

KUNGFU WUSHU

Noviziato.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:45 ÷ 21:00

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

WUSHU TAOLU (FORME)

Avanzati e Agonisti.....Martedì – Giovedì.....18:30 ÷ 20:30

Giovani (dai 12 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.....17:30 ÷ 18:45
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

KUNGFU 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.....Lunedì19:30 ÷ 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)

Corso unico.....Lunedì – Venerdì.....18:30 ÷ 19:30

Mercoledì.....18:45 ÷ 19:45

RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO (A.F.A.)

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

OCCORRENTE ISCRIZIONE

(1) CODICE FISCALE - (2) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO
(Non occorre Certificato per Qigong, Attività Fisica Adattata, Rischio cadute 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 ANNUALE

Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
€ 30,00	€ 20,00

COPERTURA ASSICURATIVA INTEGRATIVA "A"

La copertura è **OBBLIGATORIA** per: Kungfu Wushu, Wushu Taolu, Sanda, Kungfu Giocando

€ 10,00

QUOTE

Corsi	Tipo Quota	Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
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 (dalla 3° lezione si applica la quota quindicinale)	Per chi ha fatto una o due lezioni nell'arco del mese	€ 10,00	€ 7,00

QUOTA AGGIUNTIVA	Tipo Quota	Corso trisettimanale	Corso bisettimanale	Corso mono settimanale
per chi frequenta un altro corso oltre quello principale. Esclusi corsi AFA	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**

SERVIZI INTERNI – SERVIZI INTERNI – SERVIZI INTERNI

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 30 €	10 lezioni 280 €
Costo lezioni di 60 minuti :	Una lezione 35 €	10 lezioni 330 €

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 **35 €**

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)

CALENDARIO DELLE NOSTRE ATTIVITA'

9 E 10 SETTEMBRE – PROVA LO SPORT. Presso il Parco dell'Acciaio. Una iniziativa organizzata dal Comune di Scandicci con tutte le Associazioni sportive del territorio durante la quale è possibile vedere e provare le varie discipline sportive.

La mattina del 9 sarà dedicata alla "salute e benessere" e noi parteciperemo facendo provare la ginnastica cinese, il qigong e il taijiquan. Il pomeriggio del sabato e la domenica sono dedicate ai corsi di wushu kungfu e al Kungfu Giocando specifico per i bambini.

7 ÷ 15 OTTOBRE - FIERA DI SCANDICCI. Esibizioni dei vari corsi in occasione della Fiera.

Il 7 Spettacolo di wushu in occasione dell'inaugurazione.

Il 9 alle ore 17:00 Kungfu Giocando – alle ore 18:00 ginnastiche Cinesi

Il 10 alle ore 17:00 wushu Taolu e Sanda ragazzi

L'11 alle ore 19:00 Kungfu Tradizionale, taijiquan, Sanda adulti

Sabato 21 OTTOBRE – FESTA DELLA SCUOLA. Nel pomeriggio a partire dalle 15.00 si festeggia la nascita della Scuola del fiume con dimostrazione dei corsi, presentazione attività 2023-2024 e buffet autogestito. La festa è aperta a tutti.

Dal 13 al 17 NOVEMBRE – OPEN DAY. Settimana a porte aperte per vedere e provare tutti i nostri corsi. Il tutto durante gli orari di lezione



Scuola del Fiume
Centro Studi **Wushu** Italiano

DAL 1977 LA PRIMA SCUOLA
DI WUSHU EUROPEA

INFORMAZIONI

2023-2024

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

Piazza Nenni, 7 – 50018 Scandicci (FI) – Tel. **055 740121**
email: segreteria@scuoladelfiume.it - Sito: www.scuoladelfiume.it

Orari Segreteria:

Dal lunedì al venerdì ore 9:00÷13:00 – 15:00÷20:00 (mar 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**

CORSI IN CONVENZIONE

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

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 sequenti 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 – Prevenzione cadute: 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

Per chi soffre di sindrome fibromialgica, 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 ... (continua sotto)

INFORMAZIONI

Cos'è la Fibromialgia

La sindrome fibromialgica è una forma comune di dolore nei muscoli, nelle articolazioni e nel tessuto connettivo, insieme ad un affaticamento generale che affligge circa il 5% della popolazione. Pur sembrando una patologia articolare, non causa deformità delle strutture articolari come nelle artriti. Possiamo dire che la fibromialgia è una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.

Il sintomo prevalente è il dolore che di solito è avvertito in tutto il corpo ma che può esordire in zone localizzate e poi diffondersi nel corpo. Il dolore avvertito spesso varia in base alla giornata e alle attività svolte, alle condizioni atmosferiche, ai ritmi del sonno e allo stress. Si è visto come un adeguato programma di esercizi fisici è fondamentale per migliorare la qualità della vita di chi è affetto da questa sindrome. Le nostre sedute si basano su un allenamento a bassa intensità, dove alla fine della sessione si deve avere la percezione di aver potuto fare di più. Un coinvolgimento troppo pesante di attività aerobica e di stretching può generare un aumento della dolorabilità sia durante che dopo l'allenamento.