

IL PRESIDENTE

Roma, 18.03.2019  
Prot. n. 172

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

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness - Piacenza 13-14 e 19-20 aprile 2019.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Piacenza e l'Associazione AICS Studio 38, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness** che si terrà a Piacenza, presso la sede dell'Associazione Studio 38, Via Romagnosi, 52, nei giorni **13-14 e 19-20 aprile 2019**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, sarà tenuto da **Maria Cristina Ferri** (Formatore AICS, Pilates Trainer, Stretch Therapy Seior Teacher, AnatomyTrains in Motion Trainer) e avrà la durata di **32 ore di lezione**, teoriche e pratiche, con particolare attenzione alle modalità didattiche di trasmissione della materia ed agli esercizi specifici utili alla costruzione di lezioni e piani di allenamento a lungo e breve termine. Al Corso possono partecipare gli Istruttori già in possesso di competenze in discipline analoghe e complementari muniti di certificazione nella disciplina di appartenenza. I corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

#### **ARGOMENTI LEZIONI TEORICHE E PRATICHE:**

1. Cos'è lo Stretching e perché praticarlo;
2. Cos'è la fascia? Fasciatherapia;
3. Meridiani Miofasciali;
4. La Linea Superficiale Posteriore/Anatomia ;
5. Esercizi per: piede, gamba, schiena, collo;
6. La Linea Superficiale Frontale;
7. Anatomia;
8. Esercizi per il bacino;
9. La Linea Laterale;
10. Esercizi per la parte Alta.

./.



## ORARIO DELLE LEZIONI:

### Sabato 13 aprile 2019

h. 9,00 - 13,15 Cos'è lo Stretching? Perché Praticarlo?  
Cos'è la Fascia? Fasciatherapia

h. 14.15 - 18.30 I Meridiani Miofasciali  
Introduzione al lavoro

### Domenica 14 aprile 2019

h. 9,00 - 13,15 La Linea Superficiale Posteriore/Anatomia  
Esercizi per: piede

h. 14.15 - 18.30 Esercizi per: gambe, schiena

### Venerdì 19 aprile 2019

h. 9.00 - 13.15 Esercizi per il collo  
La Linea Superficiale Frontale

h. 14.15 - 18.30 Anatomia  
Esercizi per il bacino

### Sabato 20 aprile 2019

h. 9.00 - 13.15 La Linea Laterale  
Esercizi per la parte Alta

h. 14.15 – 16.15 Ripasso e quiziti

h. 16.30 Esame Teorico e Pratico

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 **1 aprile p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Dipartimento Sport della Direzione Nazionale [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) ed alla Scuola di Aggiornamento e Formazione del Comitato Provinciale di Piacenza [piacenza@aics.it](mailto:piacenza@aics.it). **La quota di iscrizione è di € 500,00** (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 – Direzione Nazionale – IBAN IT22X0103003209000001370102 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Piacenza. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 12 adesioni).

Un cordiale saluto.

  
Dr. Bruno Molea



## MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS

Piacenza 13-14 e 19-20 Aprile 2019

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 1 Aprile 2019 a: [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e per conoscenza a [piacenza@aics.it](mailto:piacenza@aics.it)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE IBAN: IT22X0103003209000001370102 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA PIACENZA			

### CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 500,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori (MINIMO 8 ADESIONI, MAX 12)

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali 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.

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_