



Roma, 20.03.2026

Prot.n. 133

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 – Loria (TV) – dal 06 al 14 giugno 2026.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza e la ASD BeWell, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 1° livello*** che si terrà a **Loria (TV), dal 06 al 14 giugno p.v.** presso la palestra Gymnasium Club, Viale Marco Biagi – 31037 Loria (TV)

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, del diploma di Scuola Media Superiore 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 dalla **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureato in Scienze Motorie e Management dello Sport, Maestra di Yoga e Master Trainer di Fitness) ed avrà la durata di 32 ore di lezioni pratiche e teoriche in presenza, con frequenza obbligatoria.

L'evento formativo, basato sui principi del metodo, è adatto alle persone che si relazionano per la prima volta all'insegnamento della disciplina ed è incentrato sull'analisi e lo studio in forma semplificata degli esercizi originari ideati da Joseph Pilates. Il corso è rivolto a coloro che desiderano apprendere le abilità di base per programmare, proporre e gestire lezioni di Attività Ginnastica Finalizzate alla Salute e al Fitness – Pilates. Obiettivo è la formazione di Istruttori di Pilates, con lo scopo di favorire lo sviluppo di un'attività rivolta al mantenimento del benessere e la prevenzione dai disturbi provocati da posture scorrette.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale composto da una prova scritta (a risposta multipla) e una prova pratica che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness metodo Pilates 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.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
06/06/2026	9:30 – 11:00	Introduzione al metodo Pilates: storia, principi e filosofia del metodo	Dott.ssa Sabrina Scarfò
06/06/2026	11:00 – 13:00	Anatomia funzionale della colonna vertebrale applicata al Pilates	Dott.ssa Sabrina Scarfò
06/06/2026	14:00 – 15:30	Sistema nervoso, controllo motorio e capacità coordinative	Dott.ssa Sabrina Scarfò
06/06/2026	15:30 – 18:30	I principi del metodo Pilates: concentrazione, controllo precisione fluidità, respirazione e centratura.	Dott.ssa Sabrina Scarfò
07/06/2026	09:00 – 10:30	La postura: analisi delle principali alterazioni posturali	Dott.ssa Sabrina Scarfò
07/06/2026	10:30 – 12:00	Propriocezione e consapevolezza corporea nel metodo Pilates	Dott.ssa Sabrina Scarfò
07/06/2026	13:00 – 15:00	Il respiro nel Pilates: respirazione laterale e integrazione con il movimento	Dott.ssa Sabrina Scarfò
07/06/2026	15:00 – 18:00	Stretching e mobilità articolare applicati al Pilates	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/06/2026	09:30 – 11:30	Esercizi base del Pilates Matwork: apprendimento tecnico	Dott.ssa Sabrina Scarfò

13/06/2026	11:30 – 13:00	Progressioni e regressioni degli esercizi	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/06/2026	14:00 – 16:00	Laboratorio pratico: esecuzione e correzione degli esercizi	Dott.ssa Sabrina Scarfò
13/06/2026	16:00 – 18:30	Cueing, correzioni e gestione della classe	Dott.ssa Sabrina Scarfò
14/06/2026	09:00 – 10:30	Come programmare una lezione di Pilates Matwork	Dott.ssa Sabrina Scarfò
14/06/2026	10:30 – 12:00	Struttura delle lezioni: riscaldamento, parte centrale e defaticamento	Dott.ssa Sabrina Scarfò
14/06/2026	13:00 – 15:30	Prova pratica: conduzione di una mini-lezione	Dott.ssa Sabrina Scarfò
14/06/2026	15:30 – 18:00	Esame finale: prova scritta e prova pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **01 giugno 2026**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Vicenza aicsvi@goldnet.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 290,00** (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 Vicenza - IBAN **IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615** Banca delle Terre Venete – 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 6 iscritti (massimo 25).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA
ALLA SALUTE ED AL FITNESS – METODO PILATES 1° LIVELLO
LORIA(TV) DAL 06 AL 14 GIUGNO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 01/06/2026 A:
aicsvi@golden.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 requisiti 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: € 290.00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a AICS Comitato Provinciale Vicenza;

IBAN: IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615;

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