



Roma, 16.03.2026
Prot.n. 118

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 1° livello – Acireale (CT) dal 10 al 19 aprile 2026.***

La Direzione Nazionale Dipartimento Sport, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness 1° livello*** che si terrà in **modalità on-line e in presenza presso la palestra OMC – Acireale, dal 10 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 37 ore di lezione. Il corso di formazione per istruttore di **Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness 1° Livello** è rivolto ad atleti con esperienza, a studenti e laureati in Scienze Motorie e Sportive, a chi già pratica questa attività e a chi inizia il suo approccio alla professione. Sono ammessi a frequentare il corso tutti i maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della **Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness**.

Il Corso ha la finalità di formare istruttori di **Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness** con riferimenti relativi al **metodo Hatha Yoga**. Superato il test finale l'istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della **Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness**. 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 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 on-line e in presenza. Una volta completata l'iscrizione saranno comunicate le piattaforme di riferimento, le credenziali di accesso ed il programma del corso. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness 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.

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

Cronoprogramma

Data	Orario	Materie	Docente
10/04/26	15- 19	ANATOMIA APPLICATA ALLO SPORT	Dott.ssa MODICA MARTINA
11/04/26	09 -13	BIOMECCANICA APPLICATA ALLO SPORT	Prof. FRESTA ORAZIO
11/04/26	15 - 19	FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT	Dott.ssa MODICA MARTINA
12/04/26	09 - 13	ELEMENTI DI BIOLOGIA NUTRIZIONALE	Dott.ssa CALI' SILVIA
12/04/26	14 - 17	TEORIA E METODOLOGIA DELLA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS CON RIFERIMENTI AL METODO HATHA YOGA	Prof.ssa COSTANTINO ROSALINDA
12/04/26	17 - 19	NOZIONI DI BLS	Prof. FRESTA RICCARDO
18/04/26	09 - 13	METODOLOGIA DELLA GINNASTICA CON RIFERIMENTI AL METODO HATHA YOGA	Prof. MARINO GIUSEPPE
18/04/26	15- 19	METODOLOGIA DELLA GINNASTICA CON RIFERIMENTI AL METODO HATHA YOGA	Prof. MARINO GIUSEPPE
19/04/26	09 - 13	METODOLOGIA DELLA GINNASTICA CON RIFERIMENTI AL METODO HATHA YOGA	Prof. MARINO GIUSEPPE
19/04/26	15 - 19	METODOLOGIA DELLA GINNASTICA CON RIFERIMENTI AL METODO HATHA YOGA	Prof. MARINO GIUSEPPE

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **08 aprile 2026 p.v.**, 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 € 350,00** (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 comprende il materiale didattico obbligatorio per lo svolgimento del corso)**. **Dovrà essere versato un acconto per l'iscrizione di € 100,00.** 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 1° livello. 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). Si comunica che, la segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare il corso qualora non si raggiunga il numero d'iscritti, provvedendo in tal caso al rimborso totale delle quote già versate.

Si precisa, inoltre, che in caso di mancato superamento dell'esame, il corsista potrà ripetere l'esame gratuitamente entro un anno, dandone comunicazione scritta alla segreteria organizzativa

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 3482417437**.

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA
SALUTE ED AL FITNESS 1° LIVELLO
ACIREALE (CT) DAL 10 AL 19 APRILE 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 08/04/2026 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 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: € 350,00

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 1° Livello