



Roma, 16.09.2025

Prot.n. 2600

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

Loro Sedi

Oggetto: ***Corso di Formazione per Istruttori di FITNESS E BODYBUILDING 2° E 3° LIVELLO – Coseano (UD) nei mesi di novembre-dicembre 2025 e gennaio-febbraio-marzo 2026***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Fitness e Bodybuilding 2° e 3° livello** che si terrà a Coseano (UD) presso ASD Station Fitness Via dell'Industria, 32 dal 22 novembre al 07 marzo 2025/2026.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, aver praticato attività di Fitness/BodyBuilding per almeno due anni ed essere in possesso del diploma di istruzione secondaria di 1° grado. I docenti del corso saranno: **Battistoni Claudio, Bertini Giorgio e Pettoello Daniel.**

Il corso avrà una durata di 120 ore, di cui 60 ore di lezioni teoriche in presenza e 30 ore di esercitazioni pratiche, ricerca e studio su temi assegnati da svolgere in autonomia e l'ultimo giorno sarà dedicato a un esame finale con un test scritto ed una prova pratica che comprenderà in un'esposizione di un "caso studio" assegnato due settimane prima. Qualora, al termine dell'esame, siano state conseguite piene competenze solo sugli argomenti di 2° livello, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS DI FITNESS E BODYBUILDING 2° LIVELLO**, e l'iscrizione all'albo nazionale con il quale è possibile insegnare nelle Società AICS del territorio nazionale. Sarà, inoltre, possibile, senza costi aggiuntivi, sostenere nuovamente la prova di esame per il 3° livello non prima di tre mesi, entro il 2026.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
22/11/2025	09-13	4	Presentazione del corso La figura dell'istruttore e del PT; Sistema SNAQ delle qualifiche e competenze dei vari livelli; responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1°, 2° e 3° livello; Aspetti legali; Strategie di comunicazione	CLAUDIO BATTISTONI
22/11/2025	14-18	4	Programma del corso Anatomia del sedentario, criticità ed aspetti da prendere in esame in un piano iniziale di allenamento; Approfondimenti sulla resistenza del rachide e le forze a cui è sottoposto	GIORGIO BERTINI
Dal 23/11/2025 al 05/12/2025		6	Esercitazioni pratiche, ricerca e studio da svolgere in autonomia su temi assegnati	

06/12/2025	09-13	4	Valutazione posturale Principali paramorfismi e dismorphismi – fattori di rischio e prevenzione; Valutazione corporea, plicometria, impedenzometria, misure antropomediche, analisi del biotipo/somatotipo.	DANIEL BETTOELLO
06/12/2025	14-18	4	Disamina delle soluzioni adottate sui temi assegnati ed esercitazioni pratiche.	DANIEL PETTOELLO
Dal 07/12/2025 Al 19/12/2025		6	Esercitazioni pratiche, ricerca e studio da svolgere in autonomia su temi assegnati.	
20/12/2025	09-13	4	Valutazione ed anamnesi del cliente; Come strutturare un piano iniziale di allenamento;	GIORGIO BERTINI

			Ricomposizione corporea; Allenamento under 18.	
20/12/2025	14-18	4	Disamina delle soluzioni adottate sui temi assegnati ed esercitazioni pratiche.	GIORGIO BERTINI
Dal 21/12/2025 al 09/01/2026		6	Esercitazioni pratiche, ricerca e studio da svolgere in autonomia su temi assegnati.	
10/01/2026	09-11	2	Approfondimenti di biomeccanica; Profilo di resistenza e moment arm; Curva di forza del muscolo; Recenti studi sull'ipertrofia regionale e SMH.	GIORGIO BERTINI
10/01/2026	11-13 14-18	6	Disamina delle soluzioni adottate sui temi assegnati ed esercitazioni pratiche.	GIORGIO BERTINI
Dal 12/01/2026 al 24/01/2026		20	Esercitazioni pratiche; valutazione ed anamnesi del cliente e somministrazione di un piano di allenamento a breve termine (mesociclo).	GIORGIO BERTINI DANIEL PETTOELLO
Dal 12/01/2026 Al 24/01/2026		6	Esercitazioni pratiche, ricerca e studio da svolgere in autonomia su temi assegnati.	
31/01/2026	09-13 14-16	6	Allenamento femminile; Principali differenze tra uomo e donna che possono influenzare	DANIEL PETTOELLO

			<p>l'allenamento;</p> <p>Cellulite e ritenzione idrica;</p> <p>Gravidanza;</p> <p>Post gravidanza;</p> <p>Recupero Pelvico;</p> <p>Menopausa.</p>	
31/01/2026	16-18	4	Disamina delle soluzioni adottate sui temi assegnati ed esercitazioni pratiche.	DANIEL PETTOELLO
dal 02/02/2026 al 14/02/2026		20	Esercitazioni pratiche; valutazione ed anamnesi del cliente e somministrazione di un piano di allenamento a breve termine (macrociclo).	GIORGIO BERTINI DANIEL PETTOELLO
dal 02/02/2026 al 14/02/2026		6	Esercitazioni pratiche, ricerca e studio da svolgere in autonomia su temi assegnati.	
21/02/2026	09-13	4	Analisi dei più famosi metodi di allenamento e degli studi più recenti; Tecniche di intensità; Tensione meccanica, stress metabolico e danno muscolare, approfondimenti sui parametri di allenamento; Approfondimenti su alcuni esercizi.	GIORGIO BERTINI
21/02/2026	14-18	4	Disamina delle soluzioni adottate sui temi assegnati ed esercitazioni pratiche.	DANIEL BETTOELLO

07/03/2026	09-13	2 2	Esame scritto Esame orale e pratico	CLAUDIO BATTISTINI GIORGIO BERTINI DANIEL PETTOELLO
------------	-------	--------	--	--

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 12 novembre p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia all'indirizzo friulivenziagiulia@aics.it e per conoscenza all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale all'indirizzo dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di € 420,00 (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 Regionale Friuli-Venezia Giulia - Codice IBAN IT74D0200865010000005343143 - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Fitness e Bodybuilding 2° e 3° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 14).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE FITNESS E BODYBUILDING 2° e 3° LIVELLO COSEANO (UD) DAL 22 NOVEMBRE ALL' 07 MARZO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 12/11/2025 a: friulivenziagiulia@aics.it e p.c. a: 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: € 420,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS – COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

IBAN: IBAN IT74D0200865010000005343143

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori Fitness e Bodybuilding 2° e 3° livello