

Roma, 07/02/2024  
Prot.n. 1543

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, con specializzazione in Ginnastica Posturale – 2° livello - Mestre (VE) – online 9-10 marzo – in presenza 23-24 marzo 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con UNIwalk del Comitato Provinciale AICS di Venezia, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness, con specializzazione in Ginnastica Posturale – 2° livello”** che si terrà in modalità on-line nei giorni **9-10 marzo e 23-24 marzo 2024** in presenza c/o il Comitato Provinciale AICS – Via Gazzera Alta, 44 – Mestre (VE).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il discente deve avere conoscenze pregresse nell’ambito sportivo di riferimento disciplinare e conoscenze base di anatomia. I docenti del Corso saranno il **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), dal **Dott. Massimo Bisconcin** (Medico Chirurgo, Posturologo, Agopuntore) e da **Patrizia Marras**. Se l’esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di Ginnastica Finalizzata alla Salute ed al Fitness con specializzazione in Ginnastica Posturale di 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.

#### **Argomenti trattati:**

Cos’è la postura;

cosa sono i recettori posturali;

Sistema nervoso e postura, proprioccezione, Homunculus;

approfondimenti anatomici e pratici con esercizi su articolazioni come scapola, polso e piede;

l’importanza dei recettori posturali come: occhio, vestibolo e bocca;

approfondimento sul recettore posturale del piede e relazione con anca e bacino, (short foot);

relazione tra Sistema Nervoso Autonomo postura e stress;

l’importanza del diaframma e della respirazione diaframmatica;

cosa significa core stability e come allenarlo in modo funzionale;

accenni ad andature e locomozioni per il rinforzo posturale;

stretching e mobilità articolare a confronto;

Il ruolo dell’istruttore, la programmazione delle lezioni, conduzione e gestione della classe.

## Cronoprogramma

Data	Orario	Materie	Docente
9-10/03/2024 <b>ONLINE</b>	8.30/13.30	Lezione teorica e pratica	Massimo Bisconcin Michele Mirabile
23-24/03/2024 <b>IN PRESENZA</b>	9.00/18.00	Lezione teorica e pratica	Michele Mirabile Massimo Bisconcin Patrizia Marras

### ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **4 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia [venezia@aics.it](mailto:venezia@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 340,00** (a persona). Le quote iscrizioni sono comprensive 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 finalizzata alla salute ed al fitness 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 ED AL FITNESS**  
**SPECIALIZZAZIONE IN GINNASTICA POSTURALE – 2° LIVELLO**  
**ONLINE 9-10 MARZO / IN PRESENZA 23-24 MARZO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 4 marzo 2024** 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 AL CORSO:

\_\_\_\_\_

**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 FINALIZZATA SALUTE E FITNESS – GINNASTICA POSTURALE 2° LIVELLO**

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 340,00 (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 \_\_\_\_\_