



Roma, 03.06.2025

Prot.n. 2506

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

-----  
Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di "Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates – 1° Livello" – Soave (VR) 12 -20 luglio 2025.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica "Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness - metodo Pilates 1° Livello"** che si terrà **c/o la Palestra Gymnasium – Via del Commercio, 37 – Soave (VR) dal 12 al 20 luglio 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, è rivolto a tutti gli Istruttori di Fitness. Il corso ha come obiettivo la **formazione di Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates – 1° Livello**, con lo scopo di **favorire** lo sviluppo di un'attività rivolta al **mantenimento** del benessere e la **prevenzione** dai disturbi provocati da posture scorrette. Il corso, basato sui principi del metodo, è adatto alle persone che si relazionano per la prima volta all'insegnamento della disciplina ed è incentrato sull'analisi e lo studio in forma semplificata degli esercizi originari ideati da Joseph Pilates. La docente del corso sarà la **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presenter e Master Trainer). Il corso avrà una durata di 32 ore di lezioni pratiche e teoriche, divise tra le modalità in presenza e online, più una giornata dedicata all'esame. La presenza è obbligatoria. La prova d'esame comprende una valutazione teorica e una pratica: l'esame teorico prevede un TEST SCRITTO con domande a risposta multipla e una PROVA PRATICA.

Al termine del corso i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS, l'attestato di partecipazione al corso** e l'iscrizione all'albo nazionale con il quale è possibile insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale.

**ARGOMENTI TRATTATI** nella parte pratica e teorica:

- Il metodo Pilates
- Anatomia funzionale e della colonna vertebrale
- La propriocezione
- La postura
- I principi del metodo
- Sistema nervoso e capacità coordinative
- Stretching e mobilità articolare
- Il respiro
- Esercizi base
- Come programmare e strutturare una lezione di Pilates Matwork

**Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
12/07	9:00/13:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
12/07	14:00/18:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/07	9:00/13:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/07	14:00/18:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
Data	Orario	Materie	Docente
19/07	9:00/13:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
19/07	14:00/18:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
20/07	9:00/12:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
20/07	14:00/18:00	<b>esame scritto e pratico</b>	Dott.ssa Sabrina Scarfò

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 07 luglio p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale [dnsport@aics.info](mailto: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 tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0. e dell'iscrizione all'albo nazionale. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Vicenza IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – metodo Pilates. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 20).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA**  
**SALUTE ED AL FITNESS – METODO PILATES**  
**SOAVE (VR) 12-20 LUGLIO 2025**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 07/07 /2025 A:** [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it)  
[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 prerequisiti 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: € 250,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS Comitato Provinciale Vicenza

**IBAN:** 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola

**Causale:** Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates