



Scuola del Fiume
Centro Studi **Wushu** Italiano

INFORMAZIONI

2022-2023

Corsi, Orari, Iscrizione
Costi, Servizi Interni
Corsi Annuali

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Iscrizione Albo Regionale delle Persone Giuridiche,

Iscrizione Albo Provinciale Associazioni No Profit,

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

Sede Riconosciuta dalla Società della Salute per i corsi Otago®

Piazza Nenni, 7 – 50018 Scandicci (FI) - Tel e fax **055 740121**

email: info@scuoladelfiume.it - Sito: www.scuoladelfiume.it

Orari Segreteria:

Dal lunedì al venerdì ore 9:00÷13:00 – 15:00÷20:00 (mer 19:00)

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.....19:45 ÷ 21:00
1° ÷ 5° Grado.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....20:00 ÷ 21:30

WUSHU TAOLU (FORME)

Amatori e Agonisti.....Martedì – Giovedì.....18:30 ÷ 20:30
Giovani (12 ÷ 18 anni).....Martedì – Giovedì.....15:30 ÷ 17:00
Ragazzi (9 ÷ 11 anni).....Martedì – Giovedì.....17:00 ÷ 18:30
Tutte le etàSabato.....15:00 ÷ 16:00
Agonisti.....Sabato.....16:00 ÷ 18:00

SANDA (COMBATTIMENTO CINESE)

Età 9 ÷ 13 anni.....Mercoledì.....17:15 ÷ 18:30
Sabato.....15:00 ÷ 16:30
Amatori e Agonisti.....Martedì – Giovedì.....20:00 ÷ 21:30
Sabato.....15:00 ÷ 16:30

TRAINING KUNG FUNCTIONAL

Orario pomeriggio.....Martedì – Giovedì.....17:15 ÷ 18:15

KUNG FU GIOCANDO (5-8 ANNI)

Bisettimanale 5÷8 anni.....Lunedì – Venerdì.....17:00 ÷ 18:15
Monosettimanale 5 anni.....Mercoledì.....17:00 ÷ 18:00

TAIJIQUAN (Tai chi chuan)

Livello Base.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:00
Lunedì – Mercoledì.....13:15 ÷ 14:15
Mercoledì – Venerdì.....20:00 ÷ 21:00
Livello Avanzato.....Martedì – Venerdì.....09:00 ÷ 10:15
Lunedì – Mercoledì.....13:15 ÷ 14:30
Mercoledì – Venerdì.....20:00 ÷ 21:15

QIGONG (potenziare l'energia interna)

Corso unico.....Lunedì – Venerdì.....19:30 ÷ 20:30

GINNASTICA CINESE DOLCE (qigong 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 (qigong forte)

Orario.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30

RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO (A.F.A.)

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

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (A.F.A.)

Percorso A

per sindromi algiche da ipomobilità

Percorso B – Otago

per le persone rischio caduta

Percorso Fibromialgia

Per chi ha la sindrome fibromialgica

(per i corsi, i giorni, gli orari e i costi vedere a pagina 5 e 6)

OCCORRENTE ISCRIZIONE

(1) CODICE FISCALE - (2) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO (*Non occorre Certificato per Qigong, Attività Fisica Adattata, Otago e Fibromialgia*)
L'iscrizione vale 1 anno e comprende: (1) Iscrizione alla nostra associazione come Socio. (2) Tessera C.S.E.N. **con copertura assicurativa BASE.**

COSTI ISCRIZIONE

<i>Corsi</i>	<i>Sotto 65 anni</i>	<i>Sopra 65 anni</i>
PER TUTTI I CORSI	€ 30,00	€ 20,00

COPERTURA ASSICURATIVA INTEGRATIVA “A”

La copertura è OBBLIGATORIA per: Kungfu Wushu, Wushu Taolu, Lotta, Combattimento, Kungfu Giocando	€ 10,00
--	---------

QUOTE

Per le quote del Corso di Attività Fisica Adattata vedere a pagina 6. Per le quote del Corso Otago vedere a pagina 7

<i>Corsi</i>	<i>Tipo Quota</i>	<i>Sotto 65 anni</i>	<i>Sopra 65 anni</i>
3/3 CORSI DI 3 ORE O PIU' IN 3 GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 60,00	€ 51,00
	Metà mese	€ 35,00	€ 30,00
	Mese dicembre	€ 50,00	€ 42,00
3/2 CORSI DI 2,5/3 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 55,00	€ 47,00
	Metà mese	€ 32,00	€ 27,00
	Mese dicembre	€ 45,00	€ 38,00
2/2 CORSI DI 2 ORE IN DUE GIORNI SETTIMANALI	Tutto il mese	€ 51,00	€ 43,00
	Metà mese	€ 30,00	€ 25,00
	Mese dicembre	€ 41,00	€ 35,00
1/1 CORSI DI 1 ORA UN GIORNO LA SETTIMANA	Tutto il mese	€ 30,00	€ 25,00
	Metà mese	€ 18,00	€ 15,00
	Mese dicembre	€ 23,00	€ 20,00
LEZIONE SINGOLA <i>(dalla 3° lezione si applica la quota quindicinale)</i>	Per chi ha fatto una o due lezioni nell'arco del mese	€ 10,00	€ 7,00

QUOTA AGGIUNTIVA	<i>Tipo Quota</i>	<i>Corso trisettimanale</i>	<i>Corso bisettimanale</i>	<i>Corso mono settimanale</i>
per chi frequenta un altro corso oltre quello principale. Esclusi i corsi A.F.A. e Otago	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**

Per usufruire di questi servizi occorre:

- **essere soci**, (costo iscrizione: € 30 sotto i 65 anni e € 20 per chi ha 65 anni e più)
- **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 per i seguenti argomenti: Kungfu Wushu, Autodifesa, Allenamento fisico, Prevenzione e salute corpo/mente, Qigong, ecc.

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 vanno concordate direttamente con l'insegnante come cadenza settimanale, giorni e orari con possibilità di variare secondo proprie necessità.

ALLENAMENTO INDIVIDUALE

Programma di allenamento con scheda individuale rilasciata dall'insegnante dopo valutazione iniziale. Il programma è mirato al mantenimento e al miglioramento della forma fisica generale e delle capacità come forza, elasticità, resistenza e scioltezza.

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 €**

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.....**20 €**

Rilassante zonale.....30/40 min.....**20 €**

Post-gara total body.....60 min circa.....**35 €**

Rilassante total body.....60 min circa.....**35 €**

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.

Costo per singola valutazione **30 €** (durata 30/40 minuti)

LEZIONI ON LINE

La nostra Scuola offre un servizio online di lezioni tematiche o su argomenti specifici su richiesta, riguardo le discipline che trattiamo (Wushu Kungfu, Wushu Taolu, Taijiquan, Qigong, Ginnastiche Cinesi, Attività Fisica Adattata, ecc.), sia dal punto di vista pratico che teorico.

Il servizio è a richiesta e si articola secondo le necessità del richiedente, degli argomenti trattati e degli obiettivi da raggiungere.

Le lezioni online possono essere fatte per le seguenti finalità:

- **PRATICA PERSONALE.** Per chi desidera essere seguito nella pratica di una delle discipline che trattiamo, con lezioni pratiche svolte periodicamente da concordare.

- **LEZIONI TEMATICHE.** Per chi vuole apprendere uno o più aspetti delle discipline trattate, con lezioni sia teoriche che pratiche.

- **RIPASSO E/O APPROFONDIMENTO.** Per chi vuole migliorare la sua conoscenza su argomenti già fatti o fatti solo parzialmente.

- **FORMAZIONE.** Per insegnanti o professionisti che vogliono allargare le proprie competenze agli ambiti da noi trattati, in prospettiva di implementare la propria attività lavorativa.

Il costo orario è diversificato a seconda delle finalità e della quantità di ore da svolgere per ogni percorso.

CONTATTACI per conoscere i costi del programma che desideri fare.

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

Presentazione

L'Attività Fisica Adattata è un'attività istituita dalla Regione Toscana (delibera 459 del 2009) ed attuata dalla Società della Salute (delibera 255 del 2010) in convenzione con le associazioni sportive. Lo scopo è di stimolare la pratica dell'attività fisica fra i cittadini, facilitandone l'inserimento nelle strutture sportive tramite la scelta dei **seguenti percorsi**:

Percorso A

indicato per chi soffre di *sindromi croniche che non limitano le capacità motorie di base o della cura del sé* (dolori dovuti principalmente alla sedentarietà alla base dei quali c'è il rischio di fratture dovuto a fragilità ossea ed osteoporosi).

Percorso B – Otago

per la prevenzione delle cadute. È rivolta ad anziani che presentano un alto rischio di caduta e tramite questo percorso possono migliorare l'equilibrio ed evitare fratture vertebrali, di polso o di femore.

Percorso Fibromialgia

È una sindrome complessa caratterizzata da dolore multi distrettuale, astenia e disturbi del sonno, che può associarsi ad ansia, depressione, sindrome del colon e della vescica irritabile e cefalea tensiva.

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 secondo i seguenti costi per ogni ora di lezione:

Percorso A e Percorso Fibromialgia: € 3,50

Percorso B – Otago: 4,5 €

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*).

Attività Fisica Adattata

giorni, orari, costi novembre ÷ dicembre 2022

PERCORSO A

MARTEDI – GIOVEDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
1°	Medio	08:30 – 09:30	In presenza	Dal 3 novembre al 22 dicembre	14 incontri € 49,00
2°	Medio	09:30 – 10:30	In presenza		
3°	Medio	10:30 – 11:30	In presenza		
4°	Medio	11:30 – 12:30	In presenza		
5°	Discreto	15:00 – 16:00	In presenza		
6°	Discreto	18:30 – 19:30	In presenza		

LUNEDI – VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
7°	Medio	11:30 – 12:30	In presenza	Dal 2 novembre al 23 dicembre	15 incontri € 52,50
8°	Medio	15:00 – 16:00	In presenza		
9°	Basso	16:00 – 17:00	Presenza e Online		

MARTEDI – VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
10	Discreto	08:00 – 09:00	In presenza	Dal 4 novembre al 23 dicembre	15 incontri € 52,50
11°	Discreto	10:45 – 11:45	In presenza		

MERCOLEDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
M1	Basso	08:30 – 09:30	In presenza	Dal 4 novembre al 23 dicembre	8 incontri € 28,00
<i>Corso integrativo con esercizi di respirazione, rilassamento, antistress</i>					

PERCORSO B - OTAGO

LUNEDI - VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
1	Basso	15:00 – 16:00	In presenza	Dal 4 novembre al 23 dicembre	15 incontri - € 67,50

PERCORSO FIBROMIALGIA

LUNEDI - VENERDI					
<i>n°</i>	<i>livello</i>	<i>orari</i>	<i>modalità</i>	<i>Calendario</i>	<i>Numero Incontri e Costo</i>
1	Basso	18:30 – 19:30	In presenza	Dal 4 novembre al 23 dicembre	15 incontri - € 67,50