



Roma, 22.02.2021  
Prot. n. 65

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

\_\_\_\_\_  
Loro Sedi

**Oggetto: Postura e Movimento 2° Livello - Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness - modalità online - 27-28 Marzo e 10-11-18 Aprile 2021.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **Corso rivolto agli Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness** denominato **“Postura e Movimento 2° Livello”** che si terrà, in modalità **online**, il **27-28 Marzo e 10-11-18 Aprile 2021**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2021, maggiorenni, sarà tenuto dal **Dott. Michele Mirabile** (Laureato in Scienze Motorie, Master di I livello in “Posturologia: percezione e movimento”, I, II, III livello HMO, Human Movement Optimization, II livello Barefoot Training Specialist) e dal **Dott. Massimo Bisconcin** (Medico Chirurgo, Posturologo, Agopuntore). Avrà la durata di 20 ore di lezioni teoriche e 12 pratiche ciascuno con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness di 2° livello competenza posturale, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS.

### **Corso Postura e Movimento 2° Livello**

#### **ARGOMENTI**

Cosa sono i recettori; sistema nervoso e postura; i recettori posturali: piede / occhio / vestibolo / bocca; stress e postura; diaframma e respirazione diaframmatica core e come allenarlo (parte 2); approfondimento ed integrazione degli esercizi trattati al Corso di 2° Livello, andature e locomozioni per il rinforzo posturale; esercizi di percezione e rilassamento; analisi posturale e test utili nel lavoro individuale.

#### **FINALITA'**

Il Corso ha l'obiettivo di formare Istruttori di 2° Livello, con l'acquisizione di competenze in posturologia attraverso: l'analisi dei recettori posturali, come stimolarli attraverso l'allenamento; lo studio del diaframma e della respirazione diaframmatica; studio del core e core stability; approfondimento degli esercizi studiati nel Corso di 1° Livello, come strutturare lezioni individuali o di gruppo. Le lezioni si alterneranno a momenti di teoria e di pratica.

./.



I discenti dovranno essere in possesso di un diploma di istruttore sportivo 1° livello e del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva.

### **Cronoprogramma delle lezioni**

<b>Corso 2° Liv.</b>	<b>Orario</b>	<b>Materie</b>	<b>Docente</b>
27 Marzo 2021	08.30/13.30	- Cosa sono i recettori - Sistema nervoso e postura - Recettori posturali: piede, occhio, vestibolo, bocca - Stress e postura	Massimo Bisconcin
28 Marzo 2021	08.30/13.30	Lezione teorica e pratica: - cos'è la postura - core parte II - diaframma e respirazione diaframmatica	Michele Mirabile
10 Aprile 2021	08.30/13.30	Lezione teorica e pratica: - sistema nervoso visivo e vestibolare - mobilità articolare parte II - deep, squat e locomozioni	Michele Mirabile
11 Aprile 2021	08.30/13.30	Lezione teorica e pratica: - locomozioni - tecniche di allungamento e stretching	Michele Mirabile
18 Aprile 2021	08.30/13.30	Lezione teorica: - metodologia dell'allenamento - come strutturare una lezione - corretta gestione dell'ASD - test finale online	Michele Mirabile Massimo Bisconcin Patrizia Marras

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso di 2° Livello dovrà essere effettuata **entro il 20 marzo 2021** compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata, esclusivamente via e-mail, al Comitato Provinciale di Venezia [veneziam@aicsonline.it](mailto:veneziam@aicsonline.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aicsonline.it](mailto:dnsport@aicsonline.it). **La quota di iscrizione al Corso è di € 310,00** (a persona); per chi ha partecipato al precedente **Corso di 1° livello (del 28 Novembre u.s.) la quota da versare è di € 190,00**. La quota 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 Venezia – IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Posturale 2° livello. 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 20 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS**  
**POSTURA E MOVIMENTO 2° LIVELLO**  
**27-28 MARZO E 10-11-18 APRILE 2021**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 20 Marzo 2021** a: [venezia@aics.it](mailto:venezia@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 VENEZIA</b> <b>IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO POSTURA E MOVIMENTO 2° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- **La quota di iscrizione è di € 310,00 (a persona)** – per chi ha partecipato al precedente **Corso di 1° livello la quota di partecipazione è di € 190,00 (a persona)**. E' comprensiva di: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 8 iscritti (massimo 20).

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 \_\_\_\_\_