



Roma, 16.07.2025

Prot.n. 2542

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 – metodo Pilates 1° livello – Meldola (FC) – 17-18- 24-25 gennaio 2026.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Forlì e la ASD My Dream, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 1° livello*** che si terrà a **Meldola (FC)**, nei giorni **17-18-24-25 gennaio p.v. in presenza** presso la sede dell'Asd My Dream - Meldola (FC).

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. Prima dell'inizio del corso il Docente fornirà una dispensa propedeutica affinché i possa arrivare preparati alle lezioni.

Il Corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Donatella De Carlo** (Laureata in Scienze Motorie, Laurea Magistrale in Management dello Sport e delle Att. Motorie, educatore posturale, pilates, reformer, cadillac, spine corrector) ed avrà la durata di 32 ore di lezioni teoriche e pratiche con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di ***Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 1° livello***, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in presenza.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Il metodo Pilates e i suoi principi
- - Cenni di anatomia
- - Cenni di biomeccanica
- - La postura
- - La respirazione
- - Esercizi di base del metodo Pilates
- - Come strutturare e programmare una lezione di Pilates Matwork
- - Il linguaggio e le tecniche di teaching
- - 3/4 Masterclass di Pilates Matwork

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
17/01/2026	9.30/13.30 - 14:30/18:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
18/01/2026	9.30/13.30 – 14:30/18:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
24/01/2026	9.30/13.30 – 14:30/18:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
25/01/2026	9.30/13.30 – 14:30/18:30	Prove di insegnamento Esame scritto e orale	Dott.ssa Donatella De Carlo

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 gennaio 2026**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Forlì-Cesena forli@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport 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 di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Forlì-Cesena APS – IBAN: **IT51K0306909606100000137010** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo 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 15).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – PILATES 1° LIVELLO

MELDOLA (FC) – 17-18-24-25 GENNAIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 10/01/2026 A:

forli@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: € 350.00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Forlì-Cesena APS;

IBAN: IT51K0306909606100000137010;

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