



Roma, 01.09.2022

Prot. n. 551

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per "Istruttore di Ginnastica Dolce in Gravidanza – attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness" – On-line - Cremona 06-29 Ottobre 2022.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Cremona, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Dolce in Gravidanza attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness** che si terrà in modalità On-line - dal 06 al 29 Ottobre

Il Corso è riservato ai soci AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del Corso, nonché del certificato medico non agonistico in corso di validità. E' volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica dolce in gravidanza. Lo scopo è fornire uno strumento per favorire lo sviluppo di un'attività rivolta al mantenimento del benessere psicofisico in gravidanza, utile per mantenere una tonica flessibilità di muscoli e corpi, nonché di una elevata attenzione mentale con una particolare attenzione alla respirazione e rilassamento. Durante il corso saranno inserite alcune pratiche dello yoga per favorire il maggior controllo del diaframma durante il parto e lo stato di rilassamento profondo.

Il Corso sarà tenuto da: **Bonini Michela** Osteopata; **Anna Borsyakova** Istruttore Nazionale Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness; **Marina Valenti** Ostetrica; **Susanna Villa** Dietista Nutrizionista; **Claudia Proserpio** Psicologa e Psicoterapeuta; **Ana Singh** Musicoterapeuta; **Giulia Ricca** Doula, Istruttrice Perinatale; **Benedetta Falmi** Ayurvedic Postpartum Doula; **Olga Krivosheeva** Consulente Marketing.

Il percorso formativo, della durata di 85 ore di lezioni teoriche e pratiche, con frequenza obbligatoria, si snoderà nell'arco di quattro fine settimana. Si rivolge principalmente a chi lavora e pratica nell'ambito del benessere psicofisico e del fitness, ostetriche, osteopate, psicologi.

./.



Al termine delle lezioni i discenti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore AICS di Ginnastica Dolce in Gravidanza - finalizzata alla salute ed al fitness. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
6/10//2022	09:00-12:30 14:00- 17:30*	Introduzioni e basi di anatomia e fisiologia, pratica	Ostetrica Marina Valenti, Istruttore Anna Borsyakova
07/10/22	*	Anatomia e fisiologia, pratica	Osteopata Michela Bonini, istruttore Anna Borsyakova
08/10/22	*	Teoria e pratica degli esercizi	Istruttore Anna Borsyakova
09/10/22	*	Teoria e pratica degli esercizi di ginnastica, I principi di nutrizione sana in gravidanza	Nutrizionista Susanna Villa, Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini
13/10/22	*	Anatomia e fisiologia, Teoria e pratica degli esercizi di ginnastica	Ostetrica Marina Valenti, Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini
14/10/22	*	Teoria e pratica degli esercizi di ginnastica, Ayurveda in Gravidanza e nel post-parto	Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini, Ayurdoula Benedetta Falmi
15/10/22	*	Teoria e pratica degli esercizi di ginnastica, Conessione mamma&bambino.	Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini, Psicologa Claudia Proserpio, Doula Giulia Ricca.
16/10/22	*	Teoria e pratica degli esercizi di ginnastica, rilassamento guidato	Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini ,musicoterapeuta Ana Singh
22/10/22	*	Marketing digitale, box domande	Istruttore Anna Borsyakova, Marketologo Olga Krivosheeva
23/10/22	*	Sessione Domande&Risposte	Istruttore Anna Borsyakova, Osteopata Michela Bonini
29/10/2022	*	pratica degli esercizi di ginnastica	Osteopata Michela Bonini, Istruttore Anna Borsyakova

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **28 Settembre 2022** compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Cremona cremona@aics.it ed alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 380,00** (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 Cremona – IBAN **IT 59 L 01030 11452 000001076217** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Nazionale Ginnastica Dolce in Gravidanza. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 12 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 12 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





**MODULO D'ISCRIZIONE
CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE DI GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA
CREMONA 06-29 OTTOBRE 2022**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il **28 Settembre 2022** a: cremona@aics.it e per conoscenza a 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: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE CREMONA IBAN: IT 59 L 01030 11452 000001076217 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

La quota d'iscrizione di €380,00 (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 12 iscrizioni (massimo 16)

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 _____