



Roma, 04.02.2026

Prot.n. 46

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 Catania (CT) – dal 21 al 29 marzo 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates*** che si terrà a **Catania (CT), dal 21 al 29 marzo p.v.**

L'evento formativo è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento, e sarà tenuto da docenti qualificati per una durata complessiva di 37 ore di lezione.

Il corso per istruttore di **Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates** è rivolto ad atleti con esperienza, a laureati in Scienze Motorie, a chi già pratica questa attività e a chi inizia il suo approccio alla professione.

L'obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per la formazione di istruttori collocati tra il fitness e il recupero funzionale, capaci di progettare e diffondere programmi e competenze di alto livello.

Il corso prevede una formazione teorica attenta mirata nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, kinesiologia, biomeccanica e altre materie generali. La formazione specifica prevede un iter relativo alla teoria e metodologia dell'allenamento. Sarà dato molto spazio alla parte pratica seguita da insegnanti esperti. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione al primo soccorso (BLS) e alla psicologia dello sport.

Le lezioni saranno condotte con modalità mista in presenza e on-line. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori pubblicato sul sito istituzione [www.aics.it](http://www.aics.it). Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

È obbligatorio frequentare **90%** delle lezioni pratiche, chi non avrà effettuato la frequenza minima di lezioni non avrà diritto all'esame finale.

### **Cronoprogramma**

<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Materie</b>	<b>Docente</b>
21/03/26	09-13	ANATOMIA FISILOGIA APPLICATA ALLO SPORT	Dott.ssa MODICA MARTINA
21/03/26	15-20	ELEMENTI DI BIOLOGIA NUTRIZIONALE	NUTRIZIONISTA Dott.ssa CALI' SILVIA
22/03/26	09-13	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	Prof. GUARRERA ROSARIO
22/03/26	15-20	TEORIA E METODOLOGIA DEL FITNESS E GINNASTICA	Prof.ssa COSTANTINO ROSALINDA
28/03/26	09-13	ELEMENTI PRIMO SOCCORSO BLS	Prof. FRESTA RICCARDO
28/03/26	15-20	TEORIA E METODOLOGIA DELLA GINNASTICA APPLICATA - Esercitazioni pratiche	Prof TORRIS FRANCESCO
29/03/26	09-13	TEORIA E METODOLOGIA DELLA GINNASTICA APPLICATA - Esercitazioni pratiche	Prof.ssa PISCITELLO VIVIANA
29/03/26	14-20	ESAME FINALE	TUTTI I DOCENTI

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **14 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 100,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, **la quota non comprende il materiale didattico obbligatorio per lo svolgimento del corso.**

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Catania IBAN: **IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo pilates. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 24 17 437 – (sede AICS Catania 3275257111).**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia





## MODULO DI ISCRIZIONE

### **CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS METODO PILATES CATANIA DAL 21 AL 29 MARZO 2026**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 14/03/2026 a: [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e p.c. a: [dnsport@aics.info](mailto: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: € 100,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a: AICS – COMITATO PROVINCIALE CATANIA**

**IBAN: IBAN IT 18 M 01030 83950 00000 1021242**

**Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness metodo Pilates**