



Scuola del Fiume
Centro Studi **Wushu** Italiano

**DAL 1977 LA PRIMA SCUOLA
DI WUSHU EUROPEA**

Informazioni 2025-2026

**Corsi, Orari, Iscrizione
Costi, Servizi Interni**

Wushu Kungfu tradizionale

Wushu Taolu (forme)

Sanda (combattimento cinese)

Kungfu Giocando

Taijiquan (tai chi chuan)

Qigong (rinforzare l'energia interna)

Kung Functional Training

Ginnastica Cinese Dolce e Forte

Attività Fisica Adattata



CORSI GIORNI ORARI

WUSHU KUNGFU	Tutti i livelli	lunedì, mercoledì, venerdì	19:45 ÷ 21:15
WUSHU TAOLU	Avanzati - Aqonisti	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 ÷ 18:00
SANDA	9 ÷ 13 anni	mercoledì 17.15 ÷ 18:30 / sabato 15:00 ÷ 16.30	
	Amatori – Aqonisti	martedì, giovedì 20.00 ÷ 21:30 / sabato 15:00 ÷ 16.30	
KUNGFU GIOCANDO	Bisettimanale (6÷8 anni)	lunedì, venerdì	17:00 ÷ 18:15
	Monosettimanale (5 anni)	venerdì	17:00 ÷ 18:00
TAIJIQUAN	Principianti	martedì, venerdì	9:00 ÷ 10:00
		lunedì, mercoledì	13:15 ÷ 14:15
		lunedì, venerdì	20:00 ÷ 21:00
	Livelli Base ÷ Avanzato	martedì, venerdì	9:00 ÷ 10:15
		lunedì, mercoledì	13:15 ÷ 14:30
		lunedì, venerdì	20:00 ÷ 21:15
QIGONG	Corso Unico	lunedì	16:00 ÷ 17:00
KUNG FUNCTIONAL	Corso Unico	martedì, giovedì	17:30 ÷ 18:30
GINNASTICA DOLCE	1° orario	lunedì	8:30 ÷ 9:30
	2° orario	lunedì, mercoledì, venerdì	9:30 ÷ 10:30
	3° orario	lunedì, mercoledì, venerdì	10:30 ÷ 11:30
GINNASTICA FORTE	Corso Unico	lunedì, venerdì	18:30 ÷ 19:30

COSTI MODALITA'							
ISCRIZIONE	(1) CODICE FISCALE - (2) CERTIFICATO MEDICO PER SPORT NON AGONISTICO (Non occorre Certificato per 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 .			Costo sotto 65 anni € 32,00	Costo sopra 65 anni € 22,00		
QUOTE	Frequenza		Periodo		Sotto 65 anni	Sopra 65 anni	
	3 ore o più in 3 volte la settimana		Tutto il mese		€ 60.00	€ 51.00	
			Metà mese		€ 35.00	€ 30.00	
			Mese dicembre		€ 50.00	€ 42.00	
	2,5 ÷ 3 ore in 2 volte la settimana		Tutto il mese		€ 55.00	€ 47.00	
			Metà mese		€ 32.00	€ 27.00	
			Mese dicembre		€ 45.00	€ 38.00	
	2 ore in 2 volte la settimana		Tutto il mese		€ 51.00	€ 43.00	
			Metà mese		€ 30.00	€ 25.00	
			Mese dicembre		€ 41.00	€ 35.00	
	1 ora in 1 volte la settimana		Tutto il mese		€ 30.00	€ 25.00	
			Metà mese		€ 18.00	€ 15.00	
			Mese dicembre		€ 23.00	€ 20.00	
	LEZIONE SINGOLA	Per chi ha fatto 1 o 2 lezioni nel mese		(dalla 3° lezione si applica la quota quindicinale)		€ 10,00	€ 7,00
QUOTA AGGIUNTIVA	per chi frequenta un altro corso oltre quello principale. Esclusi corsi AFA		periodo		3 volte settimana	2 volte settimana	1 volta settimana
			Mese intero		€ 30.00	€ 25.00	€ 21.00
			Metà mese		€ 18.00	€ 15.00	€ 12.00
			Dicembre		€ 25.00	€ 20.00	€ 18.00
RIDUZIONE FAMIGLIA	sulla quota mensile a persona		Per chi appartiene allo stesso nucleo familiare. Vale solo se le due persone frequentano nello stesso mese. Non vale per frequenze di metà mese.			€ 3,00	
LEZIONE PROVA	Per 1 lezione di prova in uno o più corsi corsi a scelta			GRATUITA			

SERVIZI INTERNI

LEZIONI PERSONALI	Per chi <u>desidera</u> : 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 €
ALLENAMENTO INDIVIDUALE	Programma di allenamento con <u>scheda individuale</u> 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 Operatore 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.....21 € Rilassante zonale.....30/40 min.....21 € 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)

ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2025-2026

Per sindromi algiche da ipomobilità (percorso A)

Per le persone a rischio caduta (percorso B – Prevenzione cadute)

Per chi soffre di Fibromialgia (percorso Fibromialgia)

Per Partecipare ai Corsi A.F.A.

Prenotare la visita di valutazione alla ASL chiamando il n. 055 545454

Condizioni di partecipazione:

- Per frequentare i corsi è necessario iscriversi all'Associazione e versare la quota di 32,00 € sotto i 65 anni e 22,00 € sopra i 65 anni (che dura 1 anno da quando viene effettuata)
- I Corsi sono a numero chiuso
- Il pagamento è a cicli bimestrali e non è possibile iscriversi parzialmente ad un ciclo.
- In caso di ritiro a ciclo iniziato, le quote versate non saranno restituite per alcun motivo, escluso per il punto 9 delle regole generali, in cui viene slittato il pagamento per motivi di salute.
- Non ci sono recuperi
- Se la quota annuale fosse scaduta, o scadesse durante i mesi del ciclo da effettuare, bisogna rinnovarla.

Vedi tutte le *condizioni di partecipazione* sul regolamento interno.

Attività Fisica Adattata A.F.A.

L'Attività Fisica Adattata è istituita dalla Regione Toscana (del. 459/2009) ed attuata dalla Società della Salute (del. 255/2010) in convenzione con le associazioni sportive. Lo scopo è sensibilizzare i cittadini alla pratica dell'attività fisica facilitando il loro inserimento nelle strutture sportive.

Percorso A

È 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

È rivolto a chi presenta un alto rischio di caduta. Tramite questo percorso può migliorare equilibrio e forza e ridurre il rischio di cadere e di fratturarsi le vertebre, il polso e il femore.

Percorso Fibromialgia

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

Tariffe agevolate. L'Associazione, aderisce al protocollo con la Regione, offrendo il servizio al prezzo convenuto dalla Convenzione con la Società della Salute.

Caratteristiche dei corsi A.F.A.

Nei nostri corsi A.F.A. agli esercizi indicati dai protocolli della ASL vengono integrati quelli di *gigong* (la ginnastica cinese dolce) che lavorano globalmente sulla persona combinando fra loro gli esercizi di coordinazione, di allungamento, 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.

I Corsi hanno una cadenza bisettimanale, ma chi lo desidera può frequentare anche tre o più volte la settimana.

La durata di ogni lezione è di 1 ora. È raccomandata la massima puntualità.

Corsi di Attività Fisica Adattata [settembre ÷ ottobre 2025]

Percorso A

<i>giorni</i>	n°	livello	orari	1° bimestre	2° bimestre	3° bimestre
MARTEDI GIOVEDI	1°	Medio	08:30 – 09:30	Settembre/ottobre 18 incontri € 63,00	Novembre/dicembre 15 incontri € 52,50	Gennaio/febbraio 15 incontri € 52,50
	2°	Medio	09:30 – 10:30			
	3°	Medio	10:30 – 11:30			
	4°	Medio	11:30 – 12:30			
	5°	Discreto	15:00 – 16:00			
	6°	Discreto	18:30 – 19:30			
LUNEDI VENERDI	7°	Medio	11:30 – 12:30	Settembre/ottobre 18 incontri € 63,00	Novembre/dicembre 14 incontri € 49,00	Gennaio/febbraio 15 incontri € 52,50
	8°	Medio	15:00 – 16:00			
	9°	Basso	16:00 – 17:00			
MARTEDI VENERDI	10°	Discreto	10:45 – 11:45	Settembre/ottobre 18 incontri € 63,00	Novembre/dicembre 15 incontri € 52,50	Gennaio/febbraio 15 incontri € 52,50
MERCOLEDI VENERDI	11°	medio	08:30 – 09:30	Settembre/ottobre 18 incontri € 63,00	Novembre/dicembre 14 incontri € 49,00	Gennaio/febbraio 16 incontri € 56,00

Percorso B – PREVENZIONE CADUTE

<i>giorni</i>	n°	livello	orari	1° bimestre	2° bimestre	3° bimestre
LUNEDI VENERDI	1°	Basso	15:00 – 16:00	Settembre/ottobre 18 incontri € 81,00	Novembre/dicembre 14 incontri € 63,00	Gennaio/febbraio 15 incontri € 67,50
MERCOLEDI VENERDI	2°	Basso	11:45 – 12:45	Settembre/ottobre 18 incontri € 81,00	Novembre/dicembre 14 incontri € 63,00	Gennaio/febbraio 16 incontri € 72,00

Percorso FIBROMIALGIA

<i>giorni</i>	n°	livello	orari	1° bimestre	2° bimestre	3° bimestre
LUNEDI VENERDI	1°	Basso	18:30 – 19:30	Settembre/ottobre 18 incontri € 63,00	Novembre/dicembre 14 incontri € 56,00	Gennaio/febbraio 15 incontri € 52,50



Scuola del Fiume centro studi wushu italiano

Associazione sportiva dilettantistica

Iscrizione Albo Regionale delle Persone Giuridiche,
Iscrizione Albo Provinciale Associazioni No Profit,
Affiliata ad Attività Sportive Confederate (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** - Sito: www.scuoladelfiume.it

Orari Segreteria:

Mattina: dal lunedì al venerdì ore 09:00÷13:00
Pomeriggio: dal lunedì al venerdì ore 15:00÷20:00

Per Raggiungerci:

INQUADRARE IL QR CODE →

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

