



Roma, 07.08.2026
Prot.n. 349

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione Istruttore Attività Ginnico-Motorie Acquatiche Applicate alle Discipline del Nuoto/Acquagym – Bologna (BO) 04 novembre – 15 dicembre 2026.*

La Direzione Nazionale, il Comitato Provinciale AICS di Bologna e la Rari Nantes ASD organizzano il ***Corso di Formazione per Istruttore di Attività Ginnico-Motorie Acquatiche Applicate alle Discipline del Nuoto/Acquagym, che si svolgerà a Bologna (BO) dal 4 novembre al 15 dicembre p.v.***

Le lezioni teoriche e pratiche si terranno presso la **Rari Nantes ASD – Piscina Sterlino**, in Via Murri 113, Bologna, mentre il tirocinio sarà svolto presso 3 differenti strutture: la Piscina Ca' Selvatica, in Via Ca' Selvatica 11/2 a Bologna, la Piscina di Castenaso, in Via Marano 1/B a Castenaso (BO), e la Piscina di Medicina, in Via Flosa 255 a Medicina (BO).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, si articola in **66 ore** suddivise in **due moduli**, uno dedicato all'**acquagym** e uno al **nuoto**.

- **Modulo Acquagym:** prevede **14 ore di formazione** distribuite in quattro lezioni da 3,5 ore (suddivise in 2 lezioni teoriche online e 2 lezioni pratiche in presenza), dedicate ai movimenti base dell'acquafitness, alla struttura della lezione, all'utilizzo della musica e alla tecnica dei movimenti in acqua e a secco. Durante la quinta giornata (4 ore) si svolgerà un'ulteriore preparazione alla prova finale e successivamente la prova stessa (esame pratico e colloquio orale). Sono inoltre previste **15 ore di tirocinio** da svolgere tra il **16 novembre e il 15 dicembre 2026** presso due impianti, affiancando istruttori esperti. Il superamento dell'esame e il completamento del tirocinio sono necessari per ottenere il brevetto. Il superamento dell'esame e il completamento del tirocinio sono necessari per ottenere il brevetto.

- **Modulo Nuoto:** segue la stessa struttura, con 14 ore di formazione (2 lezioni teoriche online e 2 pratiche in presenza) dedicate al ruolo dell'istruttore, ai livelli natatori, all'organizzazione della lezione, agli schemi motori di base, alla ginnastica prenatalatoria e ai quattro stili di nuoto. Anche questo modulo termina con una giornata di 4 ore comprendente preparazione ed esame finale (prova scritta e colloquio orale). Sono previste 15 ore di tirocinio, da svolgere nello stesso periodo (16 novembre - 15 dicembre 2026), presso tre impianti differenti. Anche in questo caso, il tirocinio e il superamento dell'esame sono requisiti indispensabili per il rilascio del brevetto.

N.B. Le interessate e gli interessati potranno scegliere se iscriversi ad entrambi i corsi o se soltanto ad uno dei due, specificando quale nel modulo di iscrizione.

I docenti del Corso saranno: la **Dott.ssa Sissi Dalle Nogare** (laureata in Lingue e Scienze della Letteratura – Istruttrice di Nuoto II livello brevetto FIN – Istruttrice di Acquagym) **dalla Dott.ssa Ilaria Boselli** (Personal Trainer, Responsabile corsi Fitness acquatici e Responsabile di piscina) e **dalla Dott.ssa Chiara Tonnoni** (istruttrice di nuoto brevetto FIN)

Il corso nasce dall'esigenza di formare nuovi istruttori e istruttrici, che abbiano competenze riguardanti la ginnastica in acqua a corpo libero e con l'impiego di piccoli attrezzi come manubri, guantoni, cavigliere, sia competenze riguardanti il nuoto, con particolare attenzione alla didattica per tutte le fasce d'età.

Al termine del percorso formativo è previsto un esame finale che, in caso di esito positivo e previo completamento del tirocinio, consentirà ai partecipanti di conseguire il **Diploma e il tesserino di Istruttore Nazionale AICS di Attività Ginnico-Motorie Acquatiche Applicate alle Discipline del Nuoto/Acquagym** oppure il **Diploma e il tesserino di Istruttore Nazionale AICS di Nuoto**, con i quali sarà possibile svolgere attività di insegnamento presso le Associazioni AICS del territorio nazionale.

I partecipanti che sosterranno e supereranno entrambi gli esami finali, previo completamento dei relativi tirocini previsti, conseguiranno entrambi i Diplomi e i relativi tesserini di Istruttore Nazionale AICS, acquisendo pertanto entrambe le qualifiche. Gli Istruttori che avranno conseguito le relative qualifiche saranno, inoltre, iscritti nell'**Albo Nazionale AICS degli Istruttori**.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

Data	Orario	Materie	Docente
04/11/26	18:00- 21:30 (online)	• Accredito e consegna materiale didattico. Presentazione del corso, di Aics e Coni. • Principi ed effetti del movimento in acqua; • Cosa si intende per aquafitness oggi? Sguardo globale sul panorama dell'aquafitness; • (Teoria 1) Introduzione teorica all'aquafitness: postura in acqua, movimenti base, uso della musica, struttura della lezione.	Sissi Dalle Nogare Ilaria Boselli
05/11/26	18:00 -21:30 (online)	• (Teoria 2) La figura dell'istruttore e gli strumenti per interagire con la classe; • (Teoria 3) Approfondimento sull'utilizzo di piccoli attrezzi e sulle varie tipologie di lezione.	Ilaria Borselli
07/11/26	9:30 – 13:00	• Riflessioni sul lavoro delle prime due giornate e <i>question time</i>; • (Pratica 1) Presentazione di una lezione e valutazione del livello della classe; • (Pratica 2) Pratica in acqua su quanto affrontato durante la parte teorica (postura, movimenti base). • (Pratica 3) Pratica a secco: come mostrare correttamente i movimenti per farli comprendere alla classe. Muoversi a tempo di musica.	Ilaria Borselli
08/11/26	09:30-13:00	• Esercitazioni guidate in preparazione della prova finale.	Ilaria Boselli
Dal 16/11/2026 al 15/12/2026	Durante gli orari settimanali dei corsi di acquagym presso Piscina Sterlino, Piscina Ca' Selvatica a Bologna, Piscina Castenaso e Piscina di Medicina	• Tirocinio preparatorio all'insegnamento di minimo 15 ore affiancando le istruttrici e gli istruttori che titolari dei corsi di acquagym presso le sedi Piscina Sterlino, Piscina Ca' Selvatica a Bologna, Piscina Castenaso e Piscina di Medicina	Diversi istruttori e istruttrici brevettati FIN e AICS, a seconda delle giornate e degli orari

Data	Orario	Materie	Docente
11/11/26	18:00- 21:30 (online)	• Accredito e consegna materiale didattico. Presentazione del corso, di Aics e Coni. • Scuola nuoto e ruolo dell'istruttore; • Cultura dell'acqua e sicurezza in acqua; • (Teoria 1) Organizzazione di una lezione e livelli natatori.	Sissi Dalle Nogare Chiara Tonnoni
12/11/26	18:00 -21:30 (online)	• (Teoria 2) progressione didattica; • (Teoria 3) Schemi motori di base; • (Teoria4) Le quattro nuotate.	Chiara Tonnoni
14/11/26	9:30 – 13:00	• Riflessioni sul lavoro delle prime due giornate e <i>question time</i>; • (Pratica 1) Presentazione di una lezione e valutazione del livello della classe.	Chiara Tonnoni
15/11/26	09:30-13:00	• (Pratica 2) Pratica a secco: come mostrare correttamente i movimenti per farli comprendere alla classe. • (Pratica 3) Pratica in acqua su quanto affrontato durante la parte teorica sulle quattro nuotate	Chiara Tonnoni
Dal 16/11/2026 al 15/12/2026	Durante gli orari settimanali dei corsi di acquagym presso Piscina Sterlino, Piscina Ca' Selvatica a Bologna, Piscina Castenaso e Piscina di Medicina	• Tirocinio preparatorio all'insegnamento di minimo 15 ore affiancando le istruttrici e gli istruttori titolari dei corsi di nuoto presso le sedi Piscina Sterlino, Piscina Ca' Selvatica a Bologna, Piscina Castenaso e Piscina di Medicina	Diversi istruttori e istruttrici brevettati FIN, AICS, CSI e UISP a seconda delle giornate e degli orari

Data	Orario	Esami Finali	Commissione
18/12/26	18:00- 22:00	• Esame scritto a crocette sugli argomenti trattati a lezione (max 35 min.) Tematica Nuoto • Esame orale di 20 minuti Tematica Nuoto	Sissi Dalle Nogare Chiara Tonnoni
19/12/26	9:00 – 13:00	• Esame pratico dimostrativo di una lezione di aquagym (max 20 min a persona)	Sissi Dalle Nogare Ilaria Borselli

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata **entro il 30 ottobre p.v.** compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata via e-mail al Comitato Provinciale di Bologna francesca.brecciaroli@aicsbologna.it e per conoscenza a Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di:**

- **€ 300,00** per la partecipazione a tutte e due i moduli,
- **€ 230,00** per la partecipazione un solo modulo.

Al termine del programma gli Istruttori qualificati riceveranno il Diploma Nazionale AICS, il tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e l'iscrizione all'Albo Nazionale dei Tecnici AICS pubblicato sul sito www.aics.it. La quota di iscrizione dovrà essere versata, nei termini indicati, tramite bonifico bancario intestato a: Comitato Provinciale AICS BOLOGNA – IBAN IT26C0707202406000000104991 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso *Acquagym, Nuoto o entrambi*. **La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.**

Il Corso sarà effettivamente attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

I Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE ATTIVITA' GINNICO- MOTORIE ACQUATICHE APPLICATE ALLE DISCIPLINE DEL NUOTO/ACQUAGYM BOLOGNA (BO) 04 NOVEMBRE – 15 DICEMBRE 2026

Barrare il corso scelto o se scelti entrambi

☐ MODULO ACQUAGYM

☐ MODULO NUOTO

☐ ENTRAMBI I CORSI

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 30/10/2026 A:
francesca.brecciaroli@aicsbologna.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 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 _____