



Roma, 14.02.2022

Prot. n. 95

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

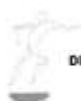
Loro Sedi

Oggetto: Competenza HIIT – Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 2° livello – Corso di Specializzazione rivolto ad Istruttori e Allenatori – 14-15-17-21 Maggio 2022.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **Corso di Specializzazione competenza HIIT – Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 2° livello** che si terrà a **Mestre (VE), presso la Sala Polifunzionale – Via Gazzera Alta**, nei giorni **14-15-21 Maggio** e su **piattaforma ZOOM il 17 Maggio p.v..**

Il Corso di specializzazione, riservato ai tesserati AICS 2022 maggiorenni in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, è rivolto agli Istruttori Nazionali qualificati di I e II livello di tutte le discipline sportive che vogliono approfondire ed acquisire la competenza HIIT, finalizzata a migliorare il funzionamento del sistema nervoso autonomo, orientata a potenziare la performance psico-fisica globale. 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, II livello Barefoot Training Specialist) e dal **Dott. Massimo Bisconcin** (Medico Chirurgo, Posturologo, Agopuntore, Istruttore di Nordic Walking, Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness). Il Corso avrà la durata di 32 ore di lezione teorico-pratiche complessive. Sarà posta a disposizione dei discenti una partizione di google drive dove potranno accedere ai video tutorial e al materiale didattico. **Su richiesta (vedi modulo iscrizione) la partecipazione al Corso di Formazione potrà essere interamente online su piattaforma ZOOM.** Al termine del percorso formativo i discenti sosterranno un esame e agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla salute e al Fitness di 2° livello, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.

./.



Argomenti trattati a cura del Dott. Bisconcin:

- ✓ Perché competenza HIIT
- ✓ Premesse di fisiopatologia
- ✓ Il concetto di infiammazione cronica di basso grado
- ✓ Il sistema nervoso autonomo e suo ruolo nella performance psico-fisica
- ✓ Come intervenire: attività fisica e HIT
- ✓ Concetto di HIIT-Like e sua applicazione
- ✓ Valenza e sostenibilità del HIIT-Like

Argomenti trattati a cura del Dott. Mirabile:

- ✓ Cenni sui metabolismi energetici
- ✓ L'attività cardiaca e la sua misurazione
- ✓ HIIT nello sport e performance fisica: modelli e finalità
- ✓ Applicazione HIIT su sport specifici
- ✓ Come strutturare gli allenamenti HIIT

Cronoprogramma

Date	Orario	Materie	Docente
14-15 Maggio	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Massimo Bisconcin Michele Mirabile
17 Maggio	20.30/22.30	Lezione teorica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin
21 Maggio	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin

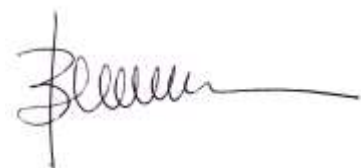
ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **9 Maggio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia venezia@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione 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 2° livello. 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 DI SPECIALIZZAZIONE COMPETENZA HIIT
ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS 2° LIVELLO
Mestre (VE) 14-15-17-21 Maggio 2022

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 9 maggio 2022 a: veneziam@aicis.it e per conoscenza a dnsport@aicis.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: _____			
Richiedo di partecipare al Corso interamente in modalità online SI NO			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA SALUTE EFITNESS 2° LIVELLO Maggio			

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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

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 _____