

Roma, 11.01.2023

Prot. n. 811

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

Loro Sedi

Oggetto: “Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness” - Padova 04-05 – 11-12 febbraio 2023 (Nuova Data).

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la S.A.F. del Comitato Provinciale AICS di Padova e l'Associazione AICS Jin, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness”** che si terrà a **Padova**, presso la **sede dell'Associazione Jin, Via Capitello, nei giorni 04-05 e 11-12 febbraio 2023.**

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del Corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Jessica Luisetto** (Laurea in Scienze Motorie, Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, Personal Trainer, Istruttrice di Sala) e avrà la durata di **32 ore di lezione**, teoriche e pratiche.

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. Le attività saranno suddivise in momenti di lezione frontale, momenti di studio online e momenti di pratica, con particolare attenzione alle modalità di trasmissione della materia e agli esercizi specifici utili alla costruzione di lezioni e piani di allenamento a lungo e breve termine.

Al Corso possono partecipare gli Istruttori già in possesso di competenze specifiche muniti di certificazione nella disciplina di appartenenza, valida ai fini di un riconoscimento nazionale. I corsisti 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 lezioni teoriche e pratiche:

- Fisiologia del muscolo
- Biomeccanica nell'allenamento
- Osteomiologia
- Aspetti teorici dell'allenamento specifico
- Struttura di una lezione
- Pratica: esercizi per il busto
- Pratica: esercizi per l'arto superiore
- Pratica: esercizi per l'arto inferiore
- Adattamenti all'allenamento con piccoli attrezzi e sovraccarichi

2. Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
04/02/2023	09:00-13:00	Anatomia e Fisiologia del muscolo	Dott.ssa Jessica Luisetto
04/02/2023	14:00-18:00	Pratica I - Esercizi per il busto (Core)	Dott.ssa Jessica Luisetto
05/02/2023	09:00-13:00	Anatomia e Fisiologia: Osteomiologia	Dott.ssa Jessica Luisetto
05/02/2023	14:00-18:00	Pratica II – Esercizi per gli arti superiori	Dott.ssa Jessica Luisetto
11/02/2023	09:00-13:00	Biomeccanica dell'allenamento	Dott.ssa Jessica Luisetto
11/02/2023	14:00-18:00	Pratica III – Esercizi per gli arti inferiori	Dott.ssa Jessica Luisetto
12/02/2023	09:00-13:00	Struttura e aspetti teorici di una lezione	Dott.ssa Jessica Luisetto
12/02/2023	14:00-18:00	Allenamento con attrezzi e sovraccarichi	Dott.ssa Jessica Luisetto

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **31 gennaio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Scuola di Aggiornamento e Formazione del Comitato Provinciale di Padova aicspadovasaf@gmail.com e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione 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 – Comitato Provinciale di Padova – IBAN IT 16 A 01030 12156 00000 2053000 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Padova. 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 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO ISCRIZIONE

CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

Padova 04-05 e 11-12 febbraio 2023

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 31 gennaio 2023** a: aicspadovasaf@gmail.com 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 PADOVA IBAN: IT 16 A 01030 12156 00000 2053000 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA PADOVA			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

La quota d'iscrizione di € 250,00 (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 del numero minimo di 8 iscritti (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 _____