



Roma, 29.08.2024
Prot.n. 1998

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

Loro Sedi

Oggetto: Corsi di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, competenze BSF 1° Livello – Sant’Angelo di Piove di Sacco (PD) – 2024 – 2025.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza i **“Corsi di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, competenze BSF 1° Livello** che si terranno, in presenza e on-line a **Sant’Angelo di Piove di Sacco (PD)**. Le date sono indicate nel modulo iscrizione allegato.

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 corso è finalizzato a formare istruttori di primo livello, con competenze base di comunicazione, programmazione e gestione finalizzate ad acquisire la capacità di organizzare corsi rivolti ad un pubblico eterogeneo con allenamenti a corpo libero e con piccoli attrezzi. La formazione proposta è un valido strumento per apprendere l’utilizzo di tecniche di Mental Training per il Fitness concentrandosi sulla consapevolezza del linguaggio del corpo e sulle potenzialità sinergiche di corpo e mente attraverso esercizi a corpo libero e con l’utilizzo di piccoli attrezzi; lo studio della comunicazione attiva ed efficace permette di acquisire una visione completa di un ottimo sistema di allenamento essenziale per raggiungere gli obiettivi del buon fitness.

Se l’esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness con competenza BSF, l’iscrizione all’albo Istruttori Aics, il tesserino istruttore digitale. 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).

Il Corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Lara Biscuola** esperta del Settore Fitness 1° e 2° livello ideatrice del metodo BSF – COREO e BSF-FIT, coreografa, dace teache, life mental coach.

ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (8 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, principali patologie o problematiche, come strutturare una lezione e come creare una programmazione. Verrà messo a disposizione dei partecipanti una partizione in google drive dove i discenti potranno trovare il materiale didattico, per lo studio a domicilio.

ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (16 ore): core stability, mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi. Apprendimento dei vari livelli di allenamento con progressione posturale, funzionale, intensivo, acquisizione di sequenze di esercizi in coordinamento musicale, comunicazione attiva e strategie di comunicazione, tecniche di mental training per il miglioramento del processo di allenamento, gestione dello stress, esercitazioni di ottimizzazione della consapevolezza del legame mente corpo.

L'iscrizione al Corso è effettuabile esclusivamente attraverso il modulo allegato nello spazio dedicato al Corso di interesse. Sarà sufficiente compilare tutti i campi indicati e dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia corsi@aicsveneziam.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 290,00** (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 Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness competenze BSF 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

