



Roma, 28.07.2025
Prot.n. 2552

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

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttori di "Ginnastica finalizzata alla salute ed al Fitness" - Ginnastica Posturale 1° Livello - Nove (VI) 04-05-11-12 ottobre 2025.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza e l'ASD BeWell organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness – Ginnastica Posturale di 1° livello**, che si terrà presso la sede ASD Kali body and mind – Via Rizzo, 14 Nove (VI), nei giorni **04-05-11-12 ottobre p.v.**

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico non agonistico in corso di validità e di diploma di scuola media superiore. Il corso ha come obiettivo quello di formare **istruttori** qualificati di 1° Livello nel campo della **ginnastica posturale**, in grado di condurre lezioni collettive finalizzate al **benessere psicofisico, prevenzione** e alla **rieducazione funzionale di base**, contrastando i disagi derivanti da posture scorrette, sedentarietà e stili di vita disfunzionali. La docente del corso sarà la **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Chinesiologa, Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, Maestra di yoga ed esperienza in attività posturali, rieducazione funzionale, fitness e metodologie preventive).

Il corso avrà una durata di 32 ore di lezioni divise in teoriche e pratiche in presenza, con frequenza obbligatoria. Al termine della formazione è previsto un esame finale, costituito da un test scritto con domande a risposta multipla e una prova pratica.

Al termine del percorso formativo i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma Nazionale AICS con la qualifica di Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness – Ginnastica Posturale 1° livello** e l'iscrizione all'albo nazionale, avente la validità di insegnare in tutte le Associazioni affiliate AICS a livello nazionale.

ARGOMENTI TRATTATI

1. FONDAMENTI TEORICI

- Definizione di postura;
- Alterazioni dell'allineamento del corpo;
- Anatomia e biomeccanica applicata alla colonna vertebrale;
- Catene muscolari.

2. ANALISI FUNZIONALE E ADATTAMENTI

- Compensazioni, rigidità e retrazioni muscolari;
- La fascia;
- Capacità coordinative.

3. TECNICHE E METODOLOGIE

- Metodi e tecniche posturali;
- Stretching e mobilità articolare;
- Tecniche di rilassamento;
- Educazione respiratoria;
- Sequenze combinate di mobilità e respirazione.

4. DIDATTICA E RELAZIONE

- Comunicazione efficace e ascolto attivo;
- Personalizzazione della lezione in base all'utenza.

5. PARTE PRATICA

- Lezione tipo di ginnastica posturale;
- Prova pratica;
- Simulazioni d'esame.

6. ESAME FINALE

- Test scritto a risposta multipla;
- Prova pratica individuale.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORA	ARGOMENTI	DOCENTE
04-10-2025	10:00-18:00	Lezioni teoriche e pratiche	Dott.ssa Sabrina Scarfò
05-10-2025	10:00-18:00	Lezioni teoriche e pratiche	Dott.ssa Sabrina Scarfò
11-10-2025	10:00-18:00	Lezioni teoriche e pratiche	Dott.ssa Sabrina Scarfò
12-10-2025	10:00-18:00	Esame finale teorico e prova pratica individuale	Dott.ssa Sabrina Scarfò

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 25 settembre p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale AICS di Vicenza aicsvi@goldnet.it e all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale 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 tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0. e dell'iscrizione all'albo nazionale. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Vicenza utilizzando il seguente IBAN IT 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness posturale 1° Livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 5 iscrizioni (massimo 15).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE 1° LIVELLO
NOVE (VI) 04-05-11-12 OTTOBRE 2025

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 25/09/2025 A: aicsvi@goldnet.it
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

Data ___/___/_____ Firma _____

COSTO DEL CORSO: € 290,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Vicenza

IBAN: 60 W083 9960 1000 0000 0102 615 Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Istruttore Ginnastica Posturale 1° Livello