



Roma, 29.09.2026
Prot.n. 403

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO – Coseano (UD) nei mesi di novembre-dicembre 2026 e gennaio 2027.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di *Fitness e Bodybuilding 1° livello*** che si terrà a Coseano (UD) presso ASD Station Fitness Via dell'Industria, 32 nei mesi di **novembre-dicembre 2026 e gennaio 2027**.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, essere in possesso di almeno di un diploma di istruzione secondaria di 1° grado e di aver praticato attività di fitness/bodybuilding per almeno 2 anni. I docenti del corso saranno: **Battistoni Claudio, Bertini Giorgio e Pettoello Daniel**.

L'obiettivo del corso è quello di far acquisire le conoscenze e competenze necessarie per condurre sedute di allenamento, programmate da istruttore/PT competente nel merito, e supportare l'insegnamento della tecnica e della tattica sportiva nell'ambito del fitness e del bodybuilding.

Il corso avrà una durata di 47 ore, di cui 30 ore di lezioni teoriche in presenza, 15 ore di esercitazioni pratiche, 1 ora per l'esame scritto e 1 ora per l'esame orale e pratico.

Al termine del percorso formativo, il discente sosterrà un esame finale articolato in una prova scritta, composta da 25 domande a risposta multipla e 5 domande a risposta descrittiva, e in una prova orale e pratica. Il superamento dell'esame consentirà di ottenere il **Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Fitness e Bodybuilding – 1° Livello** e l'iscrizione all'**Albo Nazionale AICS**, che abilita all'insegnamento presso le Società AICS presenti sul territorio nazionale.

In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile, senza costi aggiuntivi, sostenerlo nuovamente non prima dei due mesi.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
14/11/2026	09-11	2	Presentazione del corso La figura dell'istruttore e del PT; Sistema SNAQ delle qualifiche e competenze dei vari livelli; responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello; Strategie di comunicazione; Programma del corso	CLAUDIO BATTISTONI
14/11/2026	11-13 14-18	6	Cenni di anatomia; cellule, tessuti, organi sistemi o apparati; compiti dei diversi apparati; apparato scheletrico; apparato muscolare	GIORGIO BERTINI
28/11/2026	09-13	4	Cenni di anatomia; apparato muscolare	GIORGIO BERTINI

28/11/2026	14-19	5	Fonti energetiche e meccanismi energetici; Sistemi aerobico e anaerobico; dolori muscolari e lesioni muscolari; Dolori metabolici e acido lattico; Supercompensazione e recupero; La frequenza cardiaca nell'allenamento, Zona cardiaca Correlazione tra VO2 e FC Soglia aerobica/anaerobica; Frequenza cardiaca, formula di Cooper e di Karavonen Scala di Borg, Esercitazioni pratiche	DANIEL PETTOELLO
12/12/2026	09-13	4	Somatotipi e i biotipi: caratteristiche e linee guida; La capillarizzazione; Cenni di biomeccanica in palestra Leve, piani e assi di lavoro; Realtà articolari; Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari, esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, esercizi di base e complementari; Teoria dell'allenamento - principi fondamentali	GIORGIO BERTINI
Dal 13/12/2026 Al 09/01/2026		15	Tecnica di esecuzione dei principali esercizi, Esercitazioni pratiche. <i>(data ed ora delle esercitazioni saranno concordate singolarmente con gli allievi ed effettuate negli orari di apertura della palestra)</i>	GIORGIO BERTINI

16/01/2027	09-13	4	Tecnica di esecuzione degli esercizi per la muscolatura dell'addome; Cenni di teoria e pratica dello stretching; Principi di base dell'alimentazione nel fitness	DANIEL PETTOELLO
16/01/2027	14-19	5	Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico); ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito	DANIEL PETTOELLO
23/01/2027	09-11	2	ESAME SCRITTO ESAME ORALE E PRATICO	CLAUDIO BATTISTONI GIORGIO BERTINI DANIEL PETTOELLO

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 04 novembre p.v.**, compilando il modulo al seguente link: <https://campionati.aics.it/corsoistruttorefitnessbodybuilding/>

La quota di iscrizione è **di € 340,00 (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 Regionale Friuli-Venezia Giulia - Codice **IBAN IT74D0200865010000005343143** - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Fitness-bodybuilding. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

