



Roma, 08.09.2026
Prot.n. 370

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

Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica per la salute negli over 65*
*1° livello –Massa Carrara (MS) 07-08 e 28-29 novembre 2026***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Massa Carrara, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica per la salute over 65 “ 1° livello** che si terrà **online, tramite piattaforma zoom, nei giorni 07-08 novembre 2026 ed in presenza, presso il centro Clacsonbeauty Musical, via Zaccagna, 2 Avenza - Carrara (MS) nei giorni 28-29 novembre p.v.**

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. Il discente deve avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia. Docente del Corso sarà il **Dott.ssa Flaminia Pastori** (Chinesiologa, Massofisioterapista specializzata in posturologia, Manager dello Sport, Team Manager Polo della Salute, Docente FIN, Formatore Nazionale Pilates Ergonica).

Obiettivo del Corso è formare istruttori di primo livello, fornendo loro competenze base in ambito pedagogico e andragogico, finalizzate alla capacità di programmare, organizzare e gestire attività per la salute rivolte a persone over 65.

Il Corso avrà la durata di 12 ore di lezioni teoriche fruibili online e 20 ore di lezioni pratiche in presenza con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica per la salute nella 3° età - 1° livello, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Sarà possibile partecipare al Corso anche interamente in modalità online (su specifica richiesta).

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
07/11/2026	8.30 - 14.30	Lezione teorica – online	FLAMINIA PASTORI
08/11/2026	8.30 - 14.30 15:30 - 17:30	Lezione teorica e pratica – online	FLAMINIA PASTORI
28/11/2026	9.00 - 18.00	Lezione pratica – in presenza	FLAMINIA PASTORI
29/11/2026	9.00 - 18.00	Lezione pratica con esame finale – in presenza	FLAMINIA PASTORI

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **30 ottobre p.v.**, compilando il modulo al seguente link: <https://campionati.aics.it/corsoginnasticaperlasaluteover65/>

La quota di iscrizione è di € 290,00 (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico di Istruttore, scaricabile tramite app Aics 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Massa Carrara – **IBAN IT 89 Q 010 30 70 24 10 00 06 31 11 843** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica per la salute over 65 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

