ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 02.11.2026
Prot.n. 473

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

Oggetto: Corso di Formazione Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness - Tarantasca (CN) 14-15 - 21-22 - 28 novembre 2026.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Cuneo, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness** che si terrà a Tarantasca (CN) presso la palestra Be Bold nei giorni 14-15 - 21-22-28 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 sarà tenuto dal **Dott. Luca Dutto** (laureato in Scienza e Tecniche dello Sport) e da **Giovanni Dragano** (Presidente Provinciale AICS di Cuneo)

Il corso è suddiviso in 4 moduli:

- Metodologia dell'allenamento: forza, resistenza, velocità e mobilità, capacità coordinative ed il loro rispettivo allenamento. L'obbiettivo di questa parte è di fornire le competenze teoriche e gli esercizi pratici per allenare in palestra gli allievi. (10 ore).
- Esercizi pratici: biomeccanica dei fondamentali, correzioni e varianti degli esercizi fondamentali, concetti di anatomia. (6 ore).
- Didattica e costruzione della lezione. Analisi delle diverse tecniche di insegnamento e di gestione delle lezioni. Cenni di programmazione e di gestione del calendario agonistico. (6 ore).
- Gestione degli allievi: in questo modulo si tratteranno argomenti molto pratici come le differenze in base all' età in termini di insegnamento e di allenamento, gestione degli infortuni in palestra e gestione dell'alimentazione. (10 ore).

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni 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 pubblicato sul sito istituzione www.aics.it .

ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
14/11/2026	08/12-14/18	1- 8/12 iscrizione corso, consegna materiale didattico, informazioni sull'AICS e come gestire un'associazione. IN PRESENZA 2- dati sportivo metodologia dell'allenamento: forza, resistenza, velocità e mobilità, capacità coordinative ed il loro rispettivo allenamento. L'obbiettivo di questa parte è di fornire le competenze teoriche e gli esercizi pratici per allenare in palestra gli allievi. (14/18) ON-LINE	Pres. Provinciale Giovanni Dragano Dott. Prof. Luca Dutto
15/11/2026	08/00 14/00	2- Esercizi pratici: biomeccanica dei fondamentali, correzioni e varianti degli esercizi fondamentali, concetti di anatomia. (6 ore) ON-LINE	Dott. Prof. Luca Dutto
21/11/2026	08/00 14/00	3- Didattica e costruzione della lezione. Analisi delle diverse tecniche di insegnamento e di gestione delle lezioni. Cenni di programmazione e di gestione del calendario agonistico. (6 ore) ON-LINE	Dott. Prof. Luca Dutto
22/11/2026	08/12 14/18	4- Gestione degli allievi: in questo modulo si tratteranno argomenti molto pratici come le differenze in base all' età in termini di insegnamento e di allenamento, gestione degli infortuni in palestra e gestione dell'alimentazione. (8 ore) ON-LINE	Dott. Prof. Luca Dutto
28/11/2026	08/00 12/00	Lezioni pratiche ed esami – IN PRESENZA	Giovanni Dragano Dott. Prof. Luca Dutto

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **06 novembre p.v.**, compilando il modulo al seguente link:
https://campionati.aics.it/corsodiformazioneginnasticafinalizzataallasaluteedalfitness/ .

La quota di iscrizione è di € 270,00 (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 Cuneo – IBAN IT48T0103010200000000410248 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia