



Roma, 03.07.2026

Prot.n. 275

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

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Chair 1 livello Sassuolo (MO) – dal 10 al 13 settembre 2026*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Parma organizza il Corso di Formazione ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Chair 1° livello*** che si terrà a **Sassuolo (MO)** presso **Studio Equilibrium** dal **10 al 13 settembre p.v.**,

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e certificato medico sportivo in corso di validità. È rivolto a operatori sportivi, personal trainer, istruttori del fitness e laureati o laureandi in Scienze Motorie e tecnici del benessere e sportivi interessati all'approfondimento del pilates chair.

Il percorso formativo prevede una durata complessiva di **32 ore** suddivise in 12 ore di lezione teoriche e 20 ore di attività pratica includendo dimostrazioni, esercitazioni pratiche e sessione di osservazione attiva.

Il metodo Pilates "Chair 1° livello" è rivolto a operatori e tecnici del settore motorio che intendono acquisire competenze teoriche e pratiche sull'utilizzo della Pilates Chair (Wunda Chair) nell'ambito della ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

L'evento formativo sarà tenuto dalla docente Giorgia Zambelli (istruttrice certificata e formatrice con grande esperienza nel settore).

Obiettivo del corso è di fornire conoscenze di base e intermedie relative all'utilizzo sicuro ed efficace della Pilates Chair, applicato all'allenamento funzionale, al miglioramento della stabilità, dell'equilibrio, della forza e del controllo motorio.

Al termine i corsisti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Ginnastica Finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Chair 1° livello, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

Cronoprogramma

DATA	ORARIO	MATERIE	DOCENTE
10/09/26	14-19	Introduzione alla pilates chair: • Struttura • Regolazioni • Sicurezza e principi biomeccanici • Anatomia funzionale e biomeccanica applicata alla pilates chair	GIORGIA ZAMBELLI
11/09/26	09-13	1° parte esercizi fondamentali chair	GIORGIA ZAMBELLI
11/09/26	14-18:30	2° parte esercizi fondamentali chair	GIORGIA ZAMBELLI
12/09/26	09-13	Progressioni, regressioni e adattamenti degli esercizi	GIORGIA ZAMBELLI
12/09/26	14-18:30	Pratica guidata e insegnamento assistito	GIORGIA ZAMBELLI
13/09/26	09-13	Costruzione di sequenze e programmazione della lezione	GIORGIA ZAMBELLI
13/09/26	14-18:30	Verifica pratica finale e discussione conclusiva	GIORGIA ZAMBELLI

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **03 settembre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Parma info@aicsparma.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 480,00** (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. Detta quota dovrà essere versata al Comitato Provinciale di Parma tramite bonifico bancario intestato a: A.I.C.S. COMITATO PROVINCIALE DI PARMA IBAN: **IT 3410306909606100000066653** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness metodo Pilates Chair 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA
SALUTE ED AL FITNESS METODO PILATES CHAIR 1° LIVELLO
SASSUOLO (MO) DAL 10 AL 13 SETTEMBRE 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 03 settembre p.v. a:
info@aicsparma.it e p.c. a: dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato.

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 _____

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 _____