



Roma, 24.02.2026

Prot.n. 86

Ai Comitati Regionali AICS

Ai Comitati Provinciali AICS

Alle Società di Ginnastica Acrobatica AICS

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica Specialità Pole Dance 1° Livello – Roma (RM) 28-29 marzo – 11-12 aprile 2026.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la Commissione Tecnica Nazionale AiCS di Pole Sport, il Comitato Provinciale di Roma e la SSD Pole Revolution Roma organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Pole Dance – 1° Livello che si terrà presso la SSD Pole Revolution – Roma (RM) nei giorni 28-29 marzo e 11-12 aprile p.v.,**

Il Corso è riservato ai soci AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa e certificato medico entrambi in corso di validità alla data di svolgimento. È rivolto ad aspiranti Istruttori, atleti e praticanti amatoriali che già praticano la disciplina e desiderano approfondire in modo strutturato e consapevole le metodologie di allenamento e le tecniche di utilizzo dell'attrezzo, con l'obiettivo di migliorare le proprie competenze tecniche e didattiche. Per frequentare il corso è richiesto almeno 1 anno di pratica continuativa della disciplina.

Il percorso formativo sarà tenuto dalle Docenti **Irina Eshkinina** (istruttrice di Stretching, Pole Dance, Tessuti Aerei, Aerial Yoga) e **Julia Staszewska** (Fisioterapista, Istruttrice di Pole Dance, Fitness).

Il corso avrà una durata complessiva di 32 ore, articolate in tre giornate obbligatorie di teoria, distribuite in 2 weekend in modalità online su piattaforma Zoom, e una giornata facoltativa di pratica in presenza. Le lezioni teoriche online si svolgeranno nei giorni 28-29 marzo e 11 aprile, mentre la lezione pratica in presenza è prevista per il 12 aprile (per coloro che optano per la modalità 50% online). Per il corso, invece, che si svolgerà al 100% in modalità online, la parte pratica sarà studiata in modo autonomo usando i materiali didattici e video.

Al termine delle lezioni teoriche, i partecipanti avranno due settimane di tempo per completare lo studio della parte pratica e predisporre tre elaborati da trasmettere all'organizzatore del corso:

1. Elaborare il programma di una lezione.
2. Elaborare il programma delle lezioni per 3 mesi.
3. Creare le combo sul Pole Spin e Pole Statico usando almeno 4-5 figure utilizzando i materiali del corso.

L'esame finale si terrà a seguito della valutazione positiva degli elaborati. Qualora trascorrano più di due settimane tra il termine delle lezioni teoriche e l'invio dei compiti richiesti, sarà comunque possibile sostenere l'esame previo versamento di una quota aggiuntiva pari a euro 50,00.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica Livello 1° Livello – Specialità Pole Dance, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori e riceveranno il tesserino tecnico digitale da Istruttore AICS.

PROGRAMMA

1. Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature per praticare la pole dance.
2. Sicurezza e regole durante le lezioni.
3. Base di anatomia del corpo umano.
4. Biomeccanica di base.
5. Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (teoria e pratica).
6. Prevenzione degli infortuni durante le lezioni.
7. Struttura generale della lezione.
8. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.
9. Motivazione degli studenti.
10. Figura dell'istruttore.
11. Riscaldamento e potenziamento.
12. Pole Conditioning.
13. Figure di pole spin del Livello 1 (tecniche ed errori tipici).
14. Figure di pole statico del Livello 1 (tecniche ed errori tipici).
15. Combo del Livello base.
16. Assistenza fisica agli studenti durante gli esercizi.
17. Stretching finale.
18. Analisi degli errori tecnici con esempi specifici.
19. Esame pratico e teorico.

Obiettivi

- formare professionisti di alto livello per svolgere le lezioni di Pole Dance in gruppo in modo corretto, efficace e sicuro;
- formare professionisti di alto livello per svolgere lezioni di Pole Dance Online con la capacità di adattarsi alle nuove realtà nel mondo sportivo;
- aiutare gli istruttori a migliorare il livello di abilità pedagogica nell'insegnamento;
- trasmettere agli istruttori il metodo di insegnamento degli elementi, la programmazione (a breve e a lungo periodo) e la gestione delle lezioni in gruppo;
- fornire tutte le informazioni sugli standard delle attrezzature e delle strutture per le lezioni di Pole Dance;
- insegnare i metodi di assistenza fisica quando si studiano gli elementi al palo;
- avere la conoscenza dell'anatomia del corpo umano, la biomeccanica di base, come tenere l'equilibrio muscolare e come evitare le lesioni durante la pratica di Pole Dance.

CRONOPROGRAMMA

Data	Orario	Materie	Docente
28.03.2026	9.00-10.30	Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature per praticare la pole dance. Sicurezza e regole durante le lezioni.	Irina Eshkinina (tutto il giorno)
	10.30-11.00	Struttura generale della lezione.	
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-13.00	Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
	14.00-15.00	Motivazione degli studenti. Figura dell'istruttore.	
	15.00-16.00	Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1.	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-18.00	Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1. Le combo e Pole Conditioning.	
29.03.2026	9.00-11.00	Base di anatomia del corpo umano.	Julia Staszewska (tutto il giorno)
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-13.00	Biomeccanica di base	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	

	14.00-16.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (teoria).	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-17.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (pratica).	
	17.00-18.00	Prevenzione degli infortuni durante le lezioni.	
11.04.2026	10.30-12.00	Analisi degli errori tecnici con esempi specifici.	Irina Eshkinina (tutto il giorno)
	12.00-13.30	Combo del Livello 1. Analisi delle combo preparate per l'esame.	
	13.30-14.30	Pausa pranzo	
	14.30-16.00	Analisi dei programmi delle lezioni preparate per l'esame.	
	16.00-18.00	L'esame finale.	
12.04.2026	9.30-13.30	Pratica delle figure Livello 1 (in presenza per modalità 50%)	Irina Eshkinina/ Julia Staszewska
	13.30-14.30	Pausa Pranzo	
	14.30-16.00	Pratica delle figure Livello 1 (in presenza per modalità 50%)	

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata entro il **20 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma roma@aics.it e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info.

La quota di iscrizione è di **€ 540,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, video materiali, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a: A.I.C.S. COMITATO PROVINCIALE DI ROMA APS - IBAN: **IT60W0306909606100000137324**– causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Acrobatica Livello 1. 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 10 adesioni per il corso 50% online).

Cordiali saluti

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE NAZIONALE DI GINNASTICA ACROBATICA – SPECIALITÀ POLE DANCE LIVELLO 1

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI ED INVIARE A:

ROMA (RM) 28-29 MARZO E 11-12 APRILE 2026 A:

roma@aics.it e p.c. 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: € 540,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

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

IBAN: IT60W0306909606100000137324;

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione Ginnastica Acrobatica Livello 1