

*"La perseveranza ha avuto ragione sugli eventi
la vittoria è conquistata
un nuovo tempo splende radioso
assieme al nobile luminoso che tutti riunisce in gloria"
yijinjing*

Cari soci vecchi e nuovi, amici, simpatizzanti e studenti

sono a scrivervi, come ogni anno, all'inizio di una nuova stagione per sottolineare l'importanza della vostra partecipazione alla vita della nostra Associazione, una Associazione che come tutte non avrebbe ragione di esistere senza il prezioso contributo di ciascuno di voi.

*Mi preme, appunto, ricordarvi che l'Istituto di Wushu della città di Firenze non è semplicemente una "palestra", ma è prima di tutto un'Associazione!
Un luogo dove idee e partecipazione si fondono, dove allenarsi insieme è crescita, il luogo dove incontrarsi è condividere.*

Senza voler a tutti i costi fare, ora ed in questa sede, un bilancio dei numerosi anni di attività e delle tante iniziative che costellano il nostro cammino desidero tuttavia rendere il dovuto merito a ciascuno di Voi, sottolineando l'aiuto concreto prestato nelle varie occasioni.

In attesa della nuova stagione, ci tengo a ribadire che obiettivo primario dell'Associazione rimane la diffusione del wushu, del suo valore educativo e di conseguenza della cultura cinese, attraverso iniziative in collaborazione con le Associazioni sul territorio, con il Comune di Firenze ed i singoli quartieri e con i soci che vorranno proporre temi attinenti alle tematiche da noi perseguite.

Ritenendo che, in questi anni, uno dei nostri punti di forza sia stato rappresentato dalla sinergia e dall'unità d'intenti con molti di voi per la realizzazione di svariate iniziative e il perseguimento di ottimi risultati, per il futuro ci piacerebbe contare sulla collaborazione fattiva di nuove persone, animate, come noi, dall'amore per la cultura e per il wushu.

In questo spirito di collaborazione attiva vi invitiamo a tenervi costantemente aggiornati anche per mezzo di facebook e del nostro indirizzo web www.wushufirenze.com, tramite il quale potrete prendere visione delle nostre iniziative ed essere così pronti a parteciparvi.

Ringraziandovi per l'attenzione, formulo a nome del Direttivo e mio migliori auspici per questa nuova stagione insieme.

*Il presidente
M° Giuseppe Galdani*

Le attività

Per la prossima stagione 2011- 2012 non ci saranno cambiamenti sostanziali, qualcosa si aggiunge.. qualcosa non ci sarà..

Cosa ci sarà di nuovo:

Cross Training:

*30 minuti di fuoco..con il cross training circuiti di esercizi multiformi, finalizzati allo sviluppo delle diverse capacità motorie. Nella stessa seduta di allenamento si eseguono esercizi mirati al miglioramento della forza, della resistenza, dell'equilibrio e della mobilità articolare. **DA OTTOBRE***

Pilates:

La prossima stagione è all'insegna del pilates con la M^a Vicky: si aggiunge un corso per le mamme dei nostri piccoli studenti e non solo. Una formula studiata apposta per rigenerare i vostri amati corpi. Martedì e giovedì alle ore 17,00.

Daoyin:

.... per sciogliere le articolazioni, tonificare e ossigenare i muscoli, rilassare il sistema nervoso. Il M^o Giuseppe terrà il corso di Daoyin, la ginnastica energetica cinese, sublime disciplina del corpo per la mente. Martedì e giovedì alle ore 13,00.

SanDa:

*A grande richiesta si terrà un nuovo corso di combattimento cinese "amatori", per chi vuole mantenersi in forma **combattendo** lo stress quotidiano con il fantastico Francesco "Feidao". Martedì e giovedì dalle ore 20,00.*

Tuishou:

E' una tecnica del taijiquan praticata in coppia: stabilità, sensibilità, reattività, senso della distanza e tempismo insegnano a gestire l'aggressività e quindi a conquistare un maggior equilibrio interiore. Con il Maestro Marco il Mercoledì alle ore 19,30.

Cosa è cambiato:

Wushu bambini:

Per tutte le cinture (da gialla in su), il corso si sposta al lunedì e mercoledì orario 17,00-18,30, mentre le cinture bianche vanno al martedì e giovedì orario 17,00-18,30.

Gioco wushu: *a ottobre riparte il corso della M^a Vicky: il lunedì e mercoledì dalle 17,00 alle 18,00 (corso a numero chiuso). Bambini da 4 a 6 anni.*

Gare, stage ed altre cosucce per stare insieme:

- ✓ *Sabato 17 e domenica 18 stage di Baijiquan con il Maestro errante Lucas: accorrete... come la cometa di Halley non sappiamo quando passerà nuovamente.*
- ✓ *Il torneo Pandakungfu e Wushu Heroes ci vedrà tutti partecipi il 04 dicembre a Calenzano: tenetevi liberi....*

- ✓ *Il calendario come sempre ci vedrà impegnati anche nei corsi in collaborazione con il **Serpente Bianco**, e quindi il corso di daoyin (allievi e istruttori) e il taiji Chen ortodosso (corso allievi e istruttori): le attività sono aperte a tutti gli studenti che vogliono approfondire una delle discipline www.serpentebianco.it*

- ✓ *Si inaugura infine nella prossima stagione il corso di formazione istruttori di wushu per i settori taolu (changquan, nanquan, taijiquan–yang) e sanda, aperto a tutti gli studenti e non che vogliono intraprendere un percorso nell'insegnamento.*