

IL PRESIDENTE

Roma, 12.03.2019

Prot. n. 157

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

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Belluno 4-5 e 11-12 Maggio 2019.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Belluno, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness** che si terrà a Belluno, presso la sede della Palestra Gymnika – Via Mameli, 108, nei giorni **4-5 e 11-12 maggio 2019**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2019, sarà tenuto dal **Dott. Italo Dal Mas** (Laureato in Scienze Motorie, Laureato in FisioChinesi Terapia, Docente Scolastico). Avr  la durata di **32 ore di lezione**, teoriche e pratiche, con frequenza obbligatoria. I partecipanti devono essere maggiorenni ed in possesso del certificato medico non agonistico in corso di validit , devono inoltre avere conoscenze di base di anatomia e conoscenze tecniche inerenti l'attivit  sportiva oggetto del Corso. Al termine delle lezioni i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentir  l'ottenimento del Diploma di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con il quale sar  possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

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

1. Anatomia scheletrica e muscolare;
2. Biomeccanica e piani di movimento;
3. Capacit  coordinative e condizionali;
4. Cenni di neurologia applicata al movimento;
5. Core;
6. Respirazione diaframmatica;
7. Principali patologie o problematiche;
8. Come strutturare una lezione.

./.



### **ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (12 ore):**

1. Respirazione diaframmatica;
2. Core stability;
3. Mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

### **ORARIO DELLE LEZIONI:**

#### **4-5 maggio 2019**

h. 9,00 - 13,00

h. 14.00 - 18.00

#### **11-12 maggio 2019**

h. 9.00 - 13.00

h. 14.00 - 18.00

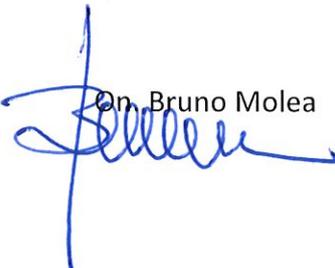
N.B. si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica pulite ed asciugamani.

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **26 aprile p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Belluno [belluno@aics.it](mailto:belluno@aics.it) ed alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 240,00** (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 Belluno – IBAN IT54 P053 8711 9000 0000 2328 109 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute e fitness. 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.

On. Bruno Molea  




**MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA  
SALUTE ED AL FITNESS  
Belluno 4-5 e 11-12 Maggio 2019**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 26 Aprile 2019 a: [belluno@aics.it](mailto:belluno@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

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:  _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE BELLUNO</b> IBAN: IT54 P053 8711 9000 0000 2328 109 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA BELLUNO			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 240,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori (MINIMO 10 ISCRITTI MAX 25)

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.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

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 \_\_\_\_\_