

**Scuola del Fiume CSWi asd**  
**PROGRAMMA SETTIMANALE DELLE LEZIONI**  
**DAL 1 GENNAIO 2021**

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Modalità
09:00 – 10:00		<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Maurizio)			<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Maurizio)	<b>ON LINE</b>
10:00 – 11:00		<b>TAIJIQUAN AVANZATO</b> (Maurizio)			<b>TAIJIQUAN AVANZATO</b> (Maurizio)	
10:00 – 11:00	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	
11:00 – 12:00	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	
12:30 – 13:30	<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Matteo)		<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Matteo)			
15:00 – 16:00	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Maurizio)	<b>A.F.A. e Ginn. Dolce +</b> (Maurizio)		<b>A.F.A. e Ginn. Dolce +</b> (Maurizio)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Maurizio)	
16:00 – 17:00		<b>TAOLU Giovani Base</b> (Niccolò)		<b>TAOLU Giovani Base</b> (Niccolò)		
		<b>TAOLU Giovani Avanzato</b> (Maurizio)		<b>TAOLU Giovani Avanzato</b> (Maurizio)		
16:00 – 17:00		<b>FUNCTIONAL FORTE LOTTA</b> (Emiliano)		<b>FUNCTIONAL FORTE LOTTA</b> (Emiliano)		
17:00 – 18:00	<b>KUNGFU GIOCANDO</b> (Emiliano)				<b>KUNGFU GIOCANDO</b> (Emiliano)	
17:00 – 18:00		<b>TAOLU Ragazzi Base</b> (Maurizio)		<b>TAOLU Ragazzi Base</b> (Maurizio)		
18:30 – 19:30	<b>FUNCTIONAL FORTE LOTTA</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn. Dolce +</b> (Emiliano)	<b>FUNCTIONAL FORTE LOTTA</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn. Dolce +</b> (Emiliano)	<b>FUNCTIONAL FORTE LOTTA</b> (Emiliano)	
19:00 – 20:00	<b>QIGONG</b> (Maurizio)				<b>QIGONG</b> (Maurizio)	
19:30 – 20:30	<b>COMBATTIMENTO</b> tecniche applicative (Niccolò)				<b>COMBATTIMENTO</b> tecniche applicative (Niccolò)	
20:00 – 21:00	<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Maria Angela)	<b>TAIJI AVANZATO</b> (Maurizio)		<b>TAIJI AVANZATO</b> (Maurizio)	<b>TAIJIQUAN BASE</b> (Maria Angela)	
19:45 – 20:45	<b>KungFu Wushu Novizi</b> (Cristian, Simone)		<b>KungFu Wushu Novizi</b> (Cristian, Simone)		<b>KungFu Wushu Novizi</b> (Cristian, Simone)	
19:45 – 20:45	<b>KungFu Wushu 1° - 5° grado</b> (Gianluca)		<b>KungFu Wushu 1° - 5° grado</b> (Gianluca)		<b>KungFu Wushu 1° - 5° grado</b> (Gianluca)	

# INFORMAZIONI UTILI

## Regole per accedere ai Corsi Online:

- essere regolarmente iscritti alla Scuola (per coloro ai quali è scaduta l'iscrizione, devono rinnovarla).
- aver versato la quota mensile di **15 € per i corsi AFA – Ginnastica Dolce** e di **30 € per tutti gli altri Corsi per il mese di Dicembre**.
- la quota può essere versata direttamente in segreteria che avrà i seguenti orari di apertura: dal lunedì al venerdì **dalle ore 9,30 alle ore 11,30 e dalle ore 15,30 alle ore 18,00** oppure tramite bonifico al seguente iban : **IT66Q0867338081048000480068**
- Per chi segue le lezioni online: Accedere alla lezione tramite la piattaforma Jitsi Meet **INSERENDO IL PROPRIO NOME E COGNOME come socio**.

## Cosa è possibile fare col versamento della quota:

- Gli iscritti al Corso “AFA Ginnastica Dolce” possono frequentare a piacere tutte le lezioni programmate che sono state chiamate “AFA-DOLCE” e “AFA-DOLCE +”, **ma non possono frequentare le altre lezioni**.
- Gli iscritti agli altri Corsi, possono frequentare sia il proprio corso sia eventuali altri corsi ai quali sono interessati, purché siano compatibili con le loro capacità ed il loro livello (esempio, un livello Base di Taijiquan o di Taolu non può partecipare al rispettivo livello Avanzato, però può fare altri corsi come il Funzionale, le ginnastiche, il qigong, ecc.).

## Modalità di partecipazione alle lezioni ONLINE:

- Tutti i Corsi Online verranno fatti sulla piattaforma JITSI MEET. Con il cellulare è necessario installare l'App., invece con il computer non occorre perché Jitsi Meet si aprirà in una finestra del browser che usate per navigare in Internet. Tutte le informazioni su come fare le troverete in fondo a questo documento.
- Per i Corsi A.F.A. e Ginn. Dolce le lezioni online saranno sempre garantite anche quando verranno fatte all'aperto.
- Per tutti gli altri Corsi, vedere nel Programma la “modalità” con cui viene erogato, quelli “ONLINE O ALL'APERTO” possono essere fatti in uno dei due modi, ma non in entrambi.
- Chi partecipa alle lezioni online può accedervi direttamente cliccando sulla lezione nel “Programma Settimanale delle Lezioni” in prima pagina.
- Una volta cliccato ed aperto Jitsi Meet, chi accede col computer troverà una finestra che vi richiederà il nominativo, **voi dovrete inserire il proprio nome e cognome** con i quali siete iscritti alla nostra Associazione; una volta fatto ciò cliccate su “Join meeting” e sarete nella lezione. Allo stesso modo anche chi accede con il cellulare, al primo accesso dovrà inserire il proprio nominativo, o andarlo ad inserire nelle impostazioni generali (vedi sotto come fare).
- **L'inserimento del proprio nome e cognome è importante perché verificheremo chi accederà alle lezioni, e coloro che non saranno identificabili o che non risulteranno essere soci saranno “espulsi” dalla lezione.**
- Una volta che sarete entrati nella lezione disattivate il microfono e la webcam. Ulteriori informazioni su come usare le funzioni di Jitsi Meet le troverete qui sotto.

# COME USARE JITSI MEET

## Jitsi Meet con il cellulare

Per chi utilizza il cellulare va installata l'apposita App scaricabile da Play Store o App Store (per chi ha l'iPhone). Una volta installata l'app quando viene aperta vi chiederà di inserire il proprio nominativo e di dare il consenso all'uso del microfono e della webcam, voi dateli, dopo di che sarà pronta per l'uso.

**Ricordatevi di inserire il proprio nominativo di socio, perchè chi non è identificabile o non risulta socio verrà “espulso” dalla lezione.** Il nominativo può essere inserito o cambiato anche andando nelle impostazioni generali: dalla schermata iniziale cliccare in alto a sinistra sulle tre righe, si apre una tendina, cliccare su “impostazioni”, quindi inserire o cambiare il proprio nominativo, conviene anche attivare “inizia con l'audio disattivato” e “avvia con il video disattivato”.

Per partecipare alla lezione dovrete cliccare direttamente sulla lezione che avete scelto nel “PROGRAMMA SETTIMANALE DELLE LEZIONI”, vi si aprirà una finestra che vi chiederà di: (a) di aprire il link con l'app; (b) di scaricare l'app; (c) aprire il link con il browser internet (con il cellulare questa opzione non funziona bene) cliccate su "aprire il link con l'app" e sarete dentro la “stanza” (così viene chiamata la conversazione o lezione che appresterete a fare), basterà disabilitare microfono e webcam; in basso vedrete visualizzate le icone quadrate di tutti gli altri partecipanti, basterà toccare l'icona dell'insegnante per visualizzarlo al centro dello schermo.

Se invece lo schermo è suddiviso in quadrati con le immagini di tutti i partecipanti basta cambiare le impostazioni di visualizzazione: cliccare in basso a destra sui tre puntini, si alza un menù a tendina, cliccare su “più opzioni” e poi su “vista utente singolo”.

## Jitsi Meet con il Computer

Con il computer l'utilizzo di Jitsi Meet è molto facile perché non occorre installare nessun programma né creare alcun account. Seguite questa procedura:

Cliccate direttamente sulla lezione che avete scelto nel “PROGRAMMA SETTIMANALE DELLE LEZIONI”, vi si aprirà Jitsi Meet in una pagina del browser per la navigazione in Internet; quindi **inserite il proprio nominativo di socio, perchè chi non è identificabile o non risulta socio verrà “espulso” dalla lezione**, disattivate il microfono e la webcam, poi cliccate sul tasto “Join meeting” e potrete assistere alla lezione.

Questo è possibile anche senza avere nel computer microfono e webcam, in questo caso potrete comunicare con la chat. Chi invece ha microfono e webcam è probabile che gli venga chiesto di dare il consenso al loro utilizzo, voi date il consenso, in questo modo se necessario potrete se necessario utilizzarli per comunicare con noi.

Per qualsiasi informazione o problema di carattere tecnico non esitate a contattarci, nei limiti del possibile cercheremo di risolverlo.

Un saluto a tutti.