

Roma, 12.01.2023  
Prot. n. 816

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore Cultura Fisica 1° Livello – Vetralla (VT) 25-26 febbraio e 04-05 marzo 2023.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Viterbo, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Cultura Fisica 1° livello (Pesistica – Body Bulding)** che si terrà nei giorni: **25-26 febbraio e 04-05 marzo 2023** presso la **Palestra Active Space – Via Cassia Km. 62 a Vetralla (VT)**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto dalla **Prof.ssa Lucia Conti** (Diploma ISEF) e dagli Istruttori AICS di Cultura Fisica **Danilo Sberna, Valentina Delli Zolli, Renato Lucidi e Jonathan Sberna**. Avrà la durata di 32 ore di lezione teoriche e pratiche. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze ed esperienze pratiche pregresse relative all'attività sportiva pesistica e body building. Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Cultura Fisica 1° Livello, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.



# PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI

## SABATO 25 FEBBRAIO 2023

### PALESTRA ACTIVE SPACE

- ore 9,00            *registrazione allievi istruttori*
- ore 10,00          *presentazione corso, percorsi formativi aics, informazione carattere generale aics  
Lucia Conti, Danilo Sberna*
- ore 10,45          *aula: Approfondimenti sulla cultura fisica, pesistica Lucia Conti, Valentina Delli Zotti*
- ore 12,00          *brunch*
- ore 14,00          *aula: approfondimenti body building Renato Lucidi, Danilo Sberna.*
- ore 16,00          *prove pratiche pesistica Jonathan Sberna.....*
- ore 19,00          *chiusura giornata*

## DOMENICA 26 FEBBRAIO 2023

### PALESTRA ACTIVE SPACE

- Ore 9,00            *prove pratiche pesistica Jonathan Sberna, Danilo Sberna, Renato Lucidi*
- ore 11,30          *verifica competenze*
- ore 13,00          *brunch*
- ore 14,00          *aula: lesioni muscolari nella attività fisica Valentina Delli Zotti*
- ore 19,00          *chiusura prove pratiche*
- ore 20,30          *chiusura giornata*

## SABATO 04 MARZO 2023

### PALESTRA ACTIVE SPACE

- ore 9,00            *aula: approfondimenti cultura fisica Valentina Delli Zotti, Lucia Conti*
- ore 13,00          *brunch*
- ore 14,00          *prove pratiche pesistica Danilo Sberna, Jonathan Sberna*
- ore 19,00          *chiusura giornata*

## DOMENICA 05 MARZO 2023

### PALESTRA ACTIVE SPACE

- Ore 9,00            *aula: approfondimenti cultura fisica Lucia Conti, Valentina Delli Zotti*
- Ore 13,00          *brunch*
- Ore 14,00          *aula: approfondimenti cultura fisica, pesistica, body building Lucia Conti, Danilo Sberna,  
Jonathan Sberna, Renato Lucidi*
- Ore 17,00          *verifica idoneità all'insegnamento- valutazioni*
- Ore 19,30          *chiusura corso*

## **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 febbraio 2023 p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Viterbo [aicscpvt@libero.it](mailto:aicscpvt@libero.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 400,00** (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 Viterbo – IBAN\_IT 15 P076 0114 5000 0104 1862820 – CAUSALE: Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Cultura Fisica. 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 CULTURA FISICA 1° livello**  
**Vetralla (VT) 25-26 febbraio – 04-05 marzo 2023**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 10 febbraio 2023** a: [aicscpvt@libero.it](mailto:aicscpvt@libero.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
<b>Circolo AICS e cod. affiliazione</b>		<b>Persona richiedente</b>	
<b>Indirizzo</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>CAP e Città</b>		<b>Tel e Fax</b>	
<b>P.IVA</b>		<b>Codice Fiscale</b>	
<b>Data</b>		<b>Firma</b>	
<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 VITERBO</b> <b>IBAN: IT 15 P076 0114 5000 0104 1862820</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE CULTURA FISICA 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- **La quota di iscrizione è di € 400,00 (a persona).** È comprensiva di: 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 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 \_\_\_\_\_