

## KUNGFU WUSHU

**Noviziato**.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:45 ÷ 21:15  
**1° ÷ 5° Grado**.....Lunedì – Mercoledì – Venerdì.....19:45 ÷ 21:15

## WUSHU TAOLU (FORME)

**Avanzati e Agonisti**.....Martedì – Giovedì.....19:00 ÷ 21:00  
**Giovani (dai 12 anni)**.....Martedì – Giovedì.....16:00 ÷ 17:30  
**Ragazzi (9 ÷ 11 anni)**.....Martedì – Giovedì.....17:30 ÷ 19:00  
**Tutte le età** .....Sabato.....16:00 ÷ 17:00  
**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.....17:30 ÷ 18:30

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

## QIGONG (potenziare l'energia interna)

**Corso unico**.....DA OTTOBRE orari e giorni da definire

## 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

## 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 **A.S.C. con copertura assicurativa BASE**.

## COSTI ISCRIZIONE ANNUALE

Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
€ 32,00	€ 22,00

## QUOTE

Corsi	Tipo Quota	Sotto 65 anni	Sopra 65 anni
<b>3/3</b> 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
<b>3/2</b> 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
<b>2/2</b> 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
<b>1/1</b> 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
<b>LEZIONE SINGOLA</b> <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	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 <b>30 minuti</b> :	Una lezione <b>21 €</b>	10 lezioni <b>190 €</b>
Costo lezioni di <b>45 minuti</b> :	Una lezione <b>30 €</b>	10 lezioni <b>280 €</b>
Costo lezioni di <b>60 minuti</b> :	Una lezione <b>35 €</b>	10 lezioni <b>330 €</b>

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.....	<b>20 €</b>
Rilassante zonale.....30/40 min.....	<b>20 €</b>
Post-gara total body.....60 min circa.....	<b>35 €</b>
Rilassante total body.....60 min circa.....	<b>35 €</b>

## 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'

**7 E 8 SETTEMBRE – FESTA METROPOLITANA DELLO 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. L'iniziativa si terrà nei due giorni dalle 16:00 alle 19:00. Noi parteciperemo facendo provare tutte le nostre discipline e facendo delle brevi esibizioni.

**5 ÷ 13 OTTOBRE - FIERA DI SCANDICCI.**

Durante la settimana della Fiera la nostra Scuola farà delle esibizioni in giorni ed orari da definire.

**VENERDI 15 NOVEMBRE – FESTA DELLA SCUOLA.** La sera a partire dalle 19.30 si festeggia la nascita della Scuola del Fiume con dimostrazione dei corsi, presentazione attività 2024-2025 e buffett autogestito. La festa è aperta a tutti.

**OPEN DAY.** Settimana a porte aperte per vedere e provare tutti i nostri corsi. Il tutto durante gli orari di lezione a NOVEMBRE (fate da definire)



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

DAL 1977 LA PRIMA SCUOLA  
DI WUSHU EUROPEA

## INFORMAZIONI

# 2024-2025

### Corsi, Orari, Iscrizione Costi, Servizi Interni Corsi Annuali

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Iscrizione Albo Regionale delle Persone Giuridiche,  
Iscrizione Albo Provinciale Associazioni No Profit,  
Affiliata ad Attività Sportive Confederata (A.S.C.)

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](mailto:segreteria@scuoladelfiume.it) - Sito: [www.scuoladelfiume.it](http://www.scuoladelfiume.it)

### Orari Segreteria:

Mattina: dal lunedì al venerdì ore 8.30÷13.30  
Pomeriggio: lunedì, mercoledì e venerdì 15:00÷20:00  
martedì 15:30÷19:00 – giovedì 15:30÷20:00

**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.