



Roma, 26.01.2022

Prot. n. 46

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

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

**Oggetto: Postura e Movimento 1° e 2° Livello - Corsi di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness – Mestre (VE) Marzo-Aprile 2022.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza **due Corsi rivolti agli Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness** denominati **“Postura e Movimento - 1° Livello”** e **“Postura e Movimento - 2° Livello”**, con specializzazione in Ginnastica Posturale, che si terranno a **Mestre (VE)**, rispettivamente il **19-20-26-27 Marzo** e il **9-10-30 Aprile 2022**.

I Corsi sono riservati ai tesserati AICS 2022, maggiorenni, e saranno tenuti 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) e dal **Dott. Massimo Bisconcini** (Medico Chirurgo, Posturologo, Agopuntore). Avranno la durata di 32 ore tra lezioni teorico/pratiche e studio autonomo con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 1° e/o di 2° livello, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in parte online e in parte in presenza ma sarà possibile partecipare ai Corsi anche interamente in modalità interamente online (su richiesta).

### **Corso Postura e Movimento 1° Livello**

Argomenti Teorici n. ore 20

Argomenti Pratici n. ore 12

#### **ARGOMENTI:**

anatomia scheletrica e muscolare; approfondimenti anatomici di alcuni distretti come polsi - mani / schiena / bacino / caviglie / piedi; analisi dei movimenti ed esercizi di mobilità e rinforzo dei distretti approfonditi; i muscoli posturali; Ileo psoas; cenni al sistema nervoso centrale; problematiche della schiena; cos'è la postura; core e come allenarlo (parte I); come impostare una lezione di gruppo e come gestire le fasi di riscaldamento, parte centrale, defaticamento; come programmare un percorso di ginnastica posturale. Sarà messa a disposizione dei discenti una partizione in google drive attraverso la quale si potrà accedere alle lezioni registrate, ai video tutorial e al materiale didattico per lo studio da svolgere a casa.

./.



Finalità: il Corso ha l'obiettivo di formare **Istruttori di 1° Livello**, con competenze in anatomia e biomeccanica, fornendo gli strumenti essenziali per la gestione di lezioni di gruppo, ponendo una particolare attenzione al Sistema Nervoso Centrale e come questo possa incidere sulla postura anche attraverso il movimento.

### **Corso Postura e Movimento 2° Livello**

Argomenti Teorici n. ore 20

Argomenti Pratici n. ore 12

#### **ARGOMENTI:**

cosa sono i recettori; sistema nervoso e postura; i recettori posturali: piede/occhio/vestibolo/bocca; relazione tra Sistema Nervoso Autonomo postura e stress; diaframma e respirazione diaframmatica; core e come allenarlo (parte 2); approfondimento ed integrazione degli esercizi trattati al Corso di 1° Livello, andature e locomozioni per il rinforzo posturale; esercizi di percezione e rilassamento; analisi posturale e test utili nei corsi di gruppo; stretching e mobilità articolare a confronto. Sarà messa a disposizione dei discenti una partizione in google drive attraverso la quale si potrà accedere alle lezioni registrate, ai video tutorial e al materiale didattico per lo studio da svolgere a casa.

Finalità: il Corso ha l'obiettivo di formare Istruttori di 2° Livello, con l'acquisizione di competenze in ginnastica posturale attraverso: l'analisi dei recettori posturali, come stimolarli attraverso l'allenamento; lo studio del diaframma e della respirazione diaframmatica; studio del core e del core stability; approfondimento degli esercizi studiati nel Corso di 1° Livello, come strutturare lezioni individuali o di gruppo. Le lezioni si alterneranno a momenti di teoria e di pratica. Possono iscriversi al Corso gli istruttori già in possesso di Diploma nazionale di 1° Livello.

Sarà possibile iscriversi ad uno dei due Corsi oppure ad entrambi. I discenti dovranno avere competenze di base di anatomia e conoscere l'attività sportiva inerente il Corso. Dovranno, inoltre, essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva.

#### **Cronoprogramma delle lezioni**

<b>Corso 1° Liv.</b>	<b>Orario</b>	<b>Materie</b>	<b>Docente</b>
19-20 Marzo	08.30-13.30	Lezione teorica e pratica	Massimo Bisconcin Michele Mirabile Patrizia Marras
26-27 Marzo	9.00/17.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin Patrizia Marras

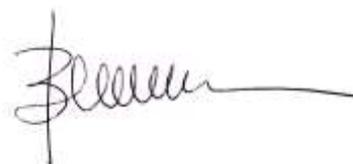
Corso 2° Liv.	Orario	Materie	Docente
09-10 Aprile	9.00/17.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Patrizia Marras
30 Aprile	9.00/17.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin Patrizia Marras

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al **Corso di 1° Livello** dovrà essere effettuata, entro il **12 Marzo p.v.**, mentre quella al **Corso di 2° Livello** **entro il 31 Marzo p.v.** compilando i moduli allegati che dovranno essere inoltrati esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [venezia@aics.it](mailto:venezia@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione per ciascun Corso è di € 310,00** (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 Salute e Fitness 1° livello (o 2° livello). La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Nel caso in cui si desidera prendere parte ad entrambi i Corsi il costo complessivo dell'iscrizione è di € 500,00 (a persona). Ciascun 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  
POSTURA E MOVIMENTO 1° LIVELLO  
19-20-26-27 Marzo 2022**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 12 Marzo 2022 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 POSTURA E MOVIMENTO 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 310,00 (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. 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 \_\_\_\_\_



**MODULO ISCRIZIONE  
CORSO  
ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS  
POSTURA E MOVIMENTO 2° LIVELLO  
9-10-30 Aprile 2022**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 31 marzo 2022 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	
<b>INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:</b>  _____			
<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 POSTURA E MOVIMENTO 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 310,00 (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. 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 \_\_\_\_\_