



Roma, 03.04.2024  
Prot.n. 1684

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 – Pilates 1° livello – Salerno (SA) – dal 4 al 19 maggio 2024.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno e la ASD Avantgarde Sport APS, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Pilates 1° livello*** che si terrà a **Salerno (SA)**, nei giorni **4-5-18 e 19 maggio 2024**.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica finalizzata alla salute e al Fitness con particolare riferimento al Pilates. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia.

Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Pierluigi Mottola** (Laureato in Scienze Motorie, Master in Posturologia clinica, Istruttore AiCS di ginnastica Posturale di I e II livello, Personal Trainer AICS di III livello, istruttore di Base di Calisthenics Burninge) e dalla **Dott.ssa Ida Citro** (Personal Trainer posturale FBI, Istruttrice di Pilates Matwork AICS, Istruttrice di Poweryoga FBI, istruttrice di Pilates con macchinari FBI) ed avrà la durata di 16 ore di lezioni teoriche e 16 ore di lezioni pratiche con esame finale per un totale di 32 ore. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di ***Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Pilates 1° livello***, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in presenza.

**LEZIONI TEORICHE (16 ore):** anatomia scheletrica e muscolare; biomeccanica e piani di movimento; metabolismi energetici; capacità coordinative e condizionali; principali nozioni riguardanti il sistema nervoso e cardio circolatorio in relazione al movimento; postura e sport; core stability; l'importanza della comunicazione, conoscenze teoriche della tecnica Pilates e della sua storia, conoscenza delle tecniche respiratorie, costruzione di un programma di allenamento e di una lezione di gruppo

**LEZIONI PRATICHE (16 ore):** riequilibrio del cingolo scapolo-omerale e del cingolo pelvico; riequilibrio delle curve fisiologiche della colonna vertebrale; ristabilire la funzione diaframmatica; diminuzione delle tensioni articolari; miglioramento della percezione corporea; principi della tecnica Pilates; pre-Pilates (esercizi propedeutici agli esercizi base); esercizi base di primo livello; combinazione di esercizi; creazione di una lezione; introduzione all'utilizzo di piccoli attrezzi.

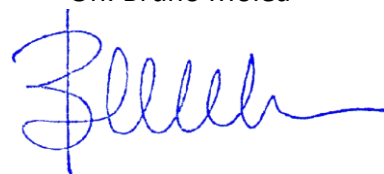
#### **CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI**

<b>DATA</b>	<b>ORARIO</b>	<b>MATERIA</b>	<b>DOCENTE</b>
04/05/2024	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica	Dott. Pierluigi Mottola
05/05/2024	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica	Dott.ssa Ida Citro
18/05/2024	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott.ssa Ida Citro
12/02/2024	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica ed esame finale	Dott.ssa Ida Citro Dott. Pierluigi Mottola

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **20 aprile 2024**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Salerno [aicsacademysalerno@gmail.com](mailto:aicsacademysalerno@gmail.com) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). La quota di iscrizione è di **€ 300,00** (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 Salerno APS – IBAN IT42P0103015200000005853289 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness Pilates 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (massimo 16).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





## MODULO DI ISCRIZIONE

**ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – PILATES 1° LIVELLO  
SALERNO – 4-5-18-19 MAGGIO 2024**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 20/04/2024 A:**

[aicsacademysalerno@gmail.com](mailto:aicsacademysalerno@gmail.com) e p.c. a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info), allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a (città) \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Tel. cellulare \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Tessera AICS n. \_\_\_\_\_

Nome Società AiCS \_\_\_\_\_

Codice Società AICS n. \_\_\_\_\_ Comitato Provinciale di appartenenza \_\_\_\_\_

### Il/la sottoscritto/a:

**DICHIARA** di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

**DICHIARA** di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

### Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**COSTO DEL CORSO: € 300.00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS Comitato Provinciale di Salerno APS;

**IBAN:** IT42P0103015200000005853289;

**Causale:** Nome, Cognome, Iscrizione di ginnastica – pilates 1° livello