

IL PRESIDENTE

Roma, 31.07.2018

Prot. n. 418

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Body Building AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore di Body Building e Fitness - Collegno (To) 21 ottobre, 4-25 novembre, 8-9 16 dicembre 2018, Esame 26 gennaio 2019.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Piemonte, il Comitato Provinciale AICS di Torino e l'Associazione AICS New Master Fitness, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Body Building e Fitness AICS** che si terrà a **Collegno (To)**, presso la sede dell'Associazione New Master Fitness, **Via Leopardi 49/A** - nei giorni **21 ottobre, 4 e 25 novembre, 8, 9, 16 dicembre 2018, esame 26 gennaio 2019**. Il Direttore Tecnico del Corso sarà il Sig. Mauro Agosto, presidente CIBB Coppa Italia Body Building.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS 2019, maggiorenni, che abbiano al loro attivo una esperienza di almeno 2 anni maturata in sala pesi. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di **minimo 10 iscrizioni**.

### Programma

#### Domenica 21 ottobre

- h. 09.30 - Ritrovo e ritiro materiale didattico
- h. 10.00 - Nozioni di base di Anatomia e Fisiologia  
*docente Prof. Roberto Calcagno*
- h. 13.00-13.45 pausa
- h. 14.00 - Elementi di Anatomia e Metodologia per Ginnastica Adulti  
*docente Dott. Renato Poretti*



#### Domenica 4 novembre

h. 10.00 - Nozioni base di Biomeccanica

h. 13.00-13.45 pausa

h. 14.00 - Biomeccanica applicata

*docente Prof. Roberto Calcagno*

#### Domenica 25 novembre

h. 10.00 - Fisiologia applicata

*docente Dott. Marco Villa*

h. 13.00-13.45 pausa

h. 14.00 – L'Allenamento di Cardiofitness

*docente Dott. Matteo Romanazzi*

#### Sabato 8 dicembre

h. 10.00 - L'Allenamento in relazione alla Morfologia, Fisiologia e Psicologia Femminile

*docente Prof.ssa Mirella Cotella*

h. 13.00-13.45 pausa

h. 14.00 - L'Allenamento in presenza di Anomalie e Paramorfismi

*docente Prof. Roberto Calcagno*

#### Domenica 9 dicembre

h. 10.00 - Principi di Allenamento per Biotipologia – tabelle per principianti, intermedi (1°parte)

h. 13.00-13.45 pausa

h. 14.00 - Principi di Allenamento per Biotipologia – (2°parte)

*Relatore Sig. Agosto Mauro*

#### Domenica 16 dicembre

h. 10.00 - Fisiologia della Nutrizione Umana

*docente Prof. Roberto Calcagno*

h. 13.00-13.45 pausa

h. 14.00 - L'Integrazione nel Fitness e nel Body Building

*docente Prof. Roberto Calcagno*

#### Sabato 26 gennaio 2019

h. 13.30        Sessione Unica di Esame

La frequenza è obbligatoria ed ai fini dell'ammissione all'esame sono consentite assenze di giustificate di massimo 9 ore. Ai corsisti che supereranno il test finale sarà rilasciato il diploma nazionale di Istruttore AICS di Body Building e Fitness, il tesserino di Istruttore, e saranno iscritti all'Albo Nazionale degli Istruttori AICS.

**L'iscrizione** dovrà essere effettuata, entro **il 12 ottobre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). La quota di iscrizione è di € 500,00 a persona, oltre il termine predetto la quota sarà di € 540,00.

Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a:  
AICS – Direzione Nazionale – IBAN IT 22 X 01030 03209 00000 1370102 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttori Body Building Collegno. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

#### **Docenti:**

Dott. Renato Poretti, laureato in Scienze Motorie, responsabile Settore Sport AICS Torino, si occupa della formazione regionale per AICS.

Prof. Roberto Calcagno, direttore del Centro Studi Scienze Motorie, autore del libro "L'alimentazione vincente", campione italiano master, campione del mondo over 50, collaboratore dell'ISEF di Torino, ora SUISM, collaboratore della rivista "Cultura Fisica" e "La palestra".

Prof.ssa Mirella Cotella, campionessa italiana NABBA, IV agli europei, V ai mondiali, miss universo over 45.

Dott. Matteo Romanazzi, laureato in Scienze Motorie, Master in Scienze delle Attività Sportive e del Fitness, docente presso SUISM Torino.

Dott. Marco Villa, specialista in Medicina dello Sport.

M° Mauro Agosto, personal trainer e preparatore atletico, esperto in programmazioni e tecniche dell'allenamento, direttore tecnico palestre New Master Fitness e New Evolution Fitness, presidente ASD Coppa Italia di Body Building.

Per informazioni tecniche relative al Corso contattare il DT Sig. Mauro Agosto cell. 3477621010.

Cordiali saluti.

On. Bruno Molea





**Modulo Iscrizione Corso Istruttore Body Building e Fitness  
Collegno (To) 21 ottobre 2018 - 26 gennaio 2019**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 12 ottobre 2018 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	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:  _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE</b> <b>IBAN: IT 22 X 01030 03209 00000 1370102</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE BODY BUILDING E FITNESS COLLEGNO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 500,00 a persona (entro il termine del 12 ottobre), € 540,00 (oltre il termine del 12 ottobre) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori

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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

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 \_\_\_\_\_