune, un aggressore senza arma o armato.

Giorno: **Giovedì ore 18:30 –19:30**

Costo: **80 €** a ciclo, da versare all'inizio del ciclo.



INFORMAZIONI 2009–2010

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

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Iscrizione Albo Regionale delle Persone Giuridiche, Iscrizione Albo Provinciale Associazioni No Profit, Affiliata alla Federazione Italiana Wushu Kung Fu (F.I.Wu.K) C.A.S. (Centro di Avviamento allo Sport), Sede Delegazione Provinciale F.I.Wu.K. Affiliata al Centro Sportivo Educativo Nazionale (C.S.E.N.)

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 9-12:00 e 15-21. Martedì e Giovedì ore 15-21

Per Raggiungerci: Autobus: Capolinea del 16. Auto: Scandicci, Vingone, chiesa di Vingone, dopo la chiesa oltrepassare un ponte, scesi dal ponte sulla sinistra c'è p.zza Nenni.

CORSI A TERMINE – CORSI A TERMINE – CORSI A TERMINE

QIGONG BASE

Corso di teorica e di pratica. I principi e gli esercizi per riequilibrare, sviluppare e potenziare l'energia interna della persona.

Durata, giorno, orario: **8 incontri, il sabato ore 8:00 – 9:00**

Costo: **80 €** (*comprensivo di Dispensa Didattica*)

Calendario: **Ottobre 17, 24, 31 – Novembre 7, 21, 28 – Dicembre 5, 12**

SHAOLIN BASE

Corso stile Shaolin con i canoni tradizionali. Si studia le tecniche fondamentali, gli esercizi interni, le forme a mano nuda e con arma e le applicazioni.

Durata, giorno, orario: **4 incontri, il sabato ore 9:00 – 13:00**

Costo: **120 €** - Calendario: (*Periodo ottobre – gennaio. Date da definire*)

MEDICINA TRADIZIONALE DIETETICA CINESE

La dietetica come strumento di prevenzione e cura per molti disturbi e malattie, il tutto secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese.

Da Novembre. *Costi, Orari e Programmi da definire*

CORSI, LEZIONI E STAGE CON INSEGNANTI CINESI

Per il 4° anno consecutivo e in accordo con l'Università dello Sport di Pechino, tornano le maestre Yang Li e Li Yanjun insigne docenti di Taijiquan e Wushu, con corsi, stage e lezioni di apprendimento e approfondimento.

Periodo Novembre - Dicembre 2009 – Costi e Programmi da definire