

Roma, 12.02.2025
Prot.n. 2261

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

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttori di FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO – Coseano (UD) dal 29 marzo al 31 maggio 2025.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Fitness e Bodybuilding 1° livello** che si terrà a Coseano (UD) in Via dell'Industria, 32 dal 29 marzo al 31 maggio p.v.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, aver praticato attività di Fitness/BodyBuilding per almeno due anni ed essere in possesso del diploma di istruzione secondaria di 1° grado. Il corso avrà una durata di 42 ore di lezioni teoriche e pratiche, più una giornata dedicata agli esami, sarà tenuto da **Claudio Battistoni** e **Giorgio Bertini** e ha l'obiettivo di far acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per condurre sedute di allenamento e supportare l'insegnamento della tecnica e della tattica sportiva nell'ambito del fitness e del bodybuilding.

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 con il quale è possibile insegnare nelle Società AICS del territorio nazionale. In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile sostenerlo nuovamente non prima di due mesi, senza costi aggiuntivi

Cronoprogramma delle lezioni

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
29/03/2025	09-11	2	Presentazione del corso La figura dell'istruttore e del PT Sistema SNAQ delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello - Aspetti legali - Strategie di comunicazione Programma del corso	Claudio BATTISTONI

05/04/2025	11-13 14-18	6	Cenni di anatomia Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Apparato scheletrico Apparato muscolare	Giorgio BERTINI
12/04/2025	14-19	5	Cenni di anatomia Apparato muscolare	Giorgio BERTINI
26/04/2025	14-19	5	Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico e anaerobico dolori muscolari e lesioni muscolari Dolori metabolici e acido lattico Supercompensazione e recupero La frequenza cardiaca nell'allenamento Zona cardiaca Correlazione tra VO2 e FC Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca, formula di Cooper e di Kravonen Scala di Borg Esercitazioni pratiche	Giorgio BERTINI
03/05/2025	13-19	6	Somatotipi e i biotipi: caratteristiche e linee guida La capillarizzazione Cenni di biomeccanica in palestra Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari, esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, esercizi di base e complementari Teoria dell'allenamento - principi fondamentali Tecnica di esecuzione principali esercizi	Giorgio BERTINI
10/05/2025	13-19	6	Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico) Tecnica di esecuzione principali esercizi	Giorgio BERTINI
17/05/2025	13-19	6	ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic	Giorgio BERTINI

			Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito Tecnica di esecuzione principali esercizi	
23/05/2025	14-18	4	Tecnica di esecuzione degli esercizi per la muscolatura dell'addome Cenni di teoria e pratica dello stretching Principi di base dell'alimentazione nel fitness	Giorgio BERTINI
31/05/2025	14-16	2	ESAME SCRITTO ESAME ORALE E PRATICO	Claudio BATTISTONI Giorgio BERTINI

ISCRIZIONE AL CORSO

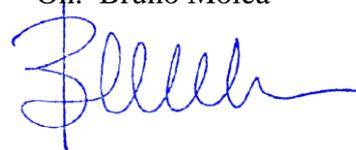
L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 20 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia all'indirizzo friuliveneziagiulia@aics.it e per conoscenza all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale all'indirizzo dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 310,00 (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 Regionale Friuli-Venezia Giulia - Codice IBAN IT74D0200865010000005343143 - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Fitness e Bodybuilding 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 7 iscrizioni (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia



Il Presidente
On. Bruno Molea





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO COSEANO (UD) DAL 29 MARZO AL 31 MAGGIO 2025

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 20 marzo 2025 a:
friuliveneziagiulia@aics.it e p.c. a: 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: € 310,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS – COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

IBAN: IBAN IT74D0200865010000005343143

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori Fitness e Bodybuilding 1° livello