



Scuola del Fiume
Centro Studi **Wushu** Italiano

INFORMAZIONI 2011–2012

Corsi e Orari
Iscrizione e Costi
Servizi Interni
Corsi a Termine

Scuola del Fiume Centro Studio Wushu Italiano 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.), Centro Convenzionato Attività Fisica Adattata

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: n. 27.

Auto: Scandicci, Vingone, chiesa di Vingone, dopo la chiesa oltrepassare un ponte, scesi dal ponte sulla sinistra c'è p.zza Nenni.

Corsi e Orari

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.....	20:30 ÷ 21:30
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.....	16:00 ÷ 18:00

WUSHU SANDA (LOTTA - COMBATTIMENTO)

AMATORIALE.....	Martedì – Giovedì.....	19:30 ÷ 20:30
.....	Lunedì – Venerdì.....	15:30 ÷ 17:00
.....	Mercoledì.....	15:00 ÷ 16:00
AGONISTICO.....	Martedì – Giovedì.....	20:30 ÷ 21:30
.....	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
4-5 anni PRINCIPIANTI.....	Lunedì – Venerdì.....	17:00 ÷ 18:00
4-5 anni (dal 2° anno).....	Lunedì – Venerdì.....	17:00 ÷ 18:15

TAIJIQUAN

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

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

GINNASTICA CINESE FORTE

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

GINNASTICA CINESE PER DISABILI

Lunedì - Mercoledì.....	16:00 ÷ 17:00
-------------------------	---------------

Iscrizione e Costi

OCCORRENTE ISCRIZIONE

(1) FOTO TESSERA

(2) CODICE FISCALE

(3) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO

Non occorre Certificato per Ginnastiche, Taiji Qigong e Bimbi 4-5 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 4-5 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, Taijiquan 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, Ginnastica, Taijiquan 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.

LEZIONE SINGOLA..... € 10,00

Per chi fa 1 o 2 lezioni nell'arco del mese, dalla 3° si applica la quota quindicinale

LEZIONE DI PROVA

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

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 30 minuti: **21 €**

Costo 60 minuti: **39 €**

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: **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 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 per corso di 10 incontri: **100 €** (a persona - 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 che abilita all'insegnamento della materia.

Costo da definire in base al percorso.

Corsi Annuali e Corsi a Termine

AUTODIFESA EFFICACE

Corso completo di autodifesa diviso in **3 cicli ognuno di 10 lezioni di 1 ora**. Ogni ciclo costituisce un argomento a sé stante e affronta aspetti diversi dell'autodifesa.

1° CICLO. Dal 03/11/11 al 19/01/12 DIFESA A MANO NUDA.

Neutralizzare, colpire e rendere inoffensivo un aggressore disarmato.

2° CICLO. Dal 26/01/12 al 29/03/12 DIFESA VERSO AGGRESSORE ARMATO.

Difesa e neutralizzazione di aggressore armato di coltello, pugnale, bastone, ecc.

3° CICLO. Dal 05/04/11 al 14/06/11 DIFESA CON AUSILIO DI OGGETTI.

Difendersi da un aggressore armato o meno con oggetti di uso comune.

Giorno: **Giovedì ore 18:30 –19:30** - Costo: **80 €** a ciclo, da versare all'inizio del ciclo.

TAIJI QIGONG

Lo sviluppo e il potenziamento dell'energia interna con il Taiji.

Corso suddiviso in 3 cicli tematici ognuno di 10 lezioni di 1 ora.

1° CICLO. Dal 25/10/11 al 10/01/12. STILE YANG.

Le posizioni e i movimenti fondamentali, il “palo eretto”, serie “accarezzare la palla”, le tecniche di base.

2° CICLO. Dal 17/01/12 al 20/03/12. STILE CHEN.

Le posizioni e i movimenti fondamentali, Gli esercizi del “bozzolo di seta”, le tecniche di base.

3° CICLO. Dal 27/03/12 al 05/06/12. STILE SUN.

Le posizioni e i movimenti fondamentali, serie “aprire e chiudere”, tecniche di base.

Giorno: **Martedì ore 18:30 –19:30** - Costo: **80 €** a ciclo, da versare all'inizio del ciclo.

CORSO DI QIGONG

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

Livello BASE

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

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

Calendario: **Ottobre 22, 29 – Novembre 5, 12, 19 –Dicembre 3, 10, 17**

Livello INTERMEDIO

Durata, giorno, orario: **8 incontri, il sabato ore 9:00 – 10:00**

Costo: **80 € (comprensivo di Materiale Didattico)**

Calendario: **Ottobre 22, 29 – Novembre 5, 12, 19 –Dicembre 3, 10, 17**

CORSO SHAOLIN

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.

LE BASI (Per principianti)

Corso di base aperto a tutti coloro che iniziano lo studio di questo stile. Vengono studiate le tecniche fondamentali e le forme di base

Durata, Costi, Calendario: **In programmazione**

LO STANDARD (Per chi ha fatto le Basi)

Corso per chi ha già acquisito le basi dello stile. Vengono ampliate ed approfondite le basi e studiate tecniche e forme più avanzate sia a mano nuda che con armi.

Durata, Costi, Calendario: **In programmazione**