

LOOK INSIDE · GRATUITO

Anteprima 10 template del pack premium

# PACK CANVA PALESTRE v2

30 template premium per studi, palestre, personal trainer

LEZIONE DELLA SETTIMANA

## YOGA FLOW

Sblocca respiro e mobilità

Trainer - [NOME\_TRAINER]  
Giorno - [GIORNO]  
Orario - [ORA\_INIZIO]  
Durata - 60 min

PRENOTA IL TUO POSTO

[NOME\_PALESTRA]

PROMO ESCLUSIVA - (VALIDITÀ)

# -30%

SU TUTTI GLI ABBONAMENTI

Inizia ora il tuo percorso e scopri il piano giusto per te.

ATTIVA L'OFFERTA

[NOME\_PALESTRA] - (INDIRIZZO)

CHALLENGE - (MESE)

# 30

## GIORNI PER CAMBIARE

Un programma intensivo per resettare le tue abitudini.

JOIN THE CHALLENGE

TIP DELLA SETTIMANA

# 01

## PROTEINE ENTRO 1H DAL TRAINING.

La finestra anabolica è reale. 20-30g di proteine entro un'ora dall'allenamento massimizzano il recupero muscolare.

↑ SALVA & CONDIVIDI ↓

“

## IL CORPO RAGGIUNGE CIÒ CHE LA MENTE CREDE.

— NAPOLEON HILL

[NOME\_PALESTRA] - @INSTAGRAM

[NOME\_PALESTRA]

### SCHEDA ALLENAMENTO

SETTORI	PROFONDITÀ	INTENSITÀ			
[NOME_ATELITA]	[TIPO]	[N_SETTIMANA]			
#	ESERCIZIO	REPE	SET	RIC	
01	Alzarsi con bilanciere	4	10	20kg	100%
02	Planchio plank	4	8	20kg	100%
03	Esteso da terra	3	8	20kg	100%
04	Tricipiti esteso	4	8	20kg	100%
05	Latista press	3	10	20kg	100%
06	Alzarsi alzerce	3	10/15kg	20kg	100%
07	Push	3	10kg	—	100%
08	Crunch alzerce	3	20	—	100%

NOTE

[NOME\_PALESTRA]

Versione completa con 30 template + PPTX + PDF 300 DPI + Bonus

→ [braishop.com](https://braishop.com)

## 01 SCARICA

Estrai lo ZIP. Trovi 7 sottocartelle: 01\_CORSI, 02\_PROMO, 03\_EVENTI, 04\_SOCIAL, 05\_STAMPA, 06\_PRATICI, 07\_BONUS.

Ogni template ha 3 file: .png (preview), .pdf (stampa 300 DPI), .pptx (editabile).

## 02 EDITA

Apri il .pptx in PowerPoint, Keynote, Google Slides o importalo in Canva (drag-and-drop sul tuo Workspace).

I placeholder sono evidenziati tra parentesi graffe — esempio: {NOME\_PALESTRA}, {ORARIO}, {NOME\_TRAINER}.

Font consigliati: Bebas Neue, Lato Black, Poppins, Caveat.

## 03 PUBBLICA

Sostituisci tutti i placeholder con i tuoi testi.

Esporta in PNG (Instagram) o PDF (stampa).

In Canva: 'Condividi' ☒ 'Scarica' ☒ JPG/PNG per social, PDF Stampa per A4/A3.

# Orario settimanale corsi

## {NOME\_PALESTRA}

Orario settimanale corsi – {MESE\_ANNO}

ORARIO

ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
08:00	YOGA FLOW	HIIT	SPINNING	PILATES	CROSSFIT	FUNZIONALE	REST
10:00	BOXE	YOGA	TOTAL BODY	SPINNING	HIIT	ZUMBA	STRETCHING
18:00	CROSSFIT	PILATES	BOXE	YOGA	CIRCUIT	HIIT	REST
20:00	TOTAL BODY	SPINNING	ZUMBA	FUNZIONALE	BOXE	PILATES	REST

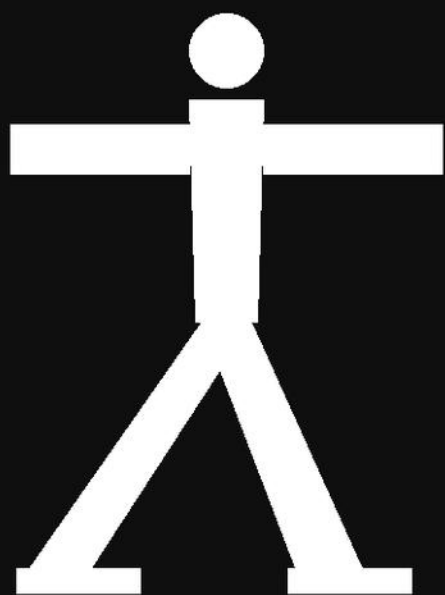
Prenotazione obbligatoria · App o reception · {TELEFONO}

{NOMEPALESTRA}.it

## DESCRIZIONE

Griglia 7 giorni × 4 fasce orarie con codici colore per disciplina. Editabile in PPTX. Perfetto per A4 affisso in reception o post Instagram landscape.

# Lezione spotlight della settimana



LEZIONE DELLA SETTIMANA

# YOGA FLOW

**Sblocca respiro e mobilità**

Trainer · {NOME\_TRAINER}

Giorno · {GIORNO}

Orario · {ORA\_INIZIO}

Durata · 60 min

[PRENOTA IL TUO POSTO](#)

{NOME\_PALESTRA}

## DESCRIZIONE

Mette in primo piano un corso o disciplina. Eyebrow, titolo grande, info trainer, CTA prenota. Ideale per il post fissato in alto al profilo.

# Promo sconto in evidenza

PROMO ESCLUSIVA · {VALIDITÀ}

# -30%

**SU TUTTI GLI ABBONAMENTI**

Inizia ora il tuo percorso e scopri  
il piano giusto per te.

**ATTIVA L'OFFERTA**

{NOME\_PALESTRA} · {INDIRIZZO}

## DESCRIZIONE

Layout punchy con percentuale gigante, sub headline, descrizione breve e CTA. Cambia '-30%' con qualsiasi numero promo: '-50%', 'GRATIS', 'PRIMO MESE OFFERTO'.

# Open Day annuncio story



## DESCRIZIONE

Story 1080×1920 per annunciare l'Open Day. Include chips attività, info pratiche, dove/quando. Caricala su Stories o Reels Cover.

# Challenge 30 giorni

CHALLENGE · {MESE}

# 30

## GIORNI PER CAMBIARE

Un programma intensivo per resettare le tue abitudini.

[JOIN THE CHALLENGE](#)

### DESCRIZIONE

Layout iconico con numero gigante 30, claim 'Giorni per cambiare', CTA Join the Challenge. Modifica il numero per challenge 21/60/90 giorni.



**IL CORPO  
RAGGIUNGE  
CIÒ CHE LA  
MENTE CREDE.**

– NAPOLEON HILL

{NOME\_PALESTRA} · @{INSTAGRAM}

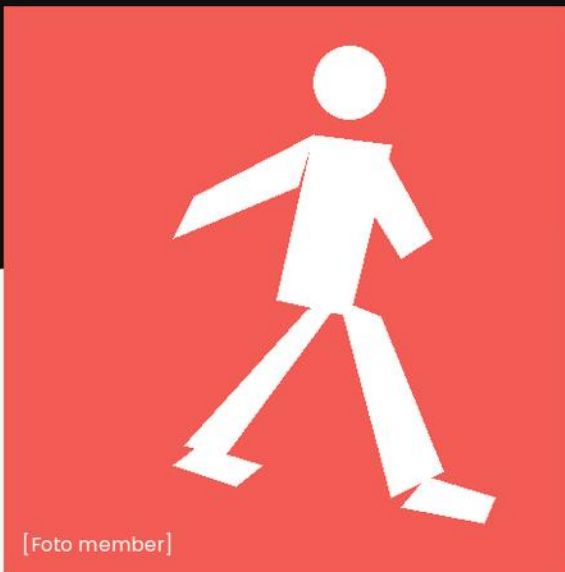
## DESCRIZIONE

Quote con virgolette grafiche grandi, gerarchia premium. Cambia testo e attribuzione. Ottimo per ingaggio settimanale.

# Member of the Month

MEMBER OF THE MONTH

{MESE}



{COGNOME}

KG PERSI  
{KG}  
MESI DI TRAINING  
{MESI}  
SESSIONI TOTALI  
{SES}

"{FRASE\_TESTIMONIANZA}"

– {NOME}

Congratulazioni · @{INSTAGRAM}

## DESCRIZIONE

Spotlight del member del mese con foto, statistiche, quote di testimonianza. Ottimo per community building e prove sociali.

# Scheda allenamento stampabile

{NOME\_PALESTRA}

## SCHEDA ALLENAMENTO

ATLETA

{NOME\_ATLETA}

PROGRAMMA

{TIPO}

SETTIMANA

{N\_SETTIMANA}

#	ESERCIZIO	SERIE	REP	KG	REC.
01	Squat con bilanciere	4	10	{KG}	90s
02	Panca piana	4	8	{KG}	90s
03	Stacco da terra	3	5	{KG}	120s
04	Trazioni assistite	4	8	{KG}	60s
05	Military press	3	10	{KG}	75s
06	Affondi alternati	3	12/lato	{KG}	60s
07	Plank	3	60s	—	30s
08	Crunch obliqui	3	20	—	30s

NOTE

---



---



---



---

Compilato il {DATA} da {NOME\_TRAINER} · {NOME\_PALESTRA}

### DESCRIZIONE

Scheda training A4 con 8 righe esercizi (numero, nome, serie, rep, kg, recupero) + box note. PDF 300 DPI pronto stampa per i tuoi atleti.

# TI PIACE L'ANTEPRIMA?

Sblocca tutti i 30 template + 90 file pronti

(in formato PDF 300 DPI + PNG + Bonus)

€{PREZZO}

ACQUISTA SU BRAISHOP →

Download immediato · Pagamento sicuro · Licenza commerciale