



Roma, 17.01.2024  
Prot.n. 1494

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, a corpo libero e con piccoli attrezzi* 1° Livello - Mestre (VE) - 03-04-24-25 febbraio 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, a corpo libero e con piccoli attrezzi” 1° Livello** che si terrà in modalità on-line nei giorni **03-04 febbraio e 24-25 febbraio** in presenza c/o il C.P. AICS – Via Gazzera Alta, 44 – Mestre (VE).

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. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in “Posturologia: percezione e movimento”, I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, II livello Barefoot Training Specialist). Il Corso avrà la durata di 20 ore di lezioni teoriche e 12 ore di lezioni pratiche con esame finale. Se l’esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 1° livello, il tesserino tecnico e l’iscrizione all’Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in parte online e in parte in presenza ma sarà possibile partecipare al Corso anche internamente in modalità online (su richiesta)

**ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (20 ore):**

anatomia scheletrica e muscolare; biomeccanica e piani di movimento; metabolismi energetici; capacità coordinative e condizionali; cenni di neurologia applicata al movimento; addome e core; e principali patologie o problematiche; come strutturare una lezione e come creare una programmazione. Sarà messa a disposizione dei discenti una partizione in google drive attraverso la quale si potrà accedere alle lezioni registrate, ai video tutorial e al materiale didattico per lo studio da svolgere a casa.

**ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (12 ore):**

core stability, mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

./.

### **Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
03/02/2024	8.30/13.30	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile
04/02/2024	8.30/13.30	Lezione teorica e pratica online	Michele Mirabile
24/02/2024	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile
25/02/2024	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **31 gennaio p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [veneziamirabile@aics.it](mailto:veneziamirabile@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 290,00 (a persona) e per chi volesse frequentare anche il Corso di 1° livello di ginnastica per tutti e per tutte le età organizzato da UNIwalk AICS Venezia potrà iscriversi al secondo corso con un costo aggiuntivo di soli € 150,00**, inviando entrambe le schede di iscrizione ed allegando un unico pagamento. Le quote iscrizioni sono comprensive 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 Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Salute e Fitness 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 (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS A**  
**CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI – 1° LIVELLO**  
**03-04-24-25 FEBBRAIO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 31 gennaio 2024** a: [venezia@aics.it](mailto:venezia@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:  _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA</b> <b>IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA SALUTE E FITNESS 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 290,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n.6 iscritti (massimo 16).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali 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.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_