



Roma, 21.11.2019

Prot. n. 719

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Ginnastica per Tutti AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di "Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness - Sovizzo (VI), 25-26 Gennaio e 8-9 Febbraio 2020.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza organizza il **Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness** che si terrà a Sovizzo (VI), presso lo **SPAZIO CUCA, Vicolo della Ricerca, 18** - nei giorni **25-26 Gennaio e 8-9 Febbraio 2020.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, si rivolge a quanti vogliano acquisire le conoscenze e gli strumenti di base per organizzare, condurre e gestire una lezione di ginnastica generale. Sarà tenuto dalla Dott.ssa Sabrina Scarfò (Laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Top Trainer FIF, Docente esperta di Fitness) e avrà la durata di 32 ore di lezione teoriche e pratiche. Al termine della frequenza gli aspiranti istruttori sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

#### **ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE:**

1. Anatomia muscolare e scheletrica;
2. La teoria dell'allenamento;
3. Capacità coordinative e condizionali;
4. Biomeccanica e piani di movimento;
5. Sistemi energetici;
6. Come strutturare una lezione.

./.



**DIREZIONE NAZIONALE AICS** 00187 ROMA - VIA BARBERINI, 68 - TEL 06 4203941 - FAX 06 42039421 - Internet: [www.aics.info](http://www.aics.info) - E-mail: [dn@aics.info](mailto:dn@aics.info) C.F. 80237550589

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI - Ente nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno. Decr. n. 10.13014/12.000 A 62 del 22/10/75

Organizzazione di volontariato riconosciuta dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri n. 8638 NG112 del 10.3.2000

## ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE:

1. Il warm up;
2. Esercizi base ed esercizi complementari;
4. Mobilità articolare e stretching;
5. L'uso di piccoli sovraccarichi;

N.B. si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica pulite ed asciugamano.

## ORARIO DELLE LEZIONI:

Sabato 25 Gennaio	dalle h. 10,00 alle h. 18,00	Parte teorica/pratica
Domenica 26 Gennaio	dalle h. 10,00 alle h. 18,00	Parte teorica/pratica
Sabato 8 Febbraio	dalle h. 10.00 alle h. 18.00	Parte teorica/pratica
Domenica 9 Febbraio	dalle h. 10.00 alle h. 18.00	Parte pratica e test finale

## ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata **entro il 16 Gennaio 2020** compilando il modulo allegato, che dovrà essere inoltrato via e-mail al Comitato Provinciale di Vicenza – [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e per conoscenza a Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 290,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Vicenza – IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Sovizzo. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. **Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni).**

Un cordiale saluto.

On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE**  
**“Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness”**  
**Sovizzo (VI) 25-26 Gennaio e 8-9 Febbraio 2020**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 16 Gennaio 2020 a: [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.it](mailto:dnsport@aics.it)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE DI VICENZA</b> <b>IBAN: IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615</b> <b>Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA SOVIZZO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 290,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 7 iscrizioni (max 20).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_