



Roma, 04.01.2023
Prot. n. 800

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica finalizzata Salute e
Fitness AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di “Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness” Settore Fitness Musicale Categoria Step e Aerobica – San Fiorano (LO) 25-26 febbraio – 11-12-19 marzo 2023.

La Direzione Nazionale, con la Commissione Tecnica Nazionale di Fitness Musicale, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di “Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness” categoria Step e Aerobica** che si terrà a San Fiorano (LO) presso la **Palestra FREETIME – Via Milano nei giorni 25-26 febbraio e 11-12-19 marzo 2023.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso si rivolge a quanti desiderano acquisire le giuste competenze per programmare e gestire lezioni di gruppo di Fitness Musicale.

Il corso sarà tenuto dal supervisore della categoria step e aerobica **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata in Scienze Motorie, Laurea Magistrale in Management dello Sport, Master Trainer). Il Corso avrà la durata di 36 ore di lezioni, teoriche e pratiche, in presenza, con frequenza obbligatoria più esame scritto e pratico. Il corso avrà la duplice finalità di aggiornare la preparazione tecnica degli Istruttori di discipline analoghe e complementari e di formare nuovi tecnici di questo settore del fitness. Gli aspiranti Istruttori devono essere in possesso del diploma di Scuola Media Superiore, esperienza pregressa nell'ambito disciplinare e certificato medico, non agonistico, in corso di validità. Al termine della frequenza i discenti 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 TRATTATI:

Weekend 1

Giorno 1

- 9:30/10:30 Presentazione del Corso, obiettivi, l'Istruttore di Fitness Musicale
- 10:30/12:00 Definizione di Fitness Musicale. Teoria dell'allenamento.
- 12:00/13:00 I passi base dello Step - Esercitazione
- 13:00/14:00 pausa pranzo
- 14:00/15:00 La Teoria della Musica + esercitazioni
- 15:00/16:00 Masterclass
- 16:00/17:00 Il metodo di Layer e dell'addizione
- 17:00/18:00 Esercitazioni

Giorno 2

- 9:30/11:00 Il Cueing e la comunicazione
- 11:00/12:30 Esercitazioni sul Cueing
- 12:30/13:00 Passi base dell'aerobica- esercitazione
- 13:00/14:00 Pausa Pranzo
- 14:00/15:00 Struttura di lezione
- 15:00/16:30 Esercitazioni sul riscaldamento
- 16:30/18:00 variazioni e sostituzioni

Weekend 2

Giorno 1

- 9:30/10:30 La fase centrale
- 10:30/11:30 Masterclass
- 11:30/13:00 Esercitazioni
- 13:00/14:00 pausa pranzo
- 14:00/15:00 I sistemi energetici
- 15:00/16:00 Masterclass
- 17:00/18:00 Preparazione dell'esame scritto

Giorno 2

- 9:30/11:00 Test scritto a crocette
- 11:00/13:00 Esercitazioni di gruppo sulla conduzione della classe
- 13:00/14:00 Pausa Pranzo
- 14:00/15:00 Lo stretching
- 15:00/16:00 Masterclass
- 16:00/18:00 Esercitazioni individuali per l'esame pratico

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
25/02	09:30/18:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
26/02	9:30/18:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
11/03	10.00/18.00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
12/03	9:30/17:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/02	10:00/12:00	Esame online	Dott.ssa Sabrina Scarfò e Valentina Russo - coordinatore nazionale settore FITNESS MUSICALE.

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 13 febbraio 2023** compilando il modulo allegato, che dovrà essere inoltrato via e-mail al Dipartimento Sport 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 – Direzione Nazionale – **IBAN IT 75 I 01030 03271 000061460833** Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Fitness Musicale. 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 20 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE
“Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness”
Categoria Step e Aerobica
25-26 febbraio – 11-12-19 marzo 2023

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 13 febbraio 2023 a: 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:			

MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE IBAN:			
IT 75I0103003271000061460833			
CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE FITNESS MUSICALE			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 250,00 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. 6 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.
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 _____