



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

# INFORMAZIONI

# 2019-2020

**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

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:**

Dal lunedì al venerdì ore 9:00÷20:00  
Sabato chiuso

**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**

**KUNGFU WUSHU**

**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 età**.....Sabato.....15:00 ÷ 16:00  
**Agonistico**.....Martedì – Giovedì.....18:30 ÷ 20:30  
 Sabato.....15:00 ÷ 18:00

**SETTORE COMBATTIMENTO**

**Agonistico - Amatoriale**.....Martedì – Giovedì.....19:30 ÷ 21:00  
 (orario integrativo) con lotta a terra.....Sabato.....15:00 ÷ 16:00

**LOTTA CINESE (SHUAI JIAO)**

**Ragazzi (9 - 15 anni)**.....Mercoledì.....17:00 ÷ 18:30  
 (orario integrativo) con lotta a terra.....Sabato.....15:00 ÷ 16:00

**TRAINING KUNG FUNCTIONAL**

**Orario pomeriggio**.....Martedì – Giovedì.....17:20 ÷ 18:20  
**Orario pranzo**.....Lunedì – Venerdì.....13:30 ÷ 14:30

**KUNG FU GIOCANDO (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  
 Martedì – Giovedì.....13:15 ÷ 14:15  
 Lunedì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30  
 Martedì – Giovedì.....21:00 ÷ 22:00  
**Livello Avanzato**.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:15  
 Martedì – Giovedì.....13:15 ÷ 14:15  
 Lunedì – 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

**CORSO OTAGO**

Corso in convenzione con la USL e la Società della Salute per persone a rischio caduta. La partecipazione è possibile solo dopo apposita visita alla U.S.L.

**Orario unico**.....Lunedì – Venerdì.....15:00 ÷ 16:00

**RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO (A.F.A.)**

**Orario unico**.....Mercoledì.....08:30 ÷ 09:30

**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 (escluso quelli ai corsi A.F.A. e Otago)**  
**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 corsi di Attività Fisica Adattata ed Otago - **L'iscrizione vale 1 anno e comprende iscrizione ad Ente di Promozione**

## COSTI ISCRIZIONE

Corsi	Tipo iscrizione	Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
KUNGFU WUSHU, TAOLU, SETTORE COMBATTIMENTO, LOTTA CINESE, TAIJIQUAN, KUNGFU GIOCANDO 6-8 anni	Prima Iscrizione	€ 45,00	€ 30,00
	Rinnovo	€ 40,00	€ 25,00
GINNASTICA FORTE E DOLCE, QIGONG, KUNGFU GIOCANDO 4-5 anni	Prima Iscrizione	€ 30,00	€ 15,00
	Rinnovo	€ 25,00	€ 10,00
CORSI A TERMINE, ATTIVITA' FISICA ADATTATA, CORSO OTAGO	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

Corsi	Tipo Quota	Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
<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>1,5/1</b> CORSI DI 1,5 ORA UN GIORNO LA SETTIMANA	Tutto il mese	€ 32,00	€ 26,00
	Metà mese	€ 18,00	€ 15,00
	Mese dicembre	€ 25,00	€ 20,00
<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> (dalla 3° lezione si applica la quota quindicinale)	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	Tipo Quota	Corso trisettimanale	Corso bisettimanale	Corso mono settimanale
	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**

## CORSO DI QIGONG

Il qigong è una disciplina psicofisica cinese molto antica, nata per coltivare, potenziare ed equilibrare l'energia interna della persona ( Qi ) secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese. Il Qigong si basa sulla respirazione, sulla corretta postura del corpo, sulla concentrazione e sul rilassamento. Il qigong può essere praticato da chiunque senza distinzione di età e sesso.

Dal settembre 2019 il corso è più "Corso a Termine" ma corso permanente nel quale è possibile inserirsi in qualsiasi momento dell'anno

Argomenti trattati nel corso:

- I principi del Qigong e della medicina tradizionale cinese
- Postura e posizioni statiche (Zhan Zhuang), il rilassamento mentale (Fan Song Gong )
- gli esercizi di respirazione per il potenziamento interno (Nei Yang Gong)
- I punti energetici e le tecniche di automassaggio (Bao jian gong)
- Gli esercizi per l'elasticità dei muscoli e dei tendini (Yi Jin Jing)
- Gli esercizi per il sistema nervoso (Ba Duan Jing)
- Gli esercizi per il riequilibrio degli organi interni (Liu zi jue, Wu xing zhang)

1° orario...Mercoledì...19:00 ÷ 20:00

2° orario...Sabato.....08:30 ÷ 09:30

Per iscrizione e quote vedere a pag. 3

## CORSO DI WUSHU ARMI DOPPIE

Da ottobre, calendario e programma da definire

## CORSO DI WING CHUN

Da ottobre, calendario e programma da definire

Per usufruire di questi servizi occorre:

- essere soci, per i non soci costo iscrizione **15 €**
- **Certificato Medico per Sport non Agonistico** (escluso Tuina e Valutazione FMS)

## 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 a basso 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 €**

## MASSAGGIO TUINA'

Il massaggio cinese è un valido strumento per i molti disturbi e problemi che si hanno sia a livello muscolare ed articolare sia del sistema nervoso autonomo.

Il massaggio è svolto da un Operatore con Certificato Professionista FAC, diplomato alla Scuola Matteo Ricci di Bologna.

Costo per singolo trattamento **30 €** (costo promozionale valido fino al 31/12/2019)

## MASSAGGIO SPORTIVO

**Per:** Atleti agonisti, Sportivi, Amanti fitness e forma fisica e del benessere del corpo. Prepara all'impegno fisico pre-gara o pre-allenamento. Velocizza il recupero post-gara, o post-allenamento. Migliora la performance. E' funzionale al rilassamento.

**Requisiti:** Certificato medico sport non agonistico o agonistico o prescrizione medica per massaggio sportivo - Igiene personale - Se minore, autorizzazione genitori

Post-gara zonale.....30/40 min.....**30 €**

Rilassante zonale.....30/40 min.....**30 €**

Post-gara total body.....60 min circa.....**50 €**

Rilassante total body.....60 min circa.....**50 €**

## VALUTAZIONE FUNZIONALE FMS

**Per:** Atleti agonisti, Sportivi, Amanti fitness e dell'attività fisica e motoria in generale.

Il metodo FMS, Functional Movement Screen, valuta la qualità di un movimento misurando la mobilità e la stabilità nello svolgere un esercizio fisico. Essa quantifica, con un valore numerico, la **funzionalità ed efficienza di un gesto motorio semplice** (che è alla base di abilità motorie più complesse), rilevando eventuali disfunzioni, limitazioni, asimmetrie o dolore all'interno delle sequenze motorie di base. Chi ha un punteggio inadeguato nell'FMS significa che utilizza schemi di movimento compensativi durante le normali attività che alla lunga possono portare a problemi biomeccanici e a contribuire a danni futuri.

**L'FMS individua l'anello debole della catena motoria, permettendo con specifici esercizi correttivi, di porvi rimedio. Un movimento "pulito" da vizi e da compensazioni è la base per la performance e il mantenimento della salute.**

# ATTIVITA' FISICA ADATTATA

## Per sindromi algiche da ipomobilità (Percorso A)

### 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 far fare attività fisica ai cittadini, facilitando l'inserimento nelle strutture sportive convenzionate tramite due percorsi:

**Percorso A.** per le *sindromi croniche che non limitano le capacità motorie di base o della cura del sé* (dolori dovuti alla sedentarietà con alla base il rischio di fratture dovuto a fragilità ossea ed osteoporosi).

**Percorso B.** per la disabilità permanente con *sindromi croniche stabilizzate con limiti della capacità motoria*.

### La nostra Associazione svolge il Percorso A

**Tariffe.** La nostra Associazione, aderisce al protocollo d'intesa in convenzione gratuita con la Regione, e offre il servizio A.F.A. al prezzo stabilito dalla Regione di € 2,50 a lezione, organizzato con pagamenti bimensili (**cicli**)

**Come si frequenta.** L'attività è suddivisa in **cicli**, ognuno di durata di 2 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 dei corsi

Nei nostri corsi A.F.A. vengono svolti gli esercizi di qigong ginnastica cinese dolce i quali nel rispetto dei protocolli della ASL, lavorano globalmente sulla persona integrando la respirazione l'attenzione mentale e il controllo posturale. A seconda dei corsi è possibile anche scegliere il tipo di impegno fisico richiesto, di seguito una legenda riassuntiva

**[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).

## Orari e costi di Attività Fisica Adattata 2019

MARTEDI – GIOVEDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>Settembre e Ottobre</i>	<i>Novembre e Dicembre</i>
1°	Discreto	08:00 – 09:00		18 incontri 45,00 €	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>Settembre e Ottobre</i>	<i>Novembre e Dicembre</i>
7°	Medio	11:30 – 12:30		17 incontri 42,5 €	14 incontri 35,00 €
8°	Medio	15:00 – 16:00			
9°	Basso	16:10 – 17:10			
10°	Discreto	18:30 – 19:30			

MARTEDI – VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>Settembre e Ottobre</i>	<i>Novembre e Dicembre</i>
10°	Discreto	10:30 – 11:30		17 incontri 42,5 €	14 incontri 35,00 €

MERCOLEDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>Settembre e Ottobre</i>	<i>Novembre e Dicembre</i>
M1	basso	08:30 – 09:30		9 incontri 22,5 €	7 incontri 17,50 €
<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 al Corso

**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 2019

LUNEDI – VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>		<i>Settembre e Ottobre</i>	<i>Novembre e Dicembre</i>
11°	basso	15:00 – 16:00		17 incontri 59,5 €	14 incontri 49 €