



Roma, 07.07.2025

Prot. n. 2527

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Nuoto AICS  
Loro Sedi

Oggetto: Corsi di Formazione per Insegnante di Attività Ginnico Motorie Acquatiche finalizzate al Nuoto per attività in acqua per gestanti con il metodo “CRESCINACQUA” - Romano d’Ezzelino (VI) 20-21 settembre 2025

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza e con la Bimbipiù SSD, organizza il Corso di Formazione per Insegnante di Attività Ginnico Motorie Acquatiche finalizzate al Nuoto per attività in acqua per gestanti con il metodo “CRESCINACQUA” che si terrà a Romano d’Ezzelino (VI), presso il Centro Acqua, nei giorni **20-21 settembre p.v.**

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso è rivolto a tutti coloro (istruttori, ostetriche, educatori sociosanitari, gestanti...) che desiderano approfondire le loro conoscenze su tutte le attività che si possono proporre in acqua dalla 12 settimana di gravidanza. È necessario avere un buon rapporto con l’acqua ed una buona acquaticità di base. (per info sulle date e sulle sedi dei primi livelli clicca qui <https://www.bimbipiuacquatici.it/corsi-di-formazione-acquaticita/>). Il Corso sarà tenuto dalla **Prof.ssa Nadia Carollo** (Insegnante di Educazione Fisica, specializzata in Kinesiologia emozionale con il metodo One Brain della Three in One Concept, Insegnante di Brain Gym, Insegnante e coordinatrice FIN di Nuoto, Assistente bagnanti, ideatrice del metodo “Crescinacqua e del progetto Bimbipiù”).

## **2 weekend di 16 ore ciascuno finalizzati a:**

### **Durante la teoria acquisirai:**

- Gli elementi di base del metodo "Crescinacqua con me in attesa della nascita";
- Le caratteristiche, le aspettative e le esigenze delle gestanti che si rivolgono ad un corso in piscina;
- Indicazioni, controindicazioni ed errori da evitare per non nuocere; la fisiologia della gravidanza e del parto;
- L'organizzazione di una lezione e di un corso e la stesura di un programma;
- Come organizzare un corso di nuoto per gestanti; un corso di ginnastica in acqua per gestanti; un corso di preparazione alla nascita;
- Cenni di fisiologia della gravidanza e del parto;
- Come aiutare la donna a vivere più consapevolmente l'esperienza della gravidanza e del parto imparando ad assecondarlo con posizioni, respirazione, movimenti, visualizzazioni, vocalizzi, massaggi;
- Come coinvolgere i papà nell'evento nascita.

**Ogni weekend include 4 ore di parte pratica in acqua e visione dei video delle lezioni in acqua con gestanti.**

## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
<b>20/09</b>	<b>9-19</b>	Condivisione delle esperienze maturate dai partecipanti; parte pratica a terra con esercizi di respirazione, visualizzazione creativa, sperimentazione delle posizioni libere, utilizzo dei vocalizzi, massaggi, per poter aiutare la donna a vivere una maggiore consapevolezza del proprio corpo in gravidanza e preparandola al meglio ai cambiamenti che avvengono con l'evento del parto. L'importanza della figura del papà e come coinvolgerlo sia nel percorso della gravidanza che al momento del parto, quindi si affronteranno tutte le attività di coppia che possiamo proporre durante i nostri corsi.	Nadia Carollo
		In acqua: ripasso di tutte le varianti di movimento e attrezzi che possiamo proporre in sospensione (sperimentate con il 1-2 livello seguendo le diverse fasi dello schema di lezione), tutte le tipologie di andature in appoggio, spostamenti in coppia o in gruppo, esercizi di percezione e tonificazione per assecondare al meglio il periodo espulsivo, esercizi di rilassamento in acqua con la figura del papà, esempi di lezioni complete.	Nadia Carollo
		Ripasso dello schema di lezione, con particolare attenzione alla fase di riscaldamento con le diverse proposte di movimento e varianti, la fase di simulazione della contrazione e la fase della simulazione del periodo espulsivo.	Nadia Carollo
<b>21/09</b>	<b>9-16</b>	Supervisione e analisi degli elaborati personali dei partecipanti;  Le norme di sicurezza da rispettare quando si conduce un corso per gestanti;  Test Finale	Nadia Carollo

## **ISCRIZIONE AL CORSO**

Per iscriversi è necessario verificare i posti disponibili sul link <https://www.bimbipiuacquatici.it/corsi-di-formazione-acquaticita/> ed inserire i propri dati nell'apposito modulo di prenotazione, oppure contattare la segreteria di Bimbipiù SSD al 3277510750.

Una volta appurata la disponibilità è necessario inviare via e-mail al Comitato Provinciale di Vicenza [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e per conoscenza a Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info):

- copia compilata del modulo di iscrizione allegato;
- copia del bonifico di € 240,00 relativo alla quota di iscrizione 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 Vicenza – IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Insegnante Crescinacqua per gestanti. Chi non ha partecipato ad altri Corsi con il Metodo Crescinacqua, durante l'anno sportivo, dovrà versare la quota di iscrizione annua a Bimbipiù SSD di € 30,00 (che include il tesseramento AICS) contestualmente all'inizio del Corso.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni). Nel caso di impossibilità a partecipare al Corso per impedimenti di carattere personale la quota sarà trattenuta per il Corso successivo. Non sono previsti rimborsi in caso di ritiro. Sarà invece restituita l'intera quota nel caso in cui non si raggiungano le 6 iscrizioni minime previste.

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia

