



Roma, 27.01.2026

Prot.n. 26

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 2° livello – Salerno (SA) – 14-15-21-22 marzo 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno e la ASD Avantgarde Sport APS, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 2° livello*** che si terrà a **Salerno (SA)**, nei giorni **14-15-21-22 marzo p.v. in presenza** presso la sede dell'Asd Avantgarde Sport, via Pirro, 6 – Salerno (SA).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni (max 60 anni), in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, dell'attestato di Istruttore di Pilates di II livello ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica finalizzata alla salute e al Fitness con particolare riferimento al Pilates. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia.

Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Pierluigi Mottola** (Laureato in Scienze Motorie, Master in Posturologia clinica, Istruttore AiCS di ginnastica Posturale di I e II livello, Personal Trainer AICS di III livello, istruttore di Base di Calisthenics Burningte), dalla **Dott.ssa Ida Citro** (Personal Traine posturale FBI, Istruttrice di Pilates Matwork AIIS, Istruttrice di Powerryoga FBI, istruttrice di Pilates con macchinari FBI) e dalla **Dott.ssa Nicoletta Ciardo** (Diplomata ISEF, certificazione Authentic Pilates Brasil, Advanced teachers program, True Pilates Italia) ed avrà la durata di 16 ore di lezioni teoriche e 16 ore di lezioni pratiche con esame finale per un totale di 32 ore. 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 2° livello***, il tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in presenza.

ARGOMENTI TEORICI E PRATICI TRATTATI:

1. Storia e Fondamentali

-Radici: Cenni su Joseph Pilates e l'evoluzione del metodo.

-Concetti chiave: Powerhouse (il centro), la "Box" e l'allineamento.

2. I Pilastri del Metodo

-Applicazione dei 6 principi

3. Repertorio Esercizi Intermedio

-Analisi tecnica degli esercizi originali (sequenza classica).

-Gestione delle Transizioni: collegare i movimenti per creare flusso.

4. Pedagogia e Insegnamento

-Metodologia: Tecniche di comunicazione verbale e tattile.

-Esercizi Costruttivi: Scomposizione dei movimenti complessi (propedeutica).

5. Adattamenti e Patologie

- Modifiche per le problematiche comuni (schiena, collo, articolazioni).

-Sicurezza e controindicazioni nel livello intermedio.

6. Gestione della Lezione

-Costruzione della routine: riscaldamento, fase centrale e defaticamento.

- Gestione del ritmo e del tempo della classe

7 La valutazione posturale

-Anamnesi

-Principali test posturali facilmente somministrabili

-Trasferimento dei dati osservati in un programma di allenamento specifico.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
14/03/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorico-pratica	Dott.ssa Nicoletta Ciardo
15/03/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott.ssa Ida Citro
21/03/2026	9.30/13.30	Lezione teorico-pratica	Dott. Pierluigi Mottola
21/03/2026	14.30/18.30	Lezione pratica	Dott.ssa Ida Citro
22/03/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica ed esame finale	Dott.ssa Ida Citro Dott. Pierluigi Mottola

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **06 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Salerno aicsacademysalerno@gmail.com e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 320,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale di Salerno APS – IBAN IT42P010301520000005853289 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates 2° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (massimo 16).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport

Filippo Tiberia

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

MODULO DI ISCRIZIONE

**ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – PILATES 2° LIVELLO
SALERNO – 14-15 E 21-22 MARZO 2026**

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 06/03/2026 A:

aicsacademy@salerno@gmail.com 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: € 320.00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale di Salerno APS;

IBAN: IT42P010301520000005853289;

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione di ginnastica – metodo pilates 2° livello