



Roma, 22.12.2024
Prot.n. 1451

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

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Salerno 27-28 gennaio – 10-11 febbraio 2024.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness** che si terrà in modalità on-line nei giorni **27-28 gennaio e 10-11 febbraio** in presenza presso la Società ASD Avantgarde Sport – Salerno.

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, è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica dolce, posturale e allo stretching. Lo scopo è quello di fornire conoscenze che favoriscono lo sviluppo di una attività finalizzata al mantenimento del benessere psicofisico, utile per la tonicità, la flessibilità di muscoli e corpo, nonché lo sviluppo di una elevata attenzione mentale e respiratoria. Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Pierluigi Mottola** (Laureato in Scienze Motorie, Master in “Posturologia Clinica”, istruttore AICS di Ginnastica Posturale di I e II livello, Personal Trainer AICS di I e III livello, istruttore base di Calisthenics Burninge) e avrà la durata di 32 ore di lezione teorico-pratiche. Gli aspiranti Istruttori, inoltre, dovranno avere conoscenze di base relative alle materie trattate ed essere in possesso del diploma di Scuola Media Superiore.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l’ottenimento del Diploma e del tesserino di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell’Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

LEZIONI TEORICHE (20 ore): anatomia scheletrica e muscolare; biomeccanica e piani di movimento; metabolismi energetici; capacità coordinative e condizionali; principali nozioni riguardanti il sistema nervoso e cardio circolatorio in relazione al movimento; postura e sport; principali patologie metaboliche; allenamento a corpo libero; core stability; come strutturare una lezione e come creare una programmazione; l'importanza della comunicazione.

LEZIONI PRATICHE (12 ore): Elementi di Ginnastica posturale; core stability; mobilità articolare; allenamento a corpo libero o con attrezzi; proposte motorie per bambini; fitness e terza età.

Cronoprogramma delle lezioni

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
27/01/2024	8.30-19.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica	Dott. Pierluigi Mottola
28/01/2024	8.30-19.30 (1 ora pausa)	Lezione teorica	Dott. Pierluigi Mottola
10/02/2024	9.00-17.00 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott. Pierluigi Mottola
11/02/2024	9.00-17.00 (1 ora pausa)	Lezione pratica	Dott. Pierluigi Mottola

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **12 gennaio 2024**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Salerno info@aicssalerno.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 200,00** (a persona) ed è comprensiva 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 Salerno – **IBAN IT 42P0103015200000005853289** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Attività Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (massimo 16).

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO D'ISCRIZIONE
CORSO ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS
SALERNO 27-28 gennaio e 10-11 febbraio 2024

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 12 gennaio 2024** a: info@aicssalerno.it
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	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:			

MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE SALERNO			
IBAN IT 42P0103015200000005853289 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS.			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

La quota d'iscrizione di € **200,00** (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 minimo 7 iscrizioni (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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente
<small>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.</small>	
Data _____	Firma _____