

Roma, 30.06.2026

Prot.n. 263

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

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo “camminata rigenerante” Parma (PR) – dal 04 al 27 settembre 2026**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Parma organizza il Corso di Formazione **Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo “camminata rigenerante”** che si terrà a Parma (PR) dal 04 al 27 settembre p.v. in modalità online e in presenza presso **Parco 8 ottobre 2001 e Parco Ducale**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e certificato medico sportivo in corso di validità. È rivolto a operatori e tecnici che abbiano un background nelle discipline come danza, fitness, olistica, tecnici del benessere, operatori sportivi, personal trainer e istruttori di fitness.

Il percorso formativo prevede una durata complessiva di **32 ore**, così suddivise:

- 10 ore di formazione a distanza (FAD) asincrona;
- 6 ore di lezioni live su piattaforma Zoom;
- 14 ore di attività pratiche in presenza;
- 2 ore dedicate all'esame finale.

La “Camminata Rigenerante” è un'attività motoria che unisce l'inclusività, la biomeccanica del cammino sportivo a tecniche di mindfulness e riattivazione metabolica, tramite attività come la Dance Fitness, configurandosi come una disciplina di prevenzione primaria e contrasto alla sedentarietà.

Elemento distintivo del metodo è l'utilizzo di cuffie wireless per l'isolamento sensoriale, che consente ai partecipanti di concentrarsi esclusivamente sulla voce del trainer e sulla percezione del proprio corpo, riducendo le distrazioni esterne e favorendo una diminuzione dei livelli di stress.

L'evento formativo sarà tenuto dalla docente Immacolata Amato (ideatrice del metodo e Master Trainer Camminata Rigenerante – insegnante di Pilates, Yoga e ginnastica posturale).

## **STRUTTURA DELLE LEZIONI**

- **Fase iniziale - Condizionamento e Riattivazione:**

La sessione si apre con una routine guidata di riscaldamento neuromuscolare, esercizi di ginnastica posturale e tecniche di respirazione consapevole, mirate a favorire la propriocezione e l'attivazione del core. Questa fase evolve fluidamente in una sessione di Dance Fitness Coreografico; questo modulo rappresenta un pilastro del metodo, finalizzato a stimolare la coordinazione ritmica, innalzare gradualmente il battito cardiaco e generare un'immediata attivazione neuro-emozionale positiva attraverso il movimento espressivo

- **Fase centrale - Cammino attivo e Dynamic Workout:**

Dopo l'analisi didattica della tecnica del cammino sportivo (fasi dell'appoggio plantare, oscillazione delle braccia, assetto assiale) il gruppo si avvia alla fase di camminata attiva a ritmo sostenuto. Il percorso è strutturato in perfetta sinergia con il tappeto sonoro somministrato tramite cuffie wireless e viene periodicamente intervallata da stazioni di Workout Funzionale e richiami di Dance Fitness. Per massimizzare il condizionamento muscolare globale, l'attivazione del core e il lavoro con sovraccarichi e resistenze, nella parte centrale della lezione vengono alternativamente inseriti esercizi specifici con l'ausilio di piccoli attrezzi codificati (palle da Pilates, bastoni, elastici e pesetti)

- **Fase finale - Rigenerazione e Olistica:**

La lezione si conclude con una transizione verso il recupero e la decompressione psicofisica, da eseguire a terra con l'ausilio del tappetino. Questa fase integra tecniche di allungamento muscolare defaticante, sessioni di Mindfulness e protocolli di meditazione guidata. Sfruttando l'isolamento sensoriale e l'immersività della voce del trainer in cuffia, l'allievo viene accompagnato verso un profondo rilassamento, riducendo i livelli di stress e consolidando i benefici rigeneranti della sessione su corpo e mente.

Obiettivo del corso è di fornire ai futuri istruttori le competenze anatomiche e tecniche fondamentali per la conduzione di un gruppo in sicurezza, con focus specifico sulla biomeccanica del cammino, sulle fasi dell'appoggio plantare, sulla postura corretta e sull'attivazione del core. Istruire i candidati sull'esecuzione di esercizi posturali mirati e su protocolli di dance fitness adattati al movimento all'aperto; questo include una formazione specifica sulla scelta e sull'utilizzo delle musiche, insegnando a selezionare ritmi e BPM adeguati al tipo di sforzo e di esercizio proposto. Formare i trainer sulla modulazione della voce in cuffia e sulla conduzione emotiva della lezione, approfondendo le tecniche di rilassamento, respirazione e meditazione guidata previste nella fase finale della lezione per rigenerare in profondità corpo e mente degli allievi.

Fornire, infine, gli strumenti base di marketing e personal branding per consentire ai nuovi istruttori di avviare, promuovere e gestire con successo i propri corsi sul territorio. Fondamenti di utilizzo dei social network. Uso mirato del merchandising per creare affezione al marchio e senso di appartenenza.

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 metodo camminata rigenerante, 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.

## Cronoprogramma

DATA	ORARIO	MATERIE	DOCENTE
FAD	ASINCRONO	VIDEO-LEZIONI E STUDIO INDIVIDUALE: biomeccanica del cammino, postura, attivazione muscolare, basi teoriche di Dance Fitness e respirazione	IMMACOLATA AMATO
04/09/26	21-23	LIVE ZOOM: struttura della lezione di camminata rigenerante (esercizi posturali, Dance Fitness, camminata attiva, meditazione guidata) e la modulazione vocale	IMMACOLATA AMATO
10/09/26	21-23	LIVE ZOOM: approfondimento su postura statica e dinamica, individuazione dei problemi da correggere	IMMACOLATA AMATO
17/09/26	21-23	LIVE ZOOM: approfondimento su Dance Fitness, costruzione degli esercizi, scelta musiche, coinvolgimento emotivo	IMMACOLATA AMATO
22/09/26	21-23	LIVE ZOOM: strumenti di acquisizione e mantenimento allievi, utilizzo dei social, tecniche di comunicazione, marketing, pricing. Procedure di registrazione, iscrizione, gestione della segreteria organizzativa. Avviamento collaborazioni e co-organizzazione di eventi. Costruzione di un personal branding per il trainer.	IMMACOLATA AMATO
26/09/26	09-13	PRESENZA: pratica sul campo. Passi base, correzione posturale, tecniche di Dance Fitness, all'aperto e di coordinazione ritmica. Uso e manutenzione dell'attrezzatura tecnica (cuffie, trasmettitore, casse) e risoluzione dei problemi.	IMMACOLATA AMATO
26/09/26	14-18	PRESENZA: pratica sul campo. Esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, elastici, palle e respirazione	IMMACOLATA AMATO

27/09/26	09-13	PRESENZA: conduzione della sessione di meditazione guidata e rilassamento. Tirocinio pratico con classe reale	IMMACOLATA AMATO
27/09/26	14-16	PRESENZA: Debriefing feedback, correzione tecnica e ripasso finale del metod integrato	IMMACOLATA AMATO
27/09/26	16-18	PRESENZA: esame finale - conduzione di una lezione	IMMACOLATA AMATO

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **01 settembre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Parma [info@aicsparma.it](mailto:info@aicsparma.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 900,00** (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. Detta quota dovrà essere versata al Comitato Provinciale di Parma tramite bonifico bancario intestato a: A.I.C.S. COMITATO PROVINCIALE DI PARMA IBAN: **IT 3410306909606100000066653** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo camminata rigenerante. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 1 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA**  
**SALUTE ED AL FITNESS METODO CAMMINATA RIGENERANTE**  
**PARMA (PR) DAL 04 AL 27 SETTEMBRE 2026**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 01 settembre p.v. a:**  
**[info@aicsparma.it](mailto:info@aicsparma.it) e p.c. a: [dnsport@aics.info](mailto: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 \_\_\_\_\_