

Roma, 31.01.2025  
Prot.n. 2229

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 – stile Heels 1° livello - Sovizzo (VI) - 08-09-29-30 marzo 2025***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Posturale 1° Livello “Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness” stile HEELS** che si terrà c/o la Palestra Spazio Cuca – Vicolo della Ricerca, 18 Sovizzo (VI) nei giorni **dall’08 al 30 marzo 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, è rivolto a tutti gli Istruttori di Fitness. Il mondo della danza offre una varietà di stili, e \*HEELS\* si distingue come una disciplina che unisce tecnica, sensualità, fitness e teatralità. Nato per enfatizzare il portamento, l’espressività e la sicurezza di sé, è un percorso formativo che sviluppa forza, equilibrio, coordinazione e stile, rendendolo ideale per ballerini di ogni livello. Questo corso è rivolto a tutti gli insegnanti, o aspiranti insegnanti di danza e fitness coreografico che desiderino proporre lezioni di Heels, essendo in grado di offrire lezioni con una struttura metodica e didattica solida ma allo stesso tempo coinvolgente e motivante per gli allievi. Il corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presenter e Master Trainer) e dalla Insegnante **Romina Dall’Aglio** (ballerina, insegnante di danza e fitness, formatasi a New York presso “Broadway Dance Center” e al “Peridance Capezio Center”).

Il corso avrà una durata di 32 ore ai partecipanti, una volta formalizzata l’iscrizione, verrà fornito del materiale video con cui prepararsi al corso. La presenza alle lezioni è obbligatoria. La prova d’esame sarà pratica e si terrà nel pomeriggio dell’ultimo giorno di corso. L’esame non è un momento fine a sé stesso ma un’importante occasione di crescita e confronto.

**NB:** I partecipanti per le lezioni pratiche dovranno essere in possesso di scarpe con tacchi adatti alla danza (base ampia e altezza moderata per principianti, no plateau).

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.

**OBIETTIVI FORMATIVI:**

1. Sviluppare equilibrio, stabilità e controllo del movimento sui tacchi.
2. Fitness: Migliorare forza, flessibilità e resistenza muscolare, con un focus su gambe, glutei e core.
3. Esplorare la gestualità femminile, il portamento e l'espressività corporea.
4. Accrescere autostima e consapevolezza di sé attraverso la danza.
5. Saper creare, gestire e condurre classi collettive di Heels.

**ARGOMENTI TRATTATI:**

1. Struttura della lezione di Heels
2. Tecnica e Fondamentali
3. Camminata sui tacchi (runway)
4. Postura, equilibrio e fluidità
5. Esercizi di isolazione per sviluppare la coordinazione
6. Cenni di anatomia e fisiologia
7. Capacità coordinative e condizionali.
8. Lo stretching e la mobilità articolare
9. Esercizi di respirazione per favorire il recupero fisico e mentale.
10. Posing (pose statiche sui tacchi)
11. Coreografia

**Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
08/03	9:00/10:00	Presentazione del corso	Sabrina Scarfò
08/03	10:00/11:00	Metodologia dell'allenamento	Sabrina Scarfò
08/03	12:00/13:00	Warm up e attivazione muscolare	Romina Dall'Aglio
08/03	13:00/14:00	Pausa Pranzo	
8/03	14:00/16:00	Tecniche di portamento e camminata	Romina Dall'Aglio
8/03	16:00/17:30	Capacità coordinative (stretching e mobilità articolare)	Sabrina Scarfò
8/03	17:30/18:30	Masterclass 1	Romina Dall'Aglio
09/03	09:30/11:30	Gestualità ed espressività	Romina Dall'Aglio
09/03	11:30/13:00	Laboratorio 1	Romina Dall'Aglio
09/03	13:00/14:00	Pausa Pranzo	
09/03	14:00/16:00	Tecniche di portamento e camminata	Romina Dall'Aglio

09/03	16:00/17:00	Laboratorio 2	
09/03	17:00/18:30	Coreografia	Romina Dall'Aglio
29/03	09:00/10:00	Cool Down	Romina Dall'Aglio
29/03	10:00/12:00	Gestualità ed espressività	Romina Dall'Aglio
29/03	12:00/13:00	Laboratorio 2	
29/03	13:00/14:00	Pausa Pranzo	
29/03	14:00/16:00	Coreografia	Romina Dall'Aglio
29/03	17:00/18:30	Gestualità ed espressività	Romina Dall'Aglio
30/03	10:00/12:00	Laboratorio 3	Romina Dall'Aglio
30/03	12:00/13:00	Pausa Pranzo	
30/03	14:00/18:00	Esame pratico	Romina Dall'Aglio Sabrina Scarfò

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 28 febbraio 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 € **320,00** (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 stile HEELS 1° livello. 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 Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia



Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA**  
**SALUTE ED AL FITNESS – STILE HEELS 1° LIVELLO**  
**SOVIZZO DALL'08 AL 30 MARZO 2025**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 28/02/2025 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: € 320,00**

**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