



Roma, 17/12/2025

Prot.n. 2710

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 – Ginnastica Psicofisica” - Cremona (CR) – nei giorni 24-25 gennaio, 14-15 febbraio e 08 marzo 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Cremona organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Ginnastica Psicofisica** - che si terrà presso la sede ASD APS Centro Orizzonti Serge Raynaud De La Ferriere – Pescarolo ed Uniti (CR), via Masseroni 41- **nei giorni 24-25 gennaio, 14-15 febbraio e 08 marzo p.v.**

Si comunica che il corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico non agonistico in corso di validità e del diploma di scuola media superiore.

Il corso ha come obiettivo lo sviluppo di attività orientate al mantenimento del benessere psicofisico, favorendo una corretta flessibilità muscolare e corporea, una maggiore consapevolezza della respirazione e un adeguato controllo mentale.

Il percorso formativo è inoltre finalizzato alla preparazione di istruttori qualificati nel campo della ginnastica dolce e posturale, della preparazione atletica e dello yoga, con particolare attenzione agli esercizi respiratori e al controllo del corpo.

I docenti del corso saranno: il Dottor **Bonini Michela** (osteopata), **Barcellari Miriam** (insegnante di ginnastica posturale, finalizzata al fitness e al benessere) e **Barcellari Diego** (insegnante di yoga e ginnastica finalizzata al benessere e al fitness).

L'attività formativa avrà una durata di 35 ore di lezioni divise in teoriche e pratiche in presenza, con frequenza obbligatoria. Al termine della formazione è previsto un esame finale, costituito da un test scritto con domande a risposta multipla e una prova pratica.

Al termine del percorso didattico i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma Nazionale AICS con la qualifica di Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Ginnastica Psicofisica** e l'iscrizione all'albo nazionale, avente la validità di insegnare in tutte le Associazioni affiliate AICS a livello nazionale.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORA	ARGOMENTI	DOCENTE
24/01/2026	08:30-12:30 14:00-17:00	Introduzioni e basi di anatomia e fisiologia	Bonini Michela
25/01/2026	08:30-12:30 14:00-17:00	Teoria ginnastica	Bonini Michela, Barcallari Miriam, Barcellari Diego
14/02/2026	08:30-12:30 14:00-17:00	Pratica Ginnastica	Bonini Michela, Barcallari Miriam, Barcellari Diego
15/02/2026	08:30-12:30 14:00-17:00	Teoria ginnastica	Bonini Michela, Barcallari Miriam, Barcellari Diego
08/03/2026	08:30-12:30 14:00-17:00	Chiusura del programma ed esame	Bonini Michela, Barcallari Miriam, Barcellari Diego

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il 19 gennaio p.v., compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Cremona all'indirizzo e-mail cremona@aics.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 Cremona utilizzando il seguente IBAN IBAN IT59L0103011452000001076217 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness Ginnastica Psicofisica.

La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Filippo Tiberia".



MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA
SALUTE ED AL FITNESS GINNASTICA PSICOFISICA
CREMONA (CR) 24-25 GENNAIO, 14-15 FEBBRAIO E 08 MARZO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 19/01/2026 A: cremona@aics.it e p.c. 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 Cremona

IBAN: IT59L0103011452000001076217

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica Psicofisica