



Roma, 06.08.2026

Prot. n. 347

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 - posturale di 1° livello – Salerno (SA) – 17-18-24-25 ottobre 2026.*

La Direzione Nazionale, Dipartimento Sport, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno e la ASD Avantgarde Sport APS, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica posturale di 1° Livello*** che si terrà a **Salerno (SA), nei giorni 17-18-24-25 Ottobre 2026 in presenza** presso la sede dell'Asd Avantgarde Sport, via Pirro,6 – Salerno (SA).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni (max 60 anni), in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica posturale. Gli aspiranti Istruttori dovranno avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia.

Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Pierluigi Mottola** (Laureato in Scienze Motorie, Master in Posturologia clinica, istruttore di Base di Calisthenics) ed avrà la durata di 16 ore di lezioni teoriche e 16 ore di lezioni pratiche con esame finale per un totale di 32 ore. Se l'esito dell'esame sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di ***Istruttore AICS di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness - posturale di 1° livello***, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.
Le lezioni saranno tenute in presenza.

Argomenti teorici e pratici trattati:

1. Anatomia

- Apparato muscolo-scheletrico
- Apparato respiratorio
- Sistema Nervoso Centrale
- Apparato Cardio-circolatorio
- Apparato Endocrino
- Assi e piani del corpo umano
- Il sistema di Leve

2. Fisiologia

- Metabolismi energetici
- Contrazione muscolare
- Leggi della plasticità muscolare

3. Posturologia:

- La valutazione posturale: Anamnesi -Principali test posturali facilmente somministrabili- Trasferimento dei dati osservati in un programma di allenamento specifico.
- Test diagnostici di valutazione posturale
- Paramorfismi e Dismorfismi
- Lo Stretching (teoria e pratica)
- La mobilità articolare (proposte pratiche di esercizi)
- Educazione respiratoria (proposte pratiche di esercizi)

4. Pedagogia e Insegnamento

- Metodologia: Tecniche di comunicazione verbale e tattile.

6. Gestione della Lezione

- Costruzione della routine: riscaldamento, fase centrale e defaticamento.
- Gestione del ritmo e del tempo della classe

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
17/10/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica e test	Dott. Pierluigi Mottola
18/10/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione teorico	Dott. Pierluigi Mottola
24/10/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott. Pierluigi Mottola
25/10/2026	9.30/18.30 (1 ora pausa)	Lezione pratica ed esame finale	Dott. Pierluigi Mottola

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **9 Ottobre 2026**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Salerno aicsacademysalerno@gmail.com e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 300,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale di Salerno APS – IBAN IT42P0103015200000005853289 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Posturale 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (massimo 20).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport AICS

Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

**ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – POSTURALE 1° LIVELLO
SALERNO – 17-18-24-25 OTTOBRE 2026**

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 09/10/2026 A:

aicsacademysalerno@gmail.com 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 _____