

IL PRESIDENTE

Roma, 14.03.2019

Prot. n. 168

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 – Pistoia 11-12 e 25-26 maggio 2019.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Pistoia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness** che si terrà a Pistoia, presso la Sede di Via della Quietè, nei giorni **11-12 e 25-26 maggio 2019**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2019, sarà tenuto dal **Dott. Alberto Bacchi** (Docente di Scienze Motorie, Maestro di Karate 5° dan, Arbitro Nazionale, Allenatore e Preparatore Atletico) e dalla **Dott.ssa Francesca Spinetti** (Laureata in Scienze Motorie – Sport e Salute, Istruttrice di Karate). Avrà la durata di 32 ore di lezione teoriche e pratiche, con frequenza obbligatoria. I partecipanti devono essere maggiorenni, in possesso di conoscenze base di anatomia e del certificato medico non agonistico in corso di validità. Al termine delle lezioni i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, 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 (16 ore):

1. Attività fisica e salute;
2. Principi della biomeccanica del movimento;
3. Basi di fisiologia cardio-respiratoria;
4. Sistemi energetici;
5. Capacità condizionali, come allenarle;
6. Importanza e promozione dell'attività fisica ad ogni età;
7. Programmazione di una seduta di fitness.

./.



ARGOMENTI LEZIONI PRATICHE (16 ore):

1. Esercizi base e progressioni uso piccoli attrezzi (fitball, trx, band, miniband, scaletta, sbarra, kettlebell, dischi);
2. Esercizi di mobilità articolare;
3. Esercizi di forza muscolare e tonificazione a corpo libero;
4. Ginnastica dolce (warm up, fase centrale, cool down);
5. Consapevolezza corporea;
6. Equilibrio e la propriocezione;
7. Meditazione in movimento;
8. Tecniche respiratorie e respirazione consapevole.

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

Programma Orario delle Lezioni

11 - 12 Maggio 2019

h. 09.00-13.00

h. 14.00-18.00

25 - 26 Maggio 2019

h. 09.00-13.00

h. 14.00-18.00

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **30 Aprile p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Pistoia pistoia@aics.it ed alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport 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 Provinciale di Pistoia – IBAN IT95 G080 0370 4700 0000 0211 973 – 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.

Dr. Bruno Molea




**MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA PER TUTTI FINALIZZATA
ALLA SALUTE ED AL FITNESS
Pistoia 11-12 e 25-26 Maggio 2019**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 30 Aprile 2019 a: pistoia@aics.it e per conoscenza a 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: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE PISTOIA IBAN: IT95 G080 0370 4700 0000 0211 973 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA SALUTE E FITNESS			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 250,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 10 iscritti (massimo 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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Al 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 _____