



Roma, 19.04.2021 Prot. n. 124

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

\_\_\_\_\_  
Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica per Tutti finalizzata alla Salute e al Fitness a Corpo Libero e con Piccoli Attrezzi – modalità online 15-16 / 22-23 e 29 Maggio 2021.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Venezia e l'Associazione AICS I AM FIT, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica per Tutti finalizzata alla Salute e al Fitness, a Corpo Libero e con Piccoli Attrezzi** che si terrà in modalità online nei giorni: **15-16-22-23 e 29 Maggio p.v.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2021 maggiorenni, sarà tenuto dal **Dott. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in "Posturologia: percezione e movimento", I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, Il livello Barefoot Training Specialist, Insegnante e preparatore atletico di Karate) e avrà la durata di 32 ore di lezione teoriche e pratiche. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze di base di anatomia e conoscenze relative all'attività sportiva inerente il corso. Sarà messa a disposizione dei discenti una partizione in google drive dove potranno accedere alle lezioni registrate, ai video tutorial e al materiale didattico per lo studio a domicilio (20 ore). Al termine i corsisti 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 iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

**ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (20 ore):**

1. anatomia scheletrica e muscolare;
2. biomeccanica e piani di movimento;
3. matabolismi energetici;
4. capacità coordinative e condizionali;
5. cenni di neurologia applicata al movimento;
6. piedi, meglio scalzi?;
7. core;
8. respirazione diaframmatica;
9. principali patologie o problematiche;
10. come strutturare una lezione;
11. come creare una programmazione.



### **ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (12 ore):**

1. respirazione diaframmatica;
2. core stability;
3. mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

### **ORARIO DELLE LEZIONI:**

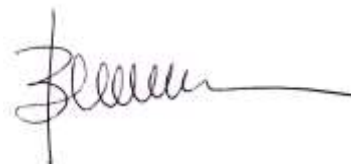
<b><u>Sabato 15 maggio 2021</u></b>	dalle h. 8,30 alle h. 13,30
<b><u>Domenica 16 maggio 2021</u></b>	dalle h. 8,30 alle h. 13,30
<b><u>Sabato 22 maggio 2021</u></b>	dalle h. 8.30 alle h. 13.30
<b><u>Domenica 23 maggio 2021</u></b>	dalle h. 8.30 alle h. 13.30
<b><u>Sabato 29 maggio 2021</u></b>	dalle h. 8.30 alle h. 13.30 (compreso test finale)

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [veneziam@aicis.it](mailto:veneziam@aicis.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aicis.info](mailto:dnsport@aicis.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 240,00** (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 Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica per Tutti. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





## MODULO ISCRIZIONE

### CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI 15-16/22-23/29 Maggio 2021

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 10 Maggio 2021** a: [venezia@aics.it](mailto:venezia@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

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 VENEZIA</b> <b>IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA SALUTE E FITNESS</b>			

#### CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- **La quota di iscrizione è di € 240,00 (a persona).** E' comprensiva di: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 8 iscritti (massimo 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 \_\_\_\_\_