



Roma, 17.05.2021  
Prot. n. 172

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness 1° Livello modalità on-line– dal 25 Giugno al 4 Luglio 2021.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Roma, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness 1° Livello** che si terrà, **in modalità on-line, dal 25 Giugno al 4 Luglio 2021.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2021, sarà tenuto da **Maria Claudia Mifsud** (Insegnante e Personal Trainer) dal **Dott. Carlo Zanella** (Medico) e dalla **Dott.ssa Giorgia Natalini** (Medico Nutrizionista) e avrà la durata di 36 ore di lezione, con frequenza obbligatoria (24 ore lezioni di teoria/12 ore lezioni di pratica). E', inoltre, necessaria la maggiore età, il diploma di Scuola Media Superiore, esperienza nell'ambito disciplinare ed il possesso del certificato medico non agonistico del medico di base (o superiore) in corso di validità. E' necessario allegare il CV alla richiesta di partecipazione. Il Corso prevede una formazione teorico-pratica a 360° finalizzata alla preparazione e metodologia dell'allenamento. Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

Questi gli argomenti che saranno trattati:

- COSA È IL FITNESS (ORIGINI)
- FITNESS MUSICALE
- STEP (PASSI BASE)
- G.A.G
- AERO-MUSIC
- NOZIONI DI ANATOMIA FUNZIONALE (SLIDE)
- NOZIONI DI FISILOGIA
- VALUTAZIONI FUNZIONALI
- ALLENAMENTO AEROBICO-DEFINIZIONE E BENEFICI
- ALLENAMENTO ANAEROBICO-DEFINIZIONE E BENEFICI
- LA CORRETTA POSTURA
- CONTRAZIONE MUSCOLARE
- RISCALDAMENTO E STRETCHING
- TECNICHE E RESPIRAZIONE
- PASSI BASE DI AEROBICA E STEP
- LOW IMPACT
- HIGH IMPACT
- PREVENZIONE DEI TRAUMI
- NOZIONI DI PRONTO SOCCORSO IN PALESTRA

## Cronoprogramma delle lezioni

25/06/21	h. 09-16	Nozioni di Anatomia	Carlo Zanella - Maria Claudia Mifsud
26/06/21	h. 09-16	Nozioni di Fisiologia - Principi Nutritivi	Carlo Zanella - Giorgia Natalini - Maria Claudia Mifsud
27/06/21	h. 09-18	Il percorso del Fitness. Storia ed evoluzione. Il racconto dei protagonisti	Maria Claudia Mifsud - Carlo Zanella - Giorgia Natalini - Ospiti vari
03/07/21	h. 09-18	Fitness (pratica)	Maria Claudia Mifsud
04/07/21	h. 09-18	Fitness (pratica)	Maria Claudia Mifsud

E' prevista 1 ora di pausa per ciascuna giornata.

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **15 Giugno p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma [roma@aics.it](mailto:roma@aics.it) e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 200,00** (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 Roma – IBAN: IT60W0306909606100000137324 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata Salute e Fitness. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO D'ISCRIZIONE**  
**CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS**  
**1° Livello**  
**Online dal 25 Giugno al 4 Luglio 2021**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 15 Giugno 2021 a: [roma@aics.it](mailto:roma@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 ROMA</b> <b>IBAN: IT60W0306909606100000137324</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 200,00 (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 minimo 6 iscrizioni (massimo 15)
- Allegare alla richiesta di partecipazione il CV

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 \_\_\_\_\_