

Roma, 23.09.2024  
Prot.n. 2029

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

-----  
Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Fitness Musicale Tonificazione e Step 1° Livello – Montecchio Maggiore (VI) 23-24-30 novembre 01 dicembre 2024.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Fitness Musicale Tonificazione e Step 1° Livello** che si terrà c/o la Palestra Gymnasium Montecchio – Piazza Giovanni Carli, 13 - Montecchio Maggiore (VI) nei giorni **23-24-30 novembre 01 dicembre 2024.**

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 rivolto a tutti gli aspiranti Istruttori di Fitness. L'Istruttore deve essere in grado di preparare e programmare allenamenti che siano efficaci ed allo stesso tempo saper comunicare in maniera efficace e divertire i partecipanti. In questo corso saranno fornite le conoscenze di base per programmare, organizzare e gestire classi collettive di **Tonificazione con lo Step, a corpo libero e con piccoli attrezzi a base musicale.**

La docente del corso sarà la **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presente e Master Trainer). Il corso avrà una durata di 32 ore di lezioni pratiche e teoriche, divise tra le modalità in presenza e online, più una giornata dedicata all'esame. La presenza è obbligatoria. La prova d'esame comprende una valutazione teorica e una pratica: l'esame teorico prevede un TEST SCRITTO con domande a risposta multipla e una PROVA PRATICA.

Al termine del corso i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS, l'attestato di partecipazione al corso** e l'iscrizione all'albo nazionale con il quale è possibile insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale

**NB:** Chi è già in possesso di un diploma AICS di "Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness" o di "Ginnastica per Tutti" potrà partecipare al corso che avrà validità come AGGIORNAMENTO e riceve l'attestato di partecipazione. Per ottenere il secondo livello sarà necessario sostenere l'esame del primo livello.

#### **ARGOMENTI TRATTATI:**

- Cenni di anatomia e biologia
- La teoria dell'allenamento
- Struttura di lezione
- Musica e Cueing
- Resistance Training (Tonificazione)
- Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)
- Gli esercizi base e complementari
- Programmazione delle lezioni
- Metodologie d'insegnamento
- Tipi di lezione (TBT, Hiit, Circuit, Upper Body, Gag...)
- La comunicazione efficace

#### **Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
23/11	9:30/13:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
23/11	14:00/18:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
24/11	9:30/13:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
24/11	14:00/18:00	Parte pratica/prova pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
30/11	9:30/13:30	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
30/11	14:00/18:00	Parte teorica/pratica	Dott.ssa Sabrina Scarfò
01/12	9:30/13:30	Esame teorico e pratico	Dott.ssa Sabrina Scarfò
01/12	14:00/18:00	Esame teorico e pratico	Dott.ssa Sabrina Scarfò

## ICRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 12 novembre p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it) e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale [dnsport@aics.info](mailto: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 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 Provinciale Vicenza IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Fitness Musicale. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 4 iscrizioni (massimo 15).

Cordiali saluti.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA**  
**SALUTE ED AL FITNESS – FITNESS MUSICALE TONIFICAZIONE**  
**E STEP 1° LIVELLO**  
**MONTECCHIO MAGGIORE (VI) 23-24-30 NOVEMBRE – 01 DICEMBRE 2024**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 12/11/2024 A:** [aicsvi@goldnet.it](mailto:aicsvi@goldnet.it)  
[dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info), allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a (città) \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Tel. cellulare \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Tessera AICS n. \_\_\_\_\_

Nome Società AiCS \_\_\_\_\_

Codice Società AICS n. \_\_\_\_\_ Comitato Provinciale di appartenenza \_\_\_\_\_

**Il/la sottoscritto/a:**

**DICHIARA** di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

**DICHIARA** di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679**

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

**Presta il consenso**

**Nega il consenso**

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

**Presta il consenso**

**Nega il consenso**

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**COSTO DEL CORSO: € 290,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS Comitato Provinciale Vicenza

**IBAN:** IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola

**Causale:** Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Fitness Musicale Tonificazione e Step 1° L.