ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 23.09.2026
Prot.n. 396

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 1° livello – Meldola (FC) – 16-17 gennaio e 30-31 gennaio 2027.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Forlì e la ASD My Dream, organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 1° livello*** che si terrà a **Meldola (FC)**, **nei giorni *16-17 gennaio e 30-31 gennaio* in presenza** presso la sede dell'Asd My Dream - Meldola (FC).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nel campo della ginnastica finalizzata alla salute e al Fitness con particolare riferimento al Pilates. Prima dell'inizio del corso il Docente fornirà una dispensa propedeutica affinché si possa arrivare preparati alle lezioni.

Il Corso sarà tenuto dalla **Dott.ssa Donatella De Carlo** (Laureata in Scienze Motorie, Laurea Magistrale in Management dello Sport e delle Att. Motorie, Educatore posturale, Pilates Specialist, Insegnante Reformer, Cadillac, Chair, Spine Corrector,
Miofasciale, Fitness Grup e Funzionale) ed avrà la durata di 32 ore di lezioni teoriche e pratiche con esame finale. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di Istruttore AICS di ***Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates 1° livello***, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in presenza.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Il metodo Pilates e i suoi principi
- Cenni di anatomia
- Cenni di biomeccanica
- La postura
- La respirazione
- Esercizi di base del metodo Pilates
- Come strutturare e programmare una lezione di Pilates Matwork
- Il linguaggio e le tecniche di teaching
- 4 Masterclass di Pilates Matwork

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	*ORARIO*	*MATERIA*	*DOCENTE*
16/01/2027	9.30/13.30 - 14:30/17:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
17/01/2027	9.30/13.30 – 14:30/17:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
30/01/2027	9.30/13.30 – 14:30/17:30	Lezione teorica e pratica	Dott.ssa Donatella De Carlo
31/01/2027	9.30/13.30 – 14:30/17:30	Prove di insegnamento Esame scritto e orale	Dott.ssa Donatella De Carlo

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **08 gennaio 2027** compilando il modulo al seguente link:
https://campionati.aics.it/corsoginnasticafinalizzatallasalutedalfitnesspilates/

La quota di iscrizione è di **€ 350,00** (a persona) ed è comprensiva 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 Forlì-Cesena APS – IBAN: **IT51K0306909606100000137010** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (massimo 15).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

