

Roma, 16.03.2023  
Prot. n. 956

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

---

Loro Sedi

Oggetto: Corso di Formazione Istruttore Ginnastica per tutti Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con specializzazione in Ginnastica Posturale – 2° Livello – Mestre (VE) – 13-14 – 27-28 maggio 2023.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il Corso di Formazione Istruttore Ginnastica per tutti Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con specializzazione in Ginnastica Posturale – 2° Livello – che si terrà a **Mestre (VE), presso la Sala Polifunzionale – Via Gazzera Alta**, nei giorni **13-14 maggio su piattaforma ZOOM e 27-28 maggio in presenza**.

Il Corso, è riservato ai tesserati AICS maggiorenni in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e 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). Avr  la durata di 32 ore tra lezioni teorico/pratiche e studio autonomo con esame finale. Se l’esito sar  positivo agli idonei sar  rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness – Ginnastica Posturale 2° Livello, il tesserino tecnico e l’iscrizione all’Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in parte online e in parte in presenza ma sar  possibile partecipare al Corso anche interamente in modalit  online (su richiesta).

### **Corso Ginnastica Posturale 2° Livello**

Argomenti Teorici n. ore 20

Argomenti Pratici n. ore 12

#### **Argomenti trattati:**

cosa sono i recettori; Sistema nervoso e postura; approfondimenti anatomici e pratici con esercizi su articolazioni come scapola, polso e piede; accenni a recettori posturali come: occhio, vestibolo e bocca; approfondimento al recettore posturale del piede; relazione tra Sistema Nervoso Autonomo postura e stress; diaframma e respirazione diaframmatica; core e come allenarlo; accenni ad andature e locomozioni per il rinforzo posturale; stretching e mobilit  articolare a confronto.



Verrà messo a disposizione dei partecipanti una partizione in google drive dove potranno accedere alle lezioni registrate, ai video tutorial e al materiale didattico, per lo studio che i discenti dovranno svolgere a casa. Possono partecipare tutti gli istruttori con diploma nazionale di primo o secondo livello.

**Finalità:** il Corso ha l'obiettivo di formare **Istruttori di 2° Livello**, acquisendo competenze in ginnastica posturale 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; come strutturare lezioni individuali o di gruppo. Le lezioni si alterneranno a momenti di teoria e di pratica. I discenti dovranno avere competenze di base di anatomia e conoscere l'attività sportiva inerente il Corso. Dovranno, inoltre, essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva.

### **Cronoprogramma delle lezioni**

<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Materie</b>	<b>Docente</b>
13-14/05/2023	08.30- 13.30	Lezione teorica e pratica	Massimo Bisconcin Michele Mirabile
27-28/05/2023	9.00-18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin Patrizia Marras

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al **Corso di 2° Livello** dovrà essere effettuata, entro il **02 maggio p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [veneziam@aicv.it](mailto:veneziam@aicv.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS - Dipartimento Sport [dnsport@aicv.info](mailto:dnsport@aicv.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 310,00** (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 Venezia - IBAN IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica 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 6 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**  
**GINNASTICA POSTURALE 2° LIVELLO**  
**13-14 – 27-28 maggio 2023**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 02 maggio 2023** a: [veneziana@aicis.it](mailto:veneziana@aicis.it) e per conoscenza a [dnsport@aicis.info](mailto:dnsport@aicis.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione e		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: _____			
Richiedo di partecipare al Corso interamente in modalità online <b>SI</b> <b>NO</b>			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE VENEZIA IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA POSTURALE 2° LIVELLO			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 310,00 (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. 6 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 \_\_\_\_\_