



Roma, 15.09.2021

Prot. n. 365

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), 9-10 e 30-31 Ottobre 2021.**

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 **9-10 e 30-31 Ottobre 2021**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2022, maggiorenni, si rivolge a quanti desiderano apprendere le abilità di base per programmare, proporre e gestire lezioni di Fitness per le diverse fasce di età. Sarà tenuto dalla Dott.ssa Sabrina Scarfò (Laureata in Scienze Motorie e Management dello Sport) 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 E PRATICHE:**

- Anatomia scheletrica e muscolare
- I metabolismi energetici
- Capacità coordinative e condizionali
- L'allenamento cardiovascolare
- L'allenamento con piccoli attrezzi
- Stretching, mobilità articolare e rilassamento muscolare
- Principali metodologie di allenamento
- Come programmare e strutturare le lezioni di Fitness
- Importanza del monitoraggio dell'intensità d'esercizio
- I benefici dell'attività fisica sul sistema cardiovascolare e sul sistema immunitario
- Struttura di una lezione di Fitness

./.



## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
09/10	10.00/18.00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
10/10	10.00/18.00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
30/10	10.00/18.00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
31/10	10.00/18.00	Parte teorica/pratica e test finale	Dott.ssa Sabrina Scarfò

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

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata **entro il 5 Ottobre 2021** 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 € 250,00** (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.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE**  
**“Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness”**  
**Sovizzo (VI) 9-10 e 30-31 Ottobre 2021**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 5 Ottobre 2021 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 € 250,00 (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 \_\_\_\_\_