ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 06.10.2026
Prot.n. 414

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 metodo Pilates Reformer Catania (CT) –*** **dal *05 al 13 dicembre 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Reformer*** che si terrà a **Catania (CT)**, **dal *05 al 13 dicembre p.v.***

L'evento formativo è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento, del certificato medico sportivo in corso di validità e sarà tenuto da docenti qualificati per una durata complessiva di 37 ore di lezione.

Il corso per istruttore di **Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates Reformer** è rivolto ad atleti con esperienza, a laureati in Scienze Motorie, a chi già pratica questa attività e a chi inizia il suo approccio alla professione. Sono ammessi a frequentare il corso tutti i maggiorenni in possesso di un diploma di scuola media superiore che abbiamo una comprovata formazione nell'ambito della Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness.

L'obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per la formazione di istruttori collocati tra il fitness e il recupero funzionale, capaci di progettare e diffondere programmi e competenze di alto livello.

Il corso prevede una formazione teorica attenta mirata nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, kinesiologia, biomeccanica e altre materie generali. La formazione specifica prevede un iter relativo alla teoria e metodologia dell'allenamento. Sarà dato molto spazio alla parte pratica seguita da insegnanti esperti. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione al primo soccorso (BLS) e alla psicologia dello sport.

Le lezioni saranno condotte con modalità mista in presenza e on-line. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Reformer, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori pubblicato sul sito istituzione www.aics.it.

In caso di mancato superamento dell'esame il corsista potrà ripetere l'esame gratuitamente entro un anno, dandone comunicazione alla segreteria organizzativa.

È obbligatorio frequentare 90% delle lezioni pratiche, chi non avrà effettuato la frequenza minima di lezioni non avrà diritto all'esame finale.

## Cronoprogramma

| Data | Orario | Materie | Docente |
|---|---|---|---|
| 05/12/26 | 09-13 | ANATOMIA FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT | Dott.ssa MODICA MARTINA |
| 05/12/26 | 15-20 | ELEMENTI DI BIOLOGIA NUTRIZIONALE | NUTRIZIONISTA Dott.ssa CALI' SILVIA |
| 06/12/26 | 09–13 | TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO KINESIOLOGIA | Prof.ssa PISCITELLO VIVIANA |
| 06/12/26 | 15-20 | TEORIA E METODOLOGIA DEL FITNESS E GINNASTICA BIOMECCANICA | Prof.ssa COSTANTINO ROSALINDA |
| 12/12/26 | 09-13 | ELEMENTI PRIMO SOCCORSO BLS | Prof. FRESTA RICCARDO |
| 12/12/26 | 15-20 | TEORIA E METODOLOGIA DELLLA GINNASTICA APPLICATA - Esercitazioni pratiche | Prof TORRISI FRANCESCO |
| 13/12/26 | 09-13 | TEORIA E METODOLOGIA DELLLA GINNASTICA APPLICATA - Esercitazioni pratiche | Prof.ssa PISCITELLO VIVIANA |
| 13/12/26 | 14–20 | ESAME FINALE | TUTTI I DOCENTI |

## ***ISCRIZIONE AL CORSO***

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **30 novembre p.v.,** compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata al seguente link: https://campionati.aics.it/corsoisttruttoreginnasticametodopilatesreformer/

**La quota di iscrizione al Corso è di € 500,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota non comprende il materiale didattico.

L'importo potrà essere corrisposto in due soluzioni: un primo **acconto di € 100,00**, da versare al momento dell'iscrizione per riservare il posto, e il **saldo della quota restante**, da effettuarsi il primo giorno del Corso.

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare i corsi qualora non si raggiunga il numero d'iscritti, provvedendo in tal caso al rimborso totale delle quote già versate.

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Catania IBAN: **IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo pilates. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 3 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 2417437**.

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia

