

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

orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Modalità
08:30 – 09:30		<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>Respirazione</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)			
09:00 – 10.15		<b>TAIJIQUAN AVANZATO E BASE</b> (Maurizio)			<b>TAIJIQUAN AVANZATO E BASE</b> (Maurizio)		
09:30 – 10:30	<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)		
10:30 – 11:30	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)				<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)		
13:15 – 14:15	<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)	Orario <b>15:00 – 17:00</b>  <b>TAOLU AGONISTICO</b> (Niccolò)	
	<b>Corso OTAGO</b> (Emiliano)				<b>Corso OTAGO</b> (Emiliano)		
15:30 – 17:00		<b>TAOLU Giovani</b> (Maurizio, Niccolò) <b>solo dal 1 al 14</b>		<b>TAOLU Giovani</b> (Maurizio, Niccolò) <b>solo dal 1 al 14</b>			
16:00 – 17:00	<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)				<b>A.F.A. e Ginn.Dolce</b> (Emiliano)	<b>LOTTA CINESE</b> (Emiliano)	Tutti i Corsi verranno svolti all'interno  <b>I Corsi evidenziati in giallo saranno anche ONLINE</b>
17:00 – 18:30		<b>TAOLU Giovani e Ragazzi</b> (Maurizio, Niccolò)		<b>TAOLU Giovani e Ragazzi</b> (Maurizio, Niccolò)			
17:00 – 18.15	<b>KUNGFU GIOCANDO</b> (Emiliano)				<b>KUNGFU GIOCANDO</b> (Emiliano)		
17:20 – 18:20		<b>KUNG FUNCTIONAL</b> (Emiliano)		<b>KUNG FUNCTIONAL</b> (Emiliano)			
17:30 – 18.30			<b>LOTTA CINESE</b> (Emiliano)				
18:30 – 19:30	<b>GINNASTICA FORTE</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn. Dolce</b> (Emiliano)	<b>GINNASTICA FORTE</b> (Emiliano)	<b>A.F.A. e Ginn. Dolce</b> (Emiliano)	<b>GINNASTICA FORTE</b> (Emiliano)		
18:30 – 20:30		<b>TAOLU AGONISTICO</b> (Maurizio)		<b>TAOLU AGONISTICO</b> (Maurizio)			
19:00 – 20.00	<b>QIGONG</b> (Maurizio)				<b>QIGONG</b> (Maurizio)		
19:30 – 21:00		<b>Combattimento</b> (Niccolò)		<b>Combattimento</b> (Niccolò)			
19:45 – 21:15	<b>KungFu Wushu tutti i livelli</b> (Gianluca)		<b>KungFu Wushu tutti i livelli</b> (Gianluca)		<b>KungFu Wushu tutti i livelli</b> (Gianluca)		
20:30 – 21:45		<b>TAIJIQUAN Avanzato e Base</b> (Maurizio, M.Angela)		<b>TAIJIQUAN Avanzato e Base</b> (Maurizio, M.Angela)			

# INFORMAZIONI UTILI

**Dal 1° Giugno 2021 tutti i corsi verranno svolti all'interno della struttura**

## Regole per accedere alla struttura e per frequentare i corsi:

- L'accesso è permesso solo indossando la mascherina e rispettando le misure di distanziamento.
- Arrivare in prossimità dell'orario di inizio della propria lezione.
- All'ingresso è obbligatorio igienizzare le mani con gli appositi dispenser.
- Si invita a venire già con l'abbigliamento necessario, così da cambiare solamente le scarpette.
- **Possono entrare solamente i frequentatori dei Corsi.**
- **Gli accompagnatori dovranno attendere all'esterno della struttura.**
- Le scarpette possono essere cambiate anche in palestra sulle panche o sulle sedie messe a disposizione.
- I propri oggetti, scarpe e capi d'abbigliamento devono essere tutti riposti in una borsa.
- Meglio evitare l'uso dello spogliatoio, ma se necessario può essere utilizzato.
- I servizi igienici possono essere utilizzati.
- NON è consentito l'uso delle docce.
- La mascherina va sempre indossata quando non viene fatta attività fisica, anche durante le pause fra gli esercizi.
- Durante la lezione, mentre si eseguono gli esercizi è possibile togliere la mascherina ma rispettando il distanziamento di almeno 2 mt con gli altri.
- Tutte le attrezzature usate durante la pratica, anche quelle personali vanno igienizzate con gli appositi dispenser.
- Igienizzare sempre le mani quando si tocca le superfici, maniglie e altri oggetti.
- è vietato lo scambio di oggetti o effetti personali con gli altri.
- **In caso di lezioni concomitanti la lezione precedente terminerà 5 minuti prima e quella successiva inizierà 5 minuti dopo.**

## **Costi Iscrizione per:**

- chi frequenta i Corsi A.F.A. = 20,00 €
- chi frequenta i Corsi NON A.F.A. e ha 65 anni e oltre = 20,00 €
- chi frequenta i Corsi NON A.F.A. e ha meno di 65 anni = 30,00 €

**Copertura Assicurativa Integrativa “A” **OBBLIGATORIA** per chi frequenta i Corsi di:**

Wushu Kungfu, Wushu Taolu, Lotta, Combattimento, Kungfu Giocando dai 6 anni in poi = 10,00 €

## **Quote del mese di Giugno:**

- **Corsi AFA – Ginnastica Dolce = 22,50 € (AFA del lunedì e venerdì 20,00 €)**
- **A tutti gli altri Corsi si applicano le tariffe ordinarie che potete visionare al seguente indirizzo:**  
<https://www.scuoladelfiume.com/prezzi/>

## Come versare la quota:

- (1) direttamente in segreteria aperta dal lunedì al venerdì **ore 9:30 ÷ 12:00 e ore 15:30 ÷ 19:00**
- (2) con bonifico al seguente iban : **IT66Q0867338081048000480068**, intestato a “Scuola del Fiume CSWI asd”

## Cosa è possibile fare col versamento della quota:

- Gli iscritti al Corso “AFA Ginnastica Dolce” possono seguire anche le lezioni online, indicate nel programma con il fondo in giallo.
- Gli iscritti agli altri Corsi, possono frequentare solo il proprio corso. È possibile frequentare anche altri corsi corrispondendo la relativa quota aggiuntiva.

## **Modalità di partecipazione alle lezioni ONLINE:**

- **le lezioni Online per il mese di giugno riguardano solo i Corsi A.F.A. e Ginnastica Dolce**
- Possono partecipare solamente coloro che sono regolarmente iscritti a questi due corsi e in regola con la quota del mese.
- I Corsi Online vengono fatti sulla piattaforma **JITSI MEET**.
- Chi accedere alla lezione **HA L'OBBLIGO DI INSERIRE IL PROPRIO NOME E COGNOME come socio** (su come inserire il proprio nominativo vedere sotto)
- 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.
- 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 apprenderete 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.