



Roma, 16.03.2026

Prot.n. 125

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

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore Pilates Reformer 1 - Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Sassuolo (MO) – 09-10-15-16-17 maggio 2026*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Parma organizza il Corso di Formazione ***Istruttore Pilates Reformer 1 di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness*** che si terrà a Sassuolo (MO) nei giorni 09-10-15-16-17 maggio p.v. presso la palestra Studio Equilibrium, Via Mazzini 152 A – 41049 Sassuolo (Mo)

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e certificato medico sportivo, è rivolto a operatori e tecnici del settore motorio che intendono acquisire competenze teoriche e pratiche sull'utilizzo del Reformer, nell'ambito della ginnastica finalizzata. Il corso avrà la durata di 32 ore di lezione, suddivise in moduli teorici e pratici, con dimostrazioni, esercitazioni pratiche e sessioni di osservazione attiva.

L'evento formativo sarà tenuto dalla docente Giorgia Zambelli (istruttrice certificata di Yoga e Pilates, in possesso di Master universitario di 1° livello in Posturologia Clinica) e si articolerà su 5 giornate con alternanza di lezioni frontali, pratica individuale, pratica guidata e discussione dei casi.

Obiettivo del corso è fornire conoscenze di base e intermedie relative all'utilizzo sicuro ed efficace del Reformer, applicato all'allenamento funzionale e alla rieducazione posturale, con 20 esercizi.

Al termine i corsisti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness – Pilates Reformer 1, 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

DATA	ORARIO	MATERIE	DOCENTE
09/05/26	14-18	INTRODUZIONE AL METODO, BIOMECCANICA E SETUP	ZAMBELLI GIORGIA
10/05/26	09 -13	ANATOMIA FUNZIONALE E RIFERIMENTI POSTURALI	ZAMBELLI GIORGIA
10/05/26	14-18	TECNICHE REFORMER BASE – PARTE 1	ZAMBELLI GIORGIA
15/05/26	14-18	TECNICHE REFORMER BASE – PARTE 2	ZAMBELLI GIORGIA
16/05/26	09 -13	PROGRESSIONI, SEQUENZE E ADATTAMENTI	ZAMBELLI GIORGIA
16/05/26	14-18	PRATICA GUIDATA E INSEGNAMENTO ASSISTITO	ZAMBELLI GIORGIA
17/05/26	09 -13	VERIFICA PRATICA SU SEQUENZE	ZAMBELLI GIORGIA
17/05/26	14-18	DISCUSSIONE FINALE, FEEDBACK, CHIUSURA	ZAMBELLI GIORGIA

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **03 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Parma info@aicsparma.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 480,00** (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.

Detta quota dovrà essere versata al Comitato Provinciale di Parma tramite bonifico bancario intestato a: A.I.C.S. COMITATO PROVINCIALE DI IBAN: **IT 3410306909606100000066653**– Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Pilates Reformer 1 - Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 2 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Per informazioni tecniche contattare **Giorgia Zambelli cell. 3283841066**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE PILATES REFORMER 1 –
GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS
SASSUOLO (MO) 09-10-15-16-17 MAGGIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 03 maggio p.v. a:
info@aicsparma.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: € 480,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: A.I.C.S. COMITATO PROVINCIALE DI

IBAN: IT 3410306909606100000066653

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori Pilates Reformer 1- Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness