



Roma, 15/10/2025

Prot.n. 2663

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 Indoor Walking denominato Walk'in - Schio (VI) nei giorni 10-11-17-31 gennaio 2026***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Indoor Walking denominato Walk'in** che si terrà c/o la Palestra HopenSpace – via Lago Trasimeno, 36 Schio (VI) nei giorni **10-11-17-31 gennaio p.v.**

Il percorso formativo ha l'obiettivo di abilitare istruttori di Indoor Walking, una disciplina fitness che si pratica in gruppo su tapis roulant meccanico, con un programma atletico periodizzato, strutturato in cicli e accompagnato da musica. È un'attività adatta a tutte le età, di facile approccio, pensata per coinvolgere anche chi ha una minima esperienza nel settore del fitness.

Il corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di un certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e di una tessera associativa AICS valida alla data di svolgimento ed è aperto a tutte le persone che abbiano già un minimo di esperienza nel mondo del fitness, anche solo come praticanti della disciplina Walking Indoor.

La formazione sarà tenuta dalla **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presenter e Master Trainer) e dal formatore tecnico nazionale **Galtineri Luca** (Formatore Tecnico Nazionale di Ciclismo Indoor per AICS, esperto di Fitness e di riequilibrature neuromuscolari dello Sportivo).

Il percorso si articolerà in quattro sessioni, per un totale di 32 ore. La prima si svolgerà nel corso di un weekend sabato e domenica) e prevede una suddivisione equilibrata tra teoria e pratica, con 8 ore dedicate a ciascuna parte. A distanza di una settimana seguirà una seconda sessione della durata di 8 ore, interamente dedicata a prove pratiche di insegnamento, guidate dai docenti. L'ultima sessione si terrà a 15 giorni di distanza e includerà i test teorico-pratici finali, la loro discussione e la valutazione conclusiva (8 ore). La presenza a tutte le lezioni è obbligatoria. I partecipanti che supereranno l'esame finale conseguiranno il **Diploma di Istruttore Nazionale AICS**, il **tesserino tecnico digitale** e l'**iscrizione all'Albo Nazionale AICS**, che consente l'insegnamento della disciplina all'interno dei Circoli AICS su tutto il territorio nazionale.

ARGOMENTI TRATTATI:

1. Anatomia e fisiologia;
2. Biomeccanica;
3. Basi tecniche dell'attività;
4. Uso della musica come strumento;
5. Didattica;
6. Comunicazione e fondamenti per l'allenamento cardiovascolare.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

Data	Orario	Materie	Docente
10/01/2026	9:00/17:00	strumento (tappeto), tecnica, passi base, passi evoluti, prove pratiche	Luca Galtineri
11/01/2026	9:00/17:00	Didattica, comunicazione, correzione, uso dei programmi per il mixaggio musicale, prove pratiche	Luca Galtineri
17/01/2026	9:00/17:00	anatomia e fisiologia, prove pratiche di insegnamento a gruppi tra i candidati	Sabrina Scarfò Luca Galtineri
31/01/2026	9:00/17:00	TEST teorico pratico, correzione dei test, consegna degli stessi a candidati	Luca Galtineri

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 30 DICEMBRE 2025**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza aicsvi@goldnet.it e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di € **350,00** (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 Indoor Walking – Walk'in. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 2 iscrizioni (massimo 7).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – METODO INDOOR WALKING (WALK'IN) SCHIO 10-11-17-31 GENNAIO 2026

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 30/12/2025 A: aicsvi@goldnet.it
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: € 350,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

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 Istruttore Ginnastica al Fitness metodo Indoor Walking – Walk'in