



Roma, 30.09.2025

Prot.n. 2625

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 1° livello “TONIFICAZIONE E STEP” Verona – 22-23 novembre 2025 – 13-14 dicembre 2025 e 10-11 gennaio 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Vicenza, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness 1° Livello “TONIFICAZIONE E STEP”** che si terrà c/o la Palestra Gymnasium Club – Viale del Lavoro, 50 37135 Verona (VR) dal 22 novembre 2025 al 11 gennaio 2026.

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, è rivolto a tutti gli Istruttori di Fitness.

Attraverso questo percorso formativo l'istruttore acquisirà le competenze fondamentali per programmare, organizzare allenamenti efficaci ed allo stesso tempo organizzare e gestire classi collettive di tonificazione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi a base musicale. I partecipanti apprenderanno la costruzione di sequenze per lezioni cardio, Total Body, GAG e Upper Body, con particolare attenzione alle metodologie didattiche, al cueing e alla progressione degli esercizi. La docente del corso sarà la **Dott.ssa Sabrina Scarfò** (Laureata Magistrale in Scienze delle attività motorie e sportive e Management dello Sport, esperta di Fitness, Presenter e Master Trainer).

Il percorso formativo si articolerà in tre weekend consecutivi:

- **Primo weekend** (obbligatorio e comune a tutti e due i percorsi) è dedicato ai fondamenti teorico-pratici del fitness musicale;
- **Secondo weekend** verrà sviluppato un approfondimento specifico sul percorso di tonificazione musicale, con e senza l'utilizzo di attrezzi;
- **Terzo weekend** sarà incentrato sulla didattica e sulla costruzione delle lezioni di step coreografico

Il corso avrà una durata di 32 ore di lezioni pratiche e teoriche, divise tra le modalità in presenza e online, più una giornata dedicata all'esame. La presenza è obbligatoria. La prova d'esame comprende una valutazione teorica e una pratica: l'esame teorico prevede un TEST SCRITTO con domande a risposta multipla e una PROVA PRATICA.

Al termine del corso, i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS 1° livello "Tonificazione"** per coloro che avranno frequentato i primi due moduli, oppure del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS 1° livello "Tonificazione e Step"** per chi avrà partecipato a tutti e tre i weekend formativi. A completamento del percorso verranno inoltre rilasciati il tesserino tecnico digitale e l'iscrizione all'Albo Nazionale degli Istruttori AICS, che abilita all'insegnamento all'interno dei Circoli AICS su tutto il territorio nazionale.

NB: Chi è già in possesso di un diploma AICS di "Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness", "Ginnastica per Tutti" o Diploma 1° livello AICS, potrà partecipare al corso che avrà validità come AGGIORNAMENTO, non dovrà sostenere l'esame ma riceverà solo l'attestato di partecipazione.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Cenni di anatomia muscoloscheletrica
- Definizione di allenamento
- Gli obiettivi dell'allenamento per la tonificazione
- Differenza tra tonificazione e ipertrofia
- Il carico allenante
- Resistance Training
- Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)
- Fasi di una lezione collettiva di Tonificazione
- Gli esercizi base e complementari
- Programmazione delle lezioni
- Metodologie d'insegnamento
- Tipi di lezione (TBT, Hiit, Circuit, Upper Body, Gag...)
- La comunicazione efficace

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

Data	Orario	Materie	Docente
Sabato 23 novembre	9:30 – 11:00	Elementi base della musica applicata al fitness	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Comunicazione didattica: tecniche di cueing e gestione della classe	Dott.ssa Scarfò Sabrina

	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Costruzione di sequenze semplici	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	16:30 – 18:00	Parte pratica e prove di insegnamento	Dott.ssa Scarfò Sabrina
Domenica novembre 24	9:30 – 11:00	Struttura delle lezioni: analisi e costruzione di una lezione di fitness musicale	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Cueing + esercitazioni pratiche	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Sequenze musicali complesse: combinazioni e progressioni	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	16:30 – 18:00	Simulazione di lezioni complete	Dott.ssa Scarfò Sabrina
Sabato 13 dicembre			
	9:30 – 11:00	Anatomia, biomeccanica e teoria dell'allenamento	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Il <u>resistance training</u> : Obiettivi specifici delle lezioni di tonificazione	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Condizionamento muscolare: uso di bilanciere, manubri, elastici	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	16:30 – 18:00	Tecniche di intensità: applicazioni pratiche arti superiori e inferiori	Dott.ssa Scarfò Sabrina
Domenica dicembre 14			
	9:30 – 11:00	Sistemi di	Dott.ssa

		allenamento: metodi applicati alla tonificazione	Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Principi dello stretching statico e dinamico	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Workshop pratico: esercitazioni guidate	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	16:30 – 18:00	Revisione e prove finali: applicazione completa dei moduli di tonificazione	Dott.ssa Scarfò Sabrina
Sabato 10 gennaio			
	9:30 – 11:00	Insegnamento motorio: Principi dell'insegnamento motorio applicati al fitness musicale	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Teoria dell'allenamento cardiovascolare: lavoro a corpo libero e con lo step	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Tecniche di progressione: struttura e progressione didattica con lo step	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	16:30 – 18:00	Laboratorio pratico	
Domenica 11 gennaio			
	9:30 – 11:00	Costruzione di sequenze: creazione di blocchi coreografici	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	11:00 – 13:00	Metodologie didattiche: strumenti per guidare la classe nella coreografia	Dott.ssa Scarfò Sabrina
	13:00 – 14:00	Pausa Pranzo	
	14:00 – 16:30	Laboratorio coreografico: sviluppo di coreografie step	Dott.ssa Scarfò Sabrina

		complete	
	16:30 – 18:00	Prove finali: simulazione di una lezione con coreografie step	Dott.ssa Scarfò Sabrina

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **il 16 novembre 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. Il costo d'iscrizione è il seguente:

€ 370.00 (per l'intero percorso);

€ 250.00 (due weekend);

€ 130.00 per un weekend (solo in possesso di un diploma di 1° livello)

La suddetta quota 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 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 1° Livello “Tonificazione e step”. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 5 iscrizioni (massimo 20).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS 1° LIVELLO “TONIFICAZIONE E STEP” VERONA DAL 22 NOVEMBRE 2025 AL 11 GENNAIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 16 NOVEMBRE 2025 A: dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato.

DATI CORSISTA:

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 prerequisiti 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 Corsista _____

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 Corsista _____