

## L'iniziativa

è un progetto della Scuola del Fiume CSWI in collaborazione col Comune di Scandicci ed è rivolto a tutti i cittadini/e.

La Scuola del Fiume porta le ginnastiche e le arti marziali cinesi nelle piazze di Scandicci con delle lezioni aperte a tutti a partecipazione libera e gratuita.

Queste lezioni vengono fatte di sabato mattina da due insegnanti: uno per le arti marziali (wushu) e l'altro per le Ginnastiche cinesi, il tai chi (o taijiquan) e il qigong.

Lo scopo è fare attività fisica per la salute, per prevenire e per divertirsi, passando un'ora insieme e imparando gli esercizi, la respirazione e una corretta postura.

Ogni incontro viene fatto in una piazza diversa di Scandicci\*, di sabato alle ore 10 e alle ore 11 (vedi all'interno i luoghi e le date), secondo il seguente schema:

### Insegnante 1.

Alle 10:00 ginnastiche cinesi.

Alle 11:00 tai chi e qigong.

### Insegnante 2.

Alle 10:00 wushu kungfu per bambini.

Alle 11:00 wushu kungfu per ragazzi e adulti.

Ogni lezione dura circa 50 minuti, l'insegnante oltre che far fare gli esercizi ne spiegherà anche la funzione.

gli esercizi di ginnastica cinese, sono semplici ed adatti a tutte le età, quelli di tai chi e qigong sono fatti lentamente, si sta rilassati e si abbina la respirazione, anch'essi per tutte le età.

quelli di arti marziali, per i bambini sono fatti sotto forma di gioco per sviluppare la motricità, per i ragazzi e adulti vengono insegnati i gesti per la difesa e l'attacco.

**La Scuola del Fiume** nasce nel 1977 come prima scuola di wushu kungfu in Europa. Successivamente ha allargato le attività anche alle discipline per la salute e il benessere: Ginnastiche Cinesi, Tai Chi chuan (Taiji quan), Qigong.

Le attività vengono svolte in corsi annuali e a termine, stage, seminari, ecc. e sono suddivise per indirizzo e per fasce di età.

Per le Arti Marziali ci sono corsi di Kungfu Wushu, Wushu Taolu (Forme) e Sanda (combattimento cinese) per giovani e adulti, sia ad indirizzo amatoriale che agonistico.

La Scuola è affiliata sia al C.S.E.N. che alla F.I.Wu.K. e vanta di campioni sia a livello regionale che nazionale. Il corso Kungfu Giocando è specifico per i bambini e bambine di 5÷8 anni e da quasi trentanni vengono fatti anche molti laboratori di wushu nelle scuole elementari e materne.

Per la salute e il benessere ci sono corsi per adulti e terza età, attivi dal 1988 quando con il progetto "Per una vita di qualità", uno dei primi in Europa specifico per la terza età fatto in collaborazione col Comune di Scandicci e la ASL e al quale parteciparono nella fase iniziale circa 300 persone ultrasessantenni.

Dal 2005 la Scuola è convenzionata con la Società della Salute e la ASL per i corsi di Attività Fisica Adattata e quelli contro il rischio cadute e la fibromialgia.

### Orari Segreteria:

Dal lunedì al venerdì

ore 9:00÷13:00 – 15:00÷20:00 (mar 19:00)

Sabato chiuso

**Piazza Nenni, 7 – 50018 Scandicci (FI)**

**Tel. 055 740121 – [segreteria@scuoladelfiume.it](mailto:segreteria@scuoladelfiume.it)**

Per Raggiungerci: Autobus: n. 27. Auto: Scandicci, Vingone, chiesa di Vingone, dopo la chiesa oltrepas sare un ponte, dopo il ponte sulla sinistra c'è p.zza Nenni.

### L'Ingresso è sul retro

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

**[scuoladelfiume.it](http://scuoladelfiume.it)**



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

# IN PIAZZA PER STARBENE E PREVENIRE

**Gli esercizi di ginnastica  
cinese, tai chi e qigong e  
wushu kungfu  
(le arti marziali cinesi)**

**in dieci piazze di Scandicci  
partecipazione libera  
aperta a tutti**

## di sabato mattina

**in due orari:**

**alle ore 10**

- ginnastica cinese (adulti e terza età)

- Wushu Kungfu (bambini fino a 12 anni)

**alle ore 11**

- Tai chi e qigong (per tutte le età)

- Kungfu Wushu (ragazzi e adulti)

**con il contributo del  
Comune di Scandicci**



# La salute e il benessere

PER GIOVANI, ADULTI E TERZA ETÀ

- **Ginnastica cinese.** contrasta la sedentarietà e l'invecchiamento, per una migliore tonicità e flessibilità di tutto il corpo, riequilibra il sistema nervoso, combatte lo stress e permette un recupero delle energie psico-fisiche.

- **Tai chi (taijiquan).** L'antica arte marziale composta da movimenti lenti, fluidi e armoniosi, utili per l'equilibrio del corpo e della mente, la sua pratica dona calma e tranquillità e potenzia l'energia interna della persona.

- **Qigong.** Nato dalla Medicina Cinese si basa su esercizi fisici, respirazione e concentrazione, con lo scopo di migliorare e mantenere l'equilibrio energetico interno e ridare salute e benessere al corpo.

## Il Wushu Kungfu

- **Tradizionale.** Il Kungfu per una preparazione completa dell'allievo, sia fisica che mentale. Per migliorare la coordinazione, la fluidità, il controllo, la concentrazione e il corretto uso della forza.

PER RAGAZZI E ADULTI

- **Kungfu Giocando.** Il kungfu a misura dei bambini per costruire e sviluppare le loro capacità motorie e coordinative con il gioco dei percorsi motori e la rappresentazione degli animali del Wushu.

PER BAMBINI DAI 5 AGLI 8 ANNI

- **Taolu (forme).** Le spettacolari sequenze che combinano la difesa e l'attacco del kungfu con gli acrobatici calci volanti, eseguite a mano nuda e con le armi: sciabola, spada, bastone e lancia.

PER BAMBINI DAI 9 ANNI, RAGAZZI E ADULTI

- **Sanda (combattimento).** Il combattimento del kungfu eseguito con protezioni e composto da tecniche di braccia e gambe (pugni, parate, calci) e dalla presa e proiezione a terra dell'avversario.

PER BAMBINI DAI 9 ANNI, RAGAZZI E ADULTI

# DATE E PIAZZE

## 2023

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| 30 settembre | piazza Brunelleschi (Vingone)   |
| 28 ottobre   | piazza Cannicci (Bagnese)       |
| 25 novembre  | Giardino don Bosco (San Giusto) |
| 2 dicembre   | piazza Di Vittorio (Casellina)  |

## 2024

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 27 gennaio  | Largo Spontini (Casellina)             |
| 27 febbraio | Parco Ilaria Alpi (Badia a Settimo)    |
| 30 marzo    | piazza Fratelli Vezzosi (San Vincenzo) |
| 27 aprile   | piazza Resistenza (Scandicci)          |
| 25 maggio   | piazza Matteotti (Scandicci)           |
| 1 giugno    | piazza De Gasperi (Vingone)            |

**Salute e benessere**  
ore 10: ginnastiche cinesi  
ore 11: tai chi e qigong

**Arti marziali cinesi (wushu kungfu)**  
ore 10: per bambini  
ore 11: per ragazzi e adulti

In caso di pioggia o maltempo le lezioni verranno fatte all'interno della Scuola del Fiume in piazza Nenni, 7 a Vingone.