



Roma, 09.01.2025  
Prot.n. 2183

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, a corpo libero e con piccoli attrezzi 1° livello - Mestre (VE) 15-16 febbraio - 08-09 marzo 2025.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, a corpo libero e con piccoli attrezzi 1° Livello** che si terrà, a **Mestre (VE) on-line il 15 e 16 febbraio e in presenza o su richiesta on-line 08 e 09 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. Il discente deve avere conoscenze pregresse nell'ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia. Docente del Corso sarà il **Dott. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in “Posturologia: percezione e movimento”, I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, II livello Barefoot Training Specialist). Il Corso avrà la durata di 20 ore di lezioni teoriche e 12 ore di lezioni pratiche con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata per tutti e per tutte le età 1° livello, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in parte online e in parte in presenza ma sarà possibile partecipare al Corso anche internamente in modalità online (su richiesta)

#### **ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE (20 ore):**

Il corso è finalizzato a formare istruttori di primo livello, con competenze base di comunicazione, programmazione e gestione finalizzate ad acquisire la capacità di organizzare corsi rivolti ad un pubblico eterogeneo con allenamenti a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Argomenti: anatomia scheletrica e muscolare; biomeccanica e piani di movimento; metabolismi energetici; capacità coordinative e condizionali; cenni di neurologia applicata al movimento; addome e core; principali patologie o problematiche; come strutturare una lezione; e come creare una programmazione. Come creare una programmazione. Verrà messo a disposizione materiale didattico ai partecipanti, per lo studio che dovranno svolgere a casa.

**ARGOMENTI LEZIONE PRATICA (12 ore):** core stability, esercizi di mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
15/02/2025	8.30/13.30	Lezione teorica online	Michele Mirabile
16/02/2025	8.30/13.30	Lezione teorica e pratica online	Michele Mirabile
08/03/2025	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile
09/03/2025	9.00/13.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **03 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [corsi@aicsvenezia.it](mailto:corsi@aicsvenezia.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [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 di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Venezia – **IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, a corpo libero e con piccoli attrezzi 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

**Per chi volesse frequentare anche il corso di 1° livello di ginnastica per tutti e per tutte le età organizzato da UNIWalk AiCS Venezia** potrà iscriversi al secondo corso con un costo aggiuntivo di soli **€ 150,00**, inviando entrambe le schede di iscrizione allegando un unico pagamento.

**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**, non dovrà sostenere l'esame, il costo d'iscrizione è di **€ 80,00**.

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia



Il Presidente  
On. Bruno Molea





## MODULO DI ISCRIZIONE

### ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS, A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI 1° LIVELLO

MESTRE (VE) 15-16 FEBBRAIO – 08- 09 MARZO 2025

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 10/02/2025 A:**

[corsi@aicsvenezia.it](mailto:corsi@aicsvenezia.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

COSTO DEL CORSO 290,00

MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario intestato a: Comitato Provinciale AICS Venezia

IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017

Causale: Nome, Cognome, Istruttore Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness