



Roma, 01.02.2024  
Prot.n.1531

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 – Bologna - marzo – aprile 2024.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Bologna, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness**, che si terrà a Bologna presso **Palestre Italiane Minganti, Via Liberazione, 15** nei giorni **16-17-30-31 marzo e 06-07 aprile** p.v.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il discente deve avere conoscenze pregresse nell’ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia. Docente del Corso sarà **Alessio Citi** (Istruttore di Fitness) e avrà la durata di 32 ore di lezione teorico-pratiche. Gli aspiranti Istruttori, inoltre, dovranno avere conoscenze di base relative alle materie trattate ed essere in possesso del diploma di Scuola Media Superiore e del certificato medico in corso di validità.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l’ottenimento del Diploma e del tesserino di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell’Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

## Cronoprogramma

Data	Orario	Materie	Docente
16/03/'24	9.30/13 14/17.30	Presentazione del corso, cenni di anatomia introduzione alla parte pratica	Alessio Citi
17/03/'24	9.30/13 14/17.30	Ruolo dell'istruttore, gestione della sala e della classe, struttura della lezione	Alessio Citi
30/03/'24	9.30/13 14/17.30	Teoria del movimento, teoria dell'allenamento, sistemi energetici	Alessio Citi
31/03/'24	9.30/13 14/17.30	Musica e cuing, introduzione alla coreografia (step base, aerobica base)	Alessio Citi
06/04/'24	9.30/13 14/17.30	Condizionamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi	Alessio Citi
07/04/'24	9.30/13 14/17.30	Riepilogo e prove pratiche di costruzione di una lezione	Alessio Citi

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata **entro l'11 marzo p.v.** compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata via e-mail al Comitato Provinciale di Bologna [francesca.brecciaroli@aicsbologna.it](mailto:francesca.brecciaroli@aicsbologna.it) e per conoscenza a Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 150,00** (a persona). Al termine delle prove previste dal programma gli Istruttori qualificati riceveranno il Diploma Nazionale AICS, il tesserino tecnico (solo in formato digitale) e saranno iscritti nell'Albo Nazionale dei Tecnici AICS pubblicato sul sito [www.aics.it](http://www.aics.it). La predetta quota di iscrizione dovrà essere versata, nei termini indicati, tramite bonifico bancario intestato a: Comitato Provinciale AICS BOLOGNA – IBAN IT26C0707202406000000104991 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness. **La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.**

Il Corso sarà effettivamente attivato al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 25 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea



**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS**  
**16-17-30-31 MARZO – 06-07 APRILE 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro l'11 marzo 2024** a:  
[francesca.brecciaroli@aicsbologna.it](mailto:francesca.brecciaroli@aicsbologna.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto: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 BOLOGNA IBAN IT26C0707202406000000104991 CAUSALE: NOME, COGNOME, CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 150,00 (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.10 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.
<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 \_\_\_\_\_