

Roma, 12.02.2025  
Prot.n. 2261

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

-----  
Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttori di FITNESS E BODYBUILDING 1° LIVELLO – Coseano (UD) dal 29 marzo al 31 maggio 2025.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Fitness e Bodybuilding 1° livello** che si terrà a Coseano (UD) in Via dell'Industria, 32 dal 29 marzo al 31 maggio p.v.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, aver praticato attività di Fitness/BodyBuilding per almeno due anni ed essere in possesso del diploma di istruzione secondaria di 1° grado. Il corso avrà una durata di 42 ore di lezioni teoriche e pratiche, più una giornata dedicata agli esami, sarà tenuto da **Claudio Battistoni** e **Giorgio Bertini** e ha l'obiettivo di far acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per condurre sedute di allenamento e supportare l'insegnamento della tecnica e della tattica sportiva nell'ambito del fitness e del bodybuilding.

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 con il quale è possibile insegnare nelle Società AICS del territorio nazionale. In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile sostenerlo nuovamente non prima di due mesi, senza costi aggiuntivi

### Cronoprogramma delle lezioni

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
29/03/2025	09-11	2	Presentazione del corso La figura dell'istruttore e del PT Sistema SNAQ delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello - Aspetti legali - Strategie di comunicazione Programma del corso	Claudio BATTISTONI

05/04/2025	11-13 14-18	6	Cenni di anatomia Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Apparato scheletrico Apparato muscolare	Giorgio BERTINI
12/04/2025	14-19	5	Cenni di anatomia Apparato muscolare	Giorgio BERTINI
26/04/2025	14-19	5	Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico e anaerobico dolori muscolari e lesioni muscolari Dolori metabolici e acido lattico Supercompensazione e recupero La frequenza cardiaca nell'allenamento Zona cardiaca Correlazione tra VO2 e FC Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca, formula di Cooper e di Kravonen Scala di Borg Esercitazioni pratiche	Giorgio BERTINI
03/05/2025	13-19	6	Somatotipi e i biotipi: caratteristiche e linee guida La capillarizzazione Cenni di biomeccanica in palestra Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari, esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, esercizi di base e complementari Teoria dell'allenamento - principi fondamentali Tecnica di esecuzione principali esercizi	Giorgio BERTINI
10/05/2025	13-19	6	Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico) Tecnica di esecuzione principali esercizi	Giorgio BERTINI
17/05/2025	13-19	6	ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic	Giorgio BERTINI

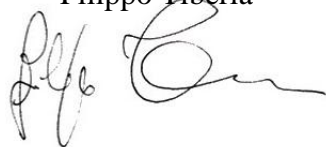
			Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito Tecnica di esecuzione principali esercizi	
23/05/2025	14-18	4	Tecnica di esecuzione degli esercizi per la muscolatura dell'addome Cenni di teoria e pratica dello stretching Principi di base dell'alimentazione nel fitness	Giorgio BERTINI
31/05/2025	14-16	2	ESAME SCRITTO ESAME ORALE E PRATICO	Claudio BATTISTONI Giorgio BERTINI

### ISCRIZIONE AL CORSO

**L'iscrizione al Corso** dovrà essere effettuata, entro **il 20 marzo p.v.**, compilando il modulo allegato e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia all'indirizzo [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@aics.it) e per conoscenza all'Ufficio Sport della Direzione Nazionale all'indirizzo [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 310,00 (a persona)** ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0. e dell'iscrizione all'albo nazionale. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia - Codice IBAN IT74D0200865010000005343143 - Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione per Istruttori AICS di Fitness e Bodybuilding 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 7 iscrizioni (massimo 12).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Settore Sport  
Filippo Tiberia



Il Presidente  
On. Bruno Molea

