

Roma, 12.02.2025

Prot. n. 2258

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

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Acquafitness - Aviano (PN) – marzo – aprile 2025.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia organizza il Corso di Formazione per Istruttore di Acquafitness che si terrà presso la Piscina Gymnasium, Via Hermes di Colloredo, 2 - **Aviano (PN)** nei giorni **22-29 marzo e 05-06 aprile 2025 oltre al Tirocinio pratico.**

Il corso è aperto ai tesserati AICS maggiorenni con tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, (si può frequentare il corso a partire dai 17 anni ma il tesserino tecnico verrà rilasciato a compimento del 18mo anno); inoltre i requisiti richiesti sono:

- Essere cittadino dell'unione europea o, se cittadino extra comunitario, essere in possesso del permesso di soggiorno;
- Non aver riportato condanne penali e non aver carichi penali pendenti;
- Padronanza del galleggiamento (verticale, orizzontale, statico e dinamico);
- Capacità di immergersi completamente;
- Non aver paura dell'acqua.

L'obiettivo è fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per insegnare l'attività dell'Acquafitness.

Il corso sarà tenuto da:

- **Martina Allegretto** (Laurea Magistrale in attività motoria e in attività motoria preventiva e adattata, Istruttrice di Nuoto e di Acquafitness);
- **Daniele Del Bianco** (Istruttore di nuoto FIN primo livello, Istruttore di Acquafitness);
- **Nardi Michela** (Istruttore di nuoto FIN primo livello, Istruttore di Acquafitness).

Al termine del corso, i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS** e l'iscrizione all'Albo Nazionale, permettendo di insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale.

## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie
22 marzo 2025	09:30-18:30	<p><b>Aula:</b> accreditamento, presentazione del corso, esposizione principi dell'acqua e applicazione nell'acqua fitness.  <b>Vasca:</b> dimostrazione di una lezione di acquafitness e verifica applicazione principi dell'acqua.</p> <p><b>Pranzo</b></p> <p><b>Aula:</b> presentazione dell'attrezzo bike, modalità di gestione e manutenzione dell'attrezzo, caratteristiche tecniche e benefici specifici  <b>Vasca:</b> spostamento e posizionamento dell'attrezzo bike, dimostrazione di regolazione dell'attrezzo durante l'utilizzo e prova pratica di lezione bike con modulazione intensità.</p> <p><b>Pausa</b></p> <p><b>Aula:</b> la figura dell'istruttore e dell'ambiente, la sicurezza e la gestione in acqua dei gruppi, prevenzione degli infortuni e approcci a diverse tipologie di utenti</p>
29 marzo 2025	09:30-18:30	<p><b>Aula:</b> anatomia funzionale e sistemi energetici. Analisi delle principali strutture muscolari coinvolte nell'acqua fitness e meccanismi energetici utilizzati nelle diverse intensità di allenamento. Analisi dei piani di lavoro e delle capacità coordinative e condizionali. Struttura delle tracce musicali e il loro utilizzo. Presentazione dei piccoli attrezzi e del loro utilizzo nella programmazione.</p> <p><b>Pranzo</b></p> <p><b>Pratica a secco (in aula o in piscina):</b> esercitazioni a secco con focus su postura e gestualità. Esercitazione con la musica per gestire tempistiche e ritmo. Analisi della gestualità e comunicazione non verbale</p> <p><b>Vasca:</b> esercitazioni a ritmo musicale e modulazione di intensità tramite la modifica dei bpm. Utilizzo dei piccoli attrezzi e prove di adattabilità alle diverse tipologie di allenamento.</p>
05 aprile 2025	09:30-18:30	<p><b>Aula:</b> metodologia e didattica di programmazione e pianificazione strategica di una stagione di allenamento; ciclicità e progressione degli esercizi; Periodizzazione e variazione del carico di lavoro. Esercizi di programmazione teorica . Presentazione dell'allenamento a circuito (o a stazioni).</p> <p><b>Vasca:</b> organizzazione teorica e pratica di un circuito, modalità di gestione di più stazioni contemporaneamente con e senza attrezzi.</p> <p><b>Pranzo</b></p> <p><b>Aula:</b> il lavoro ad alta intensità, le caratteristiche e i benefici, i protocolli maggiormente utilizzati. Osservazioni su equilibrio tra intensità recupero e adattamento.</p> <p><b>Vasca:</b> Pratica di lezione ad alta intensità e introduzione dei grandi attrezzi. Il corretto utilizzo e le varianti di utilizzo dei grandi attrezzi nelle classi avanzate.</p> <p><b>Pausa</b></p> <p><b>Aula:</b> ripasso degli argomenti trattati e chiarimenti generali in vista dell'esame</p>

<b>06 aprile 2025</b>	<b>09:30-13:30</b>	<b>Aula/vasca:</b> esame teorico e pratico <b>Pausa</b> <b>Aula:</b> consegna degli esiti e dell'attestato di partecipazione
<b>Data da definire (15 ore)</b>	<b>Tirocinio Pratico</b>	

### Iscrizione al corso

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **18 marzo 2025**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia all'indirizzo [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info).

**La quota di iscrizione è di € 250,00** (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 Regionale Friuli-Venezia Giulia – Codice IBAN: IT74D0200865010000005343143 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore di Nuoto. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo d'iscrizione.

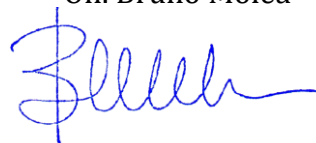
Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia



Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO DI ISCRIZIONE  
ISTRUTTORE DI ACQUAFITNESS  
AVIANO (PN) – MARZO – APRILE 2025**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 18 marzo 2025**

A: [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@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: € 250,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a:** AICS Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia;

**IBAN:** IT IT74D0200865010000005343143

**Causale:** Nome, Cognome, Istruttore di Acquafitness