



Roma, 09.02.2026

Prot.n. 49

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica AICS
Loro Sedi

Oggetto: ***Corso di Formazione per Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello – Giarre (CT) – dal 21 marzo al 19 aprile 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello*** che si terrà a ***Giarre (CT), dal 21 marzo al 19 aprile 2026.***

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 42 ore di lezione. Il corso di formazione per Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello è rivolto ai maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della ***Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello.***

Il corso ha la finalità di formare istruttori sportivi che svolgono la loro attività in sala pesi. Superato il test finale l'istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della ***Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello.*** Obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per formare in modo efficace gli operatori del Fitness e dello Sport.

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. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione.

Le lezioni saranno condotte in presenza. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Pesistica – Cultura Fisica – Powerbuilding 1° livello, 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. Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

Cronoprogramma delle lezioni:

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
21/03/2026	10:00 – 13:00	ANATOMIA	Dott.ssa Modica Martina
21/03/2026	15:00 – 18:00	FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT	Prof.ssa Piscitello Viviana
22/03/2026	09:00 – 13:00	BIOMECCANICA APPLICATA ALLO SPORT	Dott.ssa Licciardello Chiara
22/03/2026	15:00 – 18:00	PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT	Dott.ssa Mandracchia Valentina
28/03/2026	09:00- 13:00	ELEMENTI DI BIOLOGIA NUTRIZIONALE	Dott.ssa Calì Silvia
28/03/2026	15:00 – 18:00	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	Prof. Guerrera Rosario
29/03/2026	09:00 – 13:00	ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO BLS	Prof. Fresta Riccardo
29/03/2026	15:00 – 18:00	TEORIA E METODOLOGIA DEL FITNESS E GINNASTICA FUNZIONALE	Prof.ssa Costantino Rosalinda
11/04/2026	09:00 – 13:00	TEORIA E METODOLOGIA DEL POWERBUILDING	Fazzina Marco
11/04/2026	15:00 – 18:00	TEORIA E METODOLOGIA DEL POWERBUILDING	Fazzina Marco
12/04/2026	09:00 – 13:00	TEORIA E METODOLOGIA DEL POWERBUILDING	Fazzina Marco
19/04/2026	09:00 – 13:00	ESAMI	Tutti

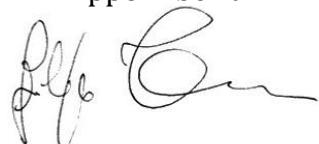
ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **10 aprile 2026**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania catania@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione al Corso è di € 100,00 (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore 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 *Pesistica – Cultura Fisica*. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso **sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni)**.

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 2417437 (sede AICS Catania 327 5257111)**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE PESISTICA – CULTURA FISICA –
POWERBUILDING 1° LIVELLO
GIARRE (CT) DAL 21 MARZO AL 19 APRILE 2026

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 10/03/2026 a: catania@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: € 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 di Pesistica – Powerbuilding