



Roma, 13.03.2025  
Prot.n. 2325

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

Oggetto: Corso Preparatore Atletico – Strengh and Functional Training - Borgo San Dalmazzo (CN)  
dal 24 maggio al 19 luglio 2025

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Cuneo, organizza il **Corso di Preparatore Atletico Strengh and Functional Training** che si terrà a Borgo San Dalmazzo (CN) presso la sede Aster Cave **dal 24 maggio al 19 luglio 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 sarà tenuto dal **Prof. Daniele La Rocca** (laureato in scienze motorie e Personal Trainer). Il corso, si prefigge di dare ad ogni allievo tutti gli strumenti per portare il cliente/atleta dalla valutazione, all'obiettivo finale con una programmazione specifica. Attraverso un percorso basato sui principi 'found-fix, rebuild' per portare il gesto atletico alla massima efficienza possibile. Sono previste 80 ore di lezione in presenza. Oltre al follow up con circa 200 ore su supporto video. Le lezioni sono programmate a partire dal **24 maggio fino al 20 luglio 2025**. Permetteranno di conoscere diversi metodi per allenare forza, salto, corsa e obiettivi funzionali specifici. Attraverso l'allenamento a corpo libero, con bilanciere, con attrezzi da palestra, oltre all'utilizzo di diverse tipologie di sovraccarico, in modo da ottenere gli strumenti per programmare in modo efficace e sostenibile gli allenamenti. È prevista inoltre l'acquisizione delle competenze per poter riconoscere alcune patologie e le soluzioni per affrontarle. Al corso possono partecipare tutti coloro che vogliono saper programmare una preparazione atletica o lavorare come personal trainer. Si richiede l'acquisizione delle conoscenze di base di anatomia e fisiologia. Sarà fornita una dispensa per coloro che non hanno acquisito le competenze in altri ambiti (es: laurea in scienze motorie).

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di **Preparatore Atletico Strengh and Functional Training** con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.



## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
<b>24-25/05</b>	09.00-18.00	La logica funzionale umana e allenamento funzionale	Prof. Daniele la Rocca
<b>14-15/06</b>	09.00-18.00	Barbell Strength. I 3 big e varianti multiarticolari	Prof. Daniele la Rocca
<b>28-29/06</b>	09.00-18.00	Barbell Strength. Pesistica olimpica adattata	Prof. Daniele la Rocca
<b>12/07</b>	09.00-18.00	Allenamento funzionale in sala attrezzi	Prof. Daniele la Rocca
<b>13/07</b>	09.00-18.00	Preparazione atletica. Programmazione	Prof. Daniele la Rocca
<b>18-19/07</b>	09.00-18.00	Valutazione. Riconoscere patologie e strategie	Prof. Daniele la Rocca

N.B. si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica pulite ed asciugamano.

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **09 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Cuneo [cuneo@aics.it](mailto:cuneo@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 1.450,00 (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 Cuneo – IBAN IT48T010301020000000410248 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Preparatore Atletico – Strength and Functional Training La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 25 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia



**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO PREPARATORE ATLETICO – STRENGTH AND FUNCTIONAL TRAINING**  
**BORGIO SAN DALMAZZO (CN) DAL 24 MAGGIO AL 19 LUGLIO 2025**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 09/05/2025 a: [cuneo@aics.it](mailto:cuneo@aics.it) e p.c. a: [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: € 1.450,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a: AICS – COMMITATO PROVINCIALE CUNEO**

**IBAN: IT48T010301020000000410248**

**Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Preparatore Atletico – Strength and Functional Training**