



Roma, 26.03.2026
Prot.n. 147

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di “Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness” - Ginnastica Posturale 2° Livello - Nove (VI) 16-17-23-24 maggio 2026.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza e l'ASD BeWell organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Ginnastica Posturale di 2° livello**, che si terrà presso la sede ASD Kali Body and Mind – Via Rizzi, 14 Nove (VI), nei giorni **16-17-23-24 maggio p.v.**

Il Corso avrà una durata di 36 ore di lezioni pratiche e teoriche, con frequenza obbligatoria ed è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico non agonistico in corso di validità e sarà tenuto dalla **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Chinesiologa, Laureata Magistrale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Maestra di Yoga e Master Trainer di Fitness). Al Corso possono accedere: Istruttori in possesso del Diploma di Posturale 1° Livello, Istruttori con titoli equivalenti (**previa valutazione e approvazione da parte della docente**), Laureati in Scienze Motorie o professionisti del settore del movimento e del benessere. Nel caso di partecipazione di professionisti privi del Diploma di 1° livello AICS, sarà rilasciato attestato di partecipazione. **Si precisa che, i titoli da valutare (da parte della Docente) dovranno essere inviati, tramite mail, ad aicsvi@goldnet.it, entro il 30 aprile p.v.**

Durante il percorso formativo, verranno approfondite pratiche di Ginnastica Preventiva e Adattata in chiave evolutiva, tecnica di rieducazione posturale attiva, progressioni avanzate del metodo Pilates e integrazione con metodiche complementari, al fine di sviluppare una competenza più analitica e consapevole nella gestione delle classi collettive e dei piccoli gruppi. Obiettivo è l'approfondimento e il perfezionamento delle competenze nel campo della ginnastica posturale, fornendo strumenti avanzati per la gestione di casi specifici e per la strutturazione di programmi personalizzati al riequilibrio funzionale.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale composto da una prova scritta (a risposta multipla e/o domande aperte di ragionamento) in presenza durante l'ultima giornata e da una prova pratica (in modalità online con obbligo di frequenza), consistente nella conduzione di una lezione strutturata su caso studio assegnato. In caso di esito positivo, otterranno il **Diploma Nazionale AICS con la qualifica di Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Posturale 2° livello** e l'iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori, avente la validità di insegnare in tutte le Associazioni affiliate AICS a livello nazionale.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI (gli orari sono indicativi e possono variare)

1° GIORNATA - 16 MAGGIO - 9:30 - 18:30

- Accoglienza partecipanti
- Presentazione del corso: obiettivi, contenuti e competenze attese
- Ripasso evoluto dei concetti chiave del Livello 1
- Approfondimento della biomeccanica posturale
- Alterazioni del rachide: ipercifosi, iperlordosi, scoliosi funzionali
- Disfunzioni del cingolo scapolare e pelvico
- Compensazioni, rigidità e retrazioni muscolari
- Valutazione posturale avanzata
- Laboratorio pratico

2° GIORNATA - 17 MAGGIO - 9:30 - 18:30

- Catene miofasciali e integrazione funzionale
- Stabilità del core e controllo neuromotorio
- Sistema nervoso e regolazione del tono muscolare
- Respirazione diaframmatica nel riequilibrio posturale
- Approccio al dolore
- Tecniche di rilassamento e down-regulation
- Applicazione pratica delle progressioni posturali
- Laboratorio pratico: costruzione di sequenze

3° GIORNATA - 23 MAGGIO - 9:30 - 18:30

- Tecniche avanzate applicate alla ginnastica posturale
- Progressioni e variazioni
- Lavoro propriocettivo
- Costruzione di micro-programmi su casi specifici
- Laboratorio pratico in piccoli gruppi


4° GIORNATA - 24 MAGGIO - 9:30 – 18:30

- Programmazione e periodizzazione
- Strutturazione di una lezione per target specifici
- Comunicazione tecnica, cueing e gestione avanzata del gruppo
- Ruolo e responsabilità dell'Istruttore Livello 2
- Ripasso generale e confronto
- Prova scritta finale
- Prova pratica: conduzione lezione su target assegnato

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **11 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza aicsvi@goldnet.it e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale 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 scaricabile dall'App AICS 2.0 e dell'iscrizione all'albo nazionale. 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 di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness Posturale 2° Livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 5 iscrizioni (massimo 14).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE 2° LIVELLO
NOVE (VI) 16-17-23-24 MAGGIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 11/05/2026 A: aicsvi@goldnet.it 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 _____