ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 06.11.2026
Prot.n. 488

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

Oggetto: ***Corso di Formazione per Istruttore Pilates Reformer 1 - Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Sassuolo (MO) – 04-05-06-07 febbraio 2027***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Parma organizza il Corso di Formazione ***Istruttore Pilates Reformer 1 di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness*** che si terrà a Sassuolo (MO) nei giorni 04-05-06-07 febbraio p.v. presso la palestra Studio Equilibrium, Via Mazzini 152 A – 41049 Sassuolo (Mo)

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e certificato medico sportivo, è rivolto a operatori e tecnici del settore motorio che intendono acquisire competenze teoriche e pratiche sull'utilizzo del Reformer, nell'ambito della ginnastica finalizzata. Il corso avrà la durata di 32 ore di lezione, suddivise in moduli teorici e pratici, con dimostrazioni, esercitazioni pratiche e sessioni di osservazione attiva.

L'evento formativo sarà tenuto dalla docente Giorgia Zambelli (istruttrice certificata di Yoga e Pilates, in possesso di Master universitario di 1° livello in Posturologia Clinica) e si articolerà su 4 giornate con alternanza di lezioni frontali, pratica individuale, pratica guidata e discussione dei casi.

Obiettivo del corso è fornire conoscenze di base e intermedie relative all'utilizzo sicuro ed efficace del Reformer, applicato all'allenamento funzionale e alla rieducazione posturale, con 20 esercizi.

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 – Pilates Reformer 1, 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 .

Cronoprogramma

DATA	ORARIO	MATERIE	DOCENTE
04/02/27	11-15	SETUP, SICUREZZA, BIOMECCANICA E MOLLE	ZAMBELLI GIORGIA
04/02/27	15:30 - 19:30	ANATOMIA FUNZIONALE, POSTURA E CONTROLLO	ZAMBELLI GIORGIA
05/02/27	09-13	REPERTORIO REFORMER: TECNICA E CUEING	ZAMBELLI GIORGIA
05/02/27	14-19	REPERTORIO: FORZA, MOBILITA' E STABILITA'	ZAMBELLI GIORGIA
06/02/27	09 -13	PROGRESSIONI, REGRESSIONI E ADATTAMENTI	ZAMBELLI GIORGIA
06/02/27	14-19	LABORATORI: OSSERVAZINE E INSEGNAMENTO	ZAMBELLI GIORGIA
07/02/27	09 -12	PROGRAMMAZIONE PER OBIETTIVI E CASI STUDIO	ZAMBELLI GIORGIA
07/02/27	13-16	VERIFICA TEORICO-PRATICA E FEEDBACK FINALE	ZAMBELLI GIORGIA

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **31 gennaio p.v.,** compilando il seguente link: https://campionati.aics.it/corsodiformazioneistruttorepilatesreformer1-attivitaginnasticafinalizzataallasaluteedalfitness/

La quota di iscrizione al Corso è di € 490,00 (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.
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 34I0306909606100000066653**– Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Pilates Reformer 1 - Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 2 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Per informazioni tecniche contattare **Giorgia Zambelli cell. 3283841066**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia

