



Roma, 18.07.2025
Prot.n. 2546

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 MAT 1° livello – Padova (PD) – 27-28 settembre e 25-26 ottobre 2025.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Padova, organizza il Corso di Formazione per ***Corso di Formazione per Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – metodo Pilates MAT 1° livello*** che si terrà a **Padova (PD)**, nei giorni **27-28 settembre e 25-26 ottobre 2025** presso la sede Centro Yoshitaka S.S.Dilettantistica A.R.L. Vi informiamo che le lezioni saranno in presenza per quelle pratiche e online per quelle teoriche.

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.

Il Corso sarà tenuto *dalla **Dott.ssa Michela Cirilli** (Insegnante di yoga e pilates), dalla **Dott.ssa Chiara Frigo** (laurea in medicina e chirurgia, formatrice in ambito sociosanitario) e dal **Dott. Nicola Maretti** (Dottore commercialista) 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 MAT 1° livello***, il tesserino tecnico e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in presenza.*

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
27/09/2025	9.00-14.00	Teoria metodo Pilates esercizi	Dott.ssa Michela Cirilli
27/09/2025	14.30-18.30	Cenni di anatomia: sistema muscolo-scheletrico	Dott.ssa Chiara Frigo
28/09/2025	9.00-14.00	Masterclass e analisi esercizi, fluidità transazioni e cueing	Dott.ssa Michela Cirilli
28/09/2025	14.30-18.30	Pratica: propriocezione e respirazione	Dott.ssa Michela Cirilli
25/10/2025	9.00-11.00	Teoria: sblocchi professionali e normativa	Dott. Nicola Maretti
25/10/2025	11.30-14.00	Teoria: programmazione settimanale/mensile/annuale + 10 esercizi pilates e principio variazione	Dott.ssa Michela Cirilli
26/10/2025	9.00-14.00	Masterclass e analisi; Preparazione lezioni a gruppi	Dott.ssa Michela Cirilli
26/10/2025	14.30-19.00	Esposizione lavoro svolto. Esame: test a risposta multipla, 3 domande a testa sulla pratica	Dott.ssa Michela Cirilli

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **20 settembre 2025**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Padova segreteria@aicspadova.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 345,00** (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: Comitato Provinciale di Padova – **IBAN IT 16 A 01030 12156 00000 2053000** – 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 Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

**ISTRUTTORE DI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – PILATES 1° LIVELLO
PADOVA 27-28 SETTEMBRE E 25-26 OTTOBRE 2025**

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 20/09/2025 A:
segreteria@aicspadova.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 requisiti 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 _____

COSTO DEL CORSO: € 345.00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Padova

IBAN: IT 16 A 01030 12156 00000 2053000

Causale: Nome, Cognome, Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness metodo Pilates 1° L.