



“La struttura alare del calabrone, in relazione al suo peso, non è adatta al volo, ma lui non lo sa e vola lo stesso.”

Albert Einstein

[www.femaleartstudio.it](http://www.femaleartstudio.it)

Società Sportiva Affiliata



CONTATTACI

Società Sportiva Dilettantistica

Female Arts Studio S.r.l.

Via Pico della Mirandola 40/E

41122 Modena

T\_+39 059 7421284

M\_+39 320 4687970

[info@femaleartstudio.it](mailto:info@femaleartstudio.it)

**POLE DANCE** #femaler  
#femaleartstudio  
#aerialmodena **AERIAL SPORT**



**AERIAL SPORT**  
**POLE SPORT**

**AERIAL DANCE**  
**POLE DANCE**

**AERIAL DANCE** #poledancemodena  
#femaleartstudio  
#femaler **POLE SPORT**



**STAGIONE  
2023/2024**

**F A S**

**POLE & AERIAL FACTORY**  
**NON LIMITARTI A CAMMINARE**  
**IMPARA A VOLARE**

# A.A.2023/2024 - IL PALINSESTO SARÀ ATTIVO DAL 4 SETTEMBRE - IN CASO DI NECESSITÀ POTREBBE ESSERE MODIFICATO

	LUNEDI						MARTEDI						MERCOLEDI						GIOVEDI						SABATO	
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	TESSUTI	CERCHIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	TESSUTI	CERCHIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	TESSUTI	CERCHIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	TESSUTI	CERCHIO	SALA 4	
	<b>CORSI JUNIORES</b>												<b>CORSI ADULTI</b>													
	Corso per bambini dai 5 ai 9 anni - si alterna lavoro al palo e al cerchio con basi di Motricità Corso Beginners (Nuovi allievi senza esperienza) di Pole Dance Under 16 dedicato al teenager Corso Base (Allievi con esperienza e nuovi allievi che hanno già praticato) di Pole Dance Under 16 dedicato al teenager Piccolo Circo Pole per Under 12 - livello Base per chi ha già esperienza e Beginners per nuovi allievi senza esperienza Piccolo Circo Cerchio e Tessuti per Under 12 - livello Base per chi ha già esperienza e Beginners per nuovi allievi senza esperienza Pole Juniores Expert - Corso per allievi con molta esperienza e livello tecnico intermedio/avanzato dai 10 anni Cerchio Aereo Juniores Expert - Corso per allievi con molta esperienza e livello tecnico intermedio/avanzato dai 10 anni												Pole Dance Beginners - Nuova lezione per chi non ha nessuna esperienza Pole Dance Base 1 - Lezione per chi ha iniziato da poco tempo, ma ha acquisito le basi Pole Dance Base 2 - Lezione per allievi che stanno affrontando metterli le prime combi aeree e le prime inversioni da terra Pole dance Base 3 - Lezione per allievi che hanno acquisito con sicurezza le inversioni Pole Dance Intermedio/Avanzato - allievi che conoscono gli agganci e sono in grado di gestire i deadlift Pole Dance Avanzato - Allievi con capacità tecnica avanzata e buone capacità acrobatiche Pole Dance Combo & Tricks - allenamento tecnico All level sulle combinazioni di tricks Tessuti Aerei Beginners - Allievi alle prime armi e senza esperienza Tessuti Aerei Case/Intermedio - Allievi che hanno acquisito le basi Cerchio Aereo Beginners - Allievi alle prime armi e senza esperienza Cerchio Aereo Base 1 - Lezione per chi ha iniziato la pratica e ha acquisito le basi per invertire Exotic Pole Dance - Lezione coreografica al palo con l'utilizzo del tappo													
	<b>CORSI PER TUTTI</b>																									
	Pole Choreo - Lezione coreografica con e senza l'utilizzo dell'attrezzo aperto a ragazzi e adulti Loop on the pole - Lezione di potenziamento con utilizzo degli elastici per migliorare la forza Acromovement - Lezione di danza e acrobatica fuse insieme per creare movimenti fluidi e combinazioni acrobatiche a terra Flexibility - Lezione di stretching intensiva per migliorare la mobilità e la flessibilità																									
16:00																										
16:10	16:00/17:20																									10:00
16:20	POLE DANCE																									10:10
16:30	UNDER 16																									10:20
16:40	BEGINNER																									10:30
16:50	Serena																									10:40
17:00	NEW!!																									10:50
17:10																										11:00
17:20																										11:10
17:30																										11:20
17:40																										11:30
17:50	17:30/18:50																									11:40
18:00	PICCOLO																									11:50
18:10	CIRCO																									12:00
18:20	POLE																									12:10
18:30	UNDER 12																									12:20
18:40	BASE 1																									12:30
18:50	Serena																									12:40
19:00																										12:50
19:10	19:10/20:30																									13:00
19:20	POLE DANCE																									13:10
19:30	BASE 1																									13:20
19:40	Serena																									13:30
19:50																										13:40
20:00																										13:50
20:10																										14:00
20:20																										14:10
20:30																										14:20
20:40																										14:30
20:50																										14:40
21:00																										14:50
21:10																										15:00
21:20																										15:10
21:30																										15:20
21:40																										15:30
21:50																										15:40
22:00																										15:50
																										16:00

PER CAPIRE SE I NOSTRI CORSI FANNO AL CASO TUO  
 PRENOTA UN APPUNTAMENTO CON LA  
 NOSTRA DIRETTRICE INFO: +39 320 4687970

**PREPARAZIONE GARE**  
 CON I NOSTRI TRAINER  
 E LA CONSULENZA DEL  
 RESPONSABILE NAZIONALE  
 CSEN POLE & AERIAL



**NON HAI MAI PRATICATO AEREA O POLE DANCE?  
 PRENOTA IL TUO POSTO NELLE NUOVE LEZIONI BEGINNERS**

PRENDI UN APPUNTAMENTO CON LA NOSTRA DIRETTRICE  
 SCARICA LA APP GRATUITA DI FEMALE ARTS STUDIO  
 PRENOTA LA TUA PRIMA LEZIONE!

FACILE FACILE!

**CORSI TECNICI JUNIORES  
 CORSI TECNICI PER ADULTI ADULTI  
 CORSI PER TUTTI**

**PERSONAL TRAINING**  
 NON VUOI FREQUENTARE IN GRUPPO O NECESSITI  
 DI ORARI PARTICOLARI? INIZIA IL PERCORSO  
 PRIVATAMENTE CON UN NOSTRO INSEGNANTE