



Roma, 09.01.2020

Prot. n. 6

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 – Torino 8-16 Febbraio 2020.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Torino, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness** che si terrà a Torino, presso la Sede di Via Vanchiglia, 3 ed in Corso Casale, 137, nei giorni **8-9-15 e 16 Febbraio 2020**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2020, sarà tenuto dal **Dott. Renato Poretti** (Laureato in Scienze Motorie, Responsabile Settore Sport AICS Piemonte, Formatore AICS Piemonte) dalla **Dott.ssa Matilde De Marchi** (Laureata in Scienze Tergicoree, Insegnante, International Master Trainer di Pilates, Personal Trainer), da **Stefano Borda Bossana** (Master Trainer Pilates, Master Trainer Gravity Training System, Personal Trainer), dal **Dott. Luca Corbetta** (Psicologo Psicoterapeuta) e dalla **Dott.ssa Giorgia Bartolini** (Psicologa Psicoterapeuta, Insegnante Metodo Feldenkrais). Avrà la durata di 32 ore di lezione, con frequenza obbligatoria. I partecipanti devono essere maggiorenni ed in possesso 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.



## Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docente
08/02/2020	9:00 – 11:00	Metodologia dell'allenamento sportivo	Dott. RENATO PORETTI
08/02/2020	11:00 – 14:00	La relazione. Come entro in contatto con gli altri	Dott. GIORGIA BARTOLINI
08/02/2020	15:00 – 18:00	Apprendere e insegnare, comunicazione	Dott. LUCA CORBETTA
09/02/2020	9:00 – 13:00	Qualità del movimento	Dott.ssa MATILDE DE MARCHI
09/02/2020	14:00 – 18:00	Esercizi base per distretti muscolari	Dott. STEFANO BORDA
15/02/2020	9:00 – 11:00	Balance mobility strength stretch	Dott.ssa MATILDE DE MARCHI
15/02/2020	11:00 – 13:00	Ginnastica per tutti	Dott. STEFANO BORDA
15/02/2020	14:00 – 18:00	La musica nelle esercitazioni di ginnastica	Dott.ssa MATILDE DE MARCHI
16/02/2020	9:00 – 13:00	Organizzare una lezione	Dott. STEFANO BORDA
16/02/2020	14:00 – 17:00	Regressioni e progressioni	Dott.ssa MATILDE DE MARCHI
16/02/2020	17:00 – 18:00	TEST FINALE	COMMISSIONE

***N.B.: Presentarsi alle lezioni muniti di abbigliamento idoneo.***

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **03 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Torino [sport@aicstorino.it](mailto:sport@aicstorino.it) ed alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di €190,00** (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 Torino – IBAN IT 05 U 02008 01007 000100122974 – 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 12 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 24 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea

