

**DAL 2005 LA GUIDA PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS**

# LA PALESTRA

**LA PALESTRA** è un periodico bimestrale dalla spiccata vocazione commerciale, che viene spedita GRATUITAMENTE a **8.500 gestori** e proprietari di palestre, centri fitness, studi di personal training e centri benessere, su tutto il territorio nazionale.

Ha come principale obiettivo quello di essere uno strumento di lavoro di facile ed immediata lettura, che cattura l'attenzione e garantisce alla comunicazione aziendale un forte impatto.

Dal 2005 **LA PALESTRA** è il modo più efficace per parlare della propria azienda e dei prodotti, grazie a dossier, rubriche di news commerciali, articoli redazionali e pagine pubblicitarie.



#### Bimestrale

6 numeri annui, abbonamento gratuito  
Tiratura: copie 11.000

Prezzo: Freepress  
Foliazione media: 64 pagine + copertina  
Stampa: 4 + 4 colori  
Misure: mm 210 x 285

#### Editore

Api Editrici S.r.l. - Milano

#### LA PALESTRA

Rivista Bimestrale registrata al Tribunale di Milano il 21/9/2005 con il N 643

#### [www.lapalestra.it](http://www.lapalestra.it)

Testata on-line registrata al Tribunale di Milano il 17/10/2018 con il N 255

#### Listino pubblicità 2025/2026 (formati al vivo)

**Pagina singola SOLO PDF ON LINE** 500,00 euro + iva  
mm 210 x 285

**NEW**

**Pagina singola** 1.200,00 euro + iva  
mm 210 x 285

**Mezza pagina orizzontale** 700,00 euro + iva  
mm 210 x 142

**Doppia pagina** 2.200,00 euro + iva  
mm 420 x 285

**II di copertina - I romana** 2.800,00 euro + iva

**II di copertina** 1.700,00 euro + iva

**III di copertina** 1.500,00 euro + iva

**IV di copertina** 2.000,00 euro + iva

**Posizione di rigore** maggiorazione 20%

**Inserti forniti dal cliente** preventivi su richiesta

#### Materiale richiesto

File PDF o Jpeg alta definizione con 5 mm di abbondanza per ogni lato + prova colore. Senza prova colore non saranno accettate contestazioni in merito.

# LA PALESTRA

il calendario 2026



NUMERO	MENSILITÀ	DATA PRENOTAZIONE	INVIO FILE ADV*	SPEDIZIONE POSTALE**
122	gennaio/febbraio	23 dicembre 2025	12 gennaio 2026	30 gennaio 2026
123	marzo/aprile	3 marzo 2026	9 marzo 2026	27 marzo 2026
124	maggio/giugno	14 aprile 2026	22 aprile 2026	8 maggio 2026
125	luglio/agosto	15 giugno 2026	22 giugno 2026	8 luglio 2026
126	settembre/ottobre	7 settembre 2026	14 settembre 2026	30 settembre 2026
127	novembre/dicembre	2 novembre 2026	9 novembre 2026	27 novembre 2026

\* Il materiale redazionale e pubblicitario dovrà essere spedito nei formati pattuiti, pronto per essere impaginato.

\*\* La data di spedizione si riferisce al giorno in cui le copie vengono consegnate presso gli uffici delle Poste Italiane e nel giro di massimo 15 giorni dovrebbero arrivare in tutte le regioni d'Italia. Per eventuali ritardi che non dipendano dal nostro operato ce ne scusiamo fin d'ora e ci solleviamo da ogni responsabilità.

# WWW.LAPALESTRA.IT

#### Spazi disponibili per inserimenti pubblicitari

- HEAD banner 600x90 pixel oppure Banner laterale 336x280.
- Servizio "NATIVE ADV" grazie al quale si possono pubblicare articoli (per sempre disponibili nell'archivio) con collegamenti diretti ai propri siti internet. Gli articoli saranno anche condivisi sulle piattaforme social LA PALESTRA. In questo modo l'azienda può informare l'utente senza interruzioni pubblicitarie e avere benefici di posizionamento del proprio sito internet sui motori di ricerca.
- Servizio DEM (direct email marketing)

LA PALESTRA messaggi promozionali e pubblicitari.

- Pubblicazione di video, interviste e spot pubblicitari.

#### Prezzi

- Banner: € 400,00 + Iva a settimana;
- Head Banner: € 500,00 + Iva a settimana;
- Invio di una Dem personalizzata a tutti i nostri contatti (più di 6000 utenti profilati del settore fitness) e condivisa poi sui nostri canali social: € 500,00 + Iva ad invio;
- Inserimento Native ADV corredato di video e immagini in home page per 15 giorni e poi per sempre online e condiviso anche sulla ns pagina FB e Twitter (articolo fornito dal cliente con inserimenti di immagini, video e link "follow"): € 800,00 + Iva.