



Roma, 24.01.2020

Prot. n. 35

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Pesistica AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Tecnico di 1° Livello Istruttore Sala Pesì - Cultura Fisica: Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico - Roma 29 febbraio-15 marzo 2020.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Roma, organizza il **Corso di Formazione per Tecnico 1° Livello Istruttore di Sala Pesì – Cultura fisica: attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico** che si svolgerà a **Roma**, presso la **Wellness Town Roma – Via Francesco Giangiacomo, 55** – nei giorni **29 febbraio-1 marzo e 14-15 marzo 2020**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2020, maggiorenni, con esperienza pregressa nel campo dell'insegnamento (assistenti, collaboratori ecc.), sarà tenuto dal **Dott. Federico Squillace** (Laureato in Scienze Motorie, Preparatore Fisico Pro, Specialista nella rieducazione e funzionalità del movimento umano, Docente Formatore sulla teoria e metodologia dell'allenamento, Coach e Personal Trainer), da **Marco Scarpellini** (Personal Trainer, Istruttore di Kettlebell), dal **Dott. Davide Valerioti** (Laureato in Scienze Motorie, Personal Trainer, Istruttore di Powerlifting) e avrà la durata di 32 ore di lezione, teoriche e pratiche. La finalità è quello di formare Istruttori AICS di Sala Pesì qualificati a cui saranno trasmesse solide basi biomeccaniche, fisiologiche, anatomiche e tecniche. Gli aspiranti Istruttori sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento della qualifica di Tecnico Istruttore di Sala Pesì 1° livello, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS dei Tecnici. Il Tesserino Tecnico è rinnovabile annualmente.

./.



## Cronoprogramma delle lezioni :

Data	Orario	Materie	Docente
29/02/2020	09-10	Introduzione Corso La nuova figura dell' istruttore di sala pesi a 360°	Copresenza dei tre docenti
	10-13	Teoria: dalla cellula all'apparato muscolo-scheletrico 1° parte	Copresenza dei tre docenti
	13-14	Pausa pranzo	
	14-16	Adattamenti all'allenamento di forza	Copresenza dei tre docenti
	16-18	Pratica in sala attrezzi	Copresenza dei tre docenti
01/03/2020	09-11	Teoria: l'apparato cardio-vascolare	Copresenza dei tre docenti
	11-13	Pratica esercizi	Copresenza dei tre docenti
	13-14	Sala pranzo	
	14-16	Teoria: adattamenti cardio vascolari e sistemi energetici	Copresenza dei tre docenti
	16-18	Pratica esercizi	Copresenza dei tre docenti
14/03/2020	09-12	Teoria: le 4 aree del fitness e come programmare un allenamento specifico	Copresenza dei tre docenti
	11-13	Pratica esercizi	Copresenza dei tre docenti
	13-14	Pausa pranzo	Copresenza dei tre docenti
	14-16	Teoria: le 4 aree del fitness e come programmare un allenamento specifico	Copresenza dei tre docenti
	16-18	Pratica esercizi	Copresenza dei tre docenti
15/03/2020	09-10	Anamnesi socio e test fisici	Copresenza dei tre docenti
	10-13	Pratica esercizi	Copresenza dei tre docenti
	13-14	Pausa pranzo	
	14-18	TEST FINALE: pratico e teorico	Copresenza dei tre docenti

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **21 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma [info@aicsroma.com](mailto:info@aicsroma.com) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 400,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Insegnate e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

./.

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale Roma – IBAN IT 60W0306909606100000137324 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Sala Pesì. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Molea', written in a cursive style.



## MODULO ISCRIZIONE

### CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE SALA PESI 1° LIVELLO Roma 29 Febbraio – 15 Marzo 2020

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 21 Febbraio 2020 [info@aicsroma.com](mailto:info@aicsroma.com) e a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE ROMA</b> <b>IBAN: IT 60W0306909606100000137324</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE SALA PESI 1° LIVELLO</b> Allegare copia del bonifico alla scheda di iscrizione – La quota sarà restituita solo nel caso in cui non sia possibile attivare il Corso per non aver raggiunto il numero minimo di iscritti.			

#### CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

- La quota d'iscrizione di € 400,00 (a persona) comprende: docenza, materiale, diploma nazionale AICS, tesserino, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS dei Tecnici. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n. 10 iscrizioni (massimo 20).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali 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.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_