

Roma, 12.02.2025

Prot. n. 2258

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

Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Acquafitness - Aviano (PN) – marzo – aprile 2025.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia organizza il Corso di Formazione per Istruttore di Acquafitness che si terrà presso la Piscina Gymnasium, Via Hermes di Colloredo, 2 - **Aviano (PN)** nei giorni **22-29 marzo e 05-06 aprile 2025 oltre al Tirocinio pratico.**

Il corso è aperto ai tesserati AICS maggiorenni con tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, (si può frequentare il corso a partire dai 17 anni ma il tesserino tecnico verrà rilasciato a compimento del 18mo anno); inoltre i requisiti richiesti sono:

- Essere cittadino dell'unione europea o, se cittadino extra comunitario, essere in possesso del permesso di soggiorno;
- Non aver riportato condanne penali e non aver carichi penali pendenti;
- Padronanza del galleggiamento (verticale, orizzontale, statico e dinamico);
- Capacità di immergersi completamente;
- Non aver paura dell'acqua.

L'obiettivo è fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per insegnare l'attività dell'Acquafitness.

Il corso sarà tenuto da:

- **Martina Allegretto** (Laurea Magistrale in attività motoria e in attività motoria preventiva e adattata, Istruttrice di Nuoto e di Acquafitness);
- **Daniele Del Bianco** (Istruttore di nuoto FIN primo livello, Istruttore di Acquafitness);
- **Nardi Michela** (Istruttore di nuoto FIN primo livello, Istruttore di Acquafitness).

Al termine del corso, i partecipanti sosterranno un esame che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del **Diploma di Istruttore Nazionale AICS** e l'iscrizione all'Albo Nazionale, permettendo di insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale.

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie
22 marzo 2025	09:30-18:30	<p>Aula: accreditamento, presentazione del corso, esposizione principi dell'acqua e applicazione nell'acqua fitness. Vasca: dimostrazione di una lezione di acquafitness e verifica applicazione principi dell'acqua.</p> <p>Pranzo</p> <p>Aula: presentazione dell'attrezzo bike, modalità di gestione e manutenzione dell'attrezzo, caratteristiche tecniche e benefici specifici Vasca: spostamento e posizionamento dell'attrezzo bike, dimostrazione di regolazione dell'attrezzo durante l'utilizzo e prova pratica di lezione bike con modulazione intensità.</p> <p>Pausa</p> <p>Aula: la figura dell'istruttore e dell'ambiente, la sicurezza e la gestione in acqua dei gruppi, prevenzione degli infortuni e approcci a diverse tipologie di utenti</p>
29 marzo 2025	09:30-18:30	<p>Aula: anatomia funzionale e sistemi energetici. Analisi delle principali strutture muscolari coinvolte nell'acqua fitness e meccanismi energetici utilizzati nelle diverse intensità di allenamento. Analisi dei piani di lavoro e delle capacità coordinative e condizionali. Struttura delle tracce musicali e il loro utilizzo. Presentazione dei piccoli attrezzi e del loro utilizzo nella programmazione.</p> <p>Pranzo</p> <p>Pratica a secco (in aula o in piscina): esercitazioni a secco con focus su postura e gestualità. Esercitazione con la musica per gestire tempistiche e ritmo. Analisi della gestualità e comunicazione non verbale</p> <p>Vasca: esercitazioni a ritmo musicale e modulazione di intensità tramite la modifica dei bpm. Utilizzo dei piccoli attrezzi e prove di adattabilità alle diverse tipologie di allenamento.</p>
05 aprile 2025	09:30-18:30	<p>Aula: metodologia e didattica di programmazione e pianificazione strategica di una stagione di allenamento; ciclicità e progressione degli esercizi; Periodizzazione e variazione del carico di lavoro. Esercizi di programmazione teorica . Presentazione dell'allenamento a circuito (o a stazioni).</p> <p>Vasca: organizzazione teorica e pratica di un circuito, modalità di gestione di più stazioni contemporaneamente con e senza attrezzi.</p> <p>Pranzo</p> <p>Aula: il lavoro ad alta intensità, le caratteristiche e i benefici, i protocolli maggiormente utilizzati. Osservazioni su equilibrio tra intensità recupero e adattamento.</p> <p>Vasca: Pratica di lezione ad alta intensità e introduzione dei grandi attrezzi. Il corretto utilizzo e le varianti di utilizzo dei grandi attrezzi nelle classi avanzate.</p> <p>Pausa</p> <p>Aula: ripasso degli argomenti trattati e chiarimenti generali in vista dell'esame</p>

06 aprile 2025	09:30-13:30	Aula/vasca: esame teorico e pratico Pausa Aula: consegna degli esiti e dell'attestato di partecipazione
Data da definire (15 ore)	Tirocinio Pratico	

Iscrizione al corso

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **18 marzo 2025**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia all'indirizzo friuliveneziagiulia@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info.

La quota di iscrizione è di € 250,00 (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 Regionale Friuli-Venezia Giulia – Codice IBAN: IT74D0200865010000005343143 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore di Nuoto. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo d'iscrizione.

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia



Il Presidente
On. Bruno Molea

