PHYSICAL EVOLUTION
LISTINO ATTIVITA' 2026-27

INDICE RAPIDO DELLE ATTIVITÀ PER SEDE

CONSELVE, via Padova 10

ATTIVITÀ ADULTI
SALA PESI · ALLENAMENTO FUNZIONALE · ALLENAMENTO FUNZIONALE CICLISTI · CIRCUIT TRAINING · DANZA FIT · FIT BOXE · GINNASTICA DOLCE · HYBRID TRAINING · INDOOR CYCLING · KICK BOXING ADULTI · MAMMACTIVE / POST PARTO · PILATES MATWORK · PILATES PER IL PAVIMENTO PELVICO · PUGILATO · SALSA CUBANA E BACHATA · TOTAL BODY WORKOUT · YOGA · YOGA SCULPT

BAMBINI E RAGAZZI
BREAKING · DANZA CONTEMPORANEA · DANZA PROPEDEUTICA · HIP HOP · KICK BOXING GIOVANILE

TERRASSA PADOVANA, Z.A. Fossetta 17

ATTIVITÀ ADULTI
CIRCUIT TRAINING · DANZA DEL VENTRE · FLEXIBILITY · HEELS · JU JITSU · PILATES REFORMER · POLE DANCE · POWER JUMP · TAI CHI · TONE & JUMP · YOGA · YOGA SCULPT · ZUMBA FITNESS · YOGA EQUILIBRIO

BAMBINI E RAGAZZI
BREAKING · DANZA CONTEMPORANEA · HIP HOP · POLE KIDS

ANGUILLARA VENETA, palestra comunale

ATTIVITÀ ADULTI
ALLENAMENTO FUNZIONALE

CANDIANA, palestra comunale

ATTIVITÀ ADULTI
FIT TONIC

INFORMAZIONI GENERALI

Tesseramento annuale € 35 · cauzione badge € 5 · riduzione 5% sulla quota sala pesi per membri dello stesso nucleo familiare con pagamento contestuale e per lo stesso periodo · **certificato medico per attività sportiva obbligatorio.**

ATTIVITÀ ADULTI

SALA PESI

Istruttore/i: Paolo, Marco, Mirko, Nicola, Giuseppe | Sede/i: Conselve

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	06:30–22:00	1 mese Open
Conselve	Martedì	09:00–22:00	3 mesi Open
Conselve	Mercoledì	09:00–22:00	6 mesi Open
Conselve	Giovedì	06:30–22:00	Annuale Open - unica soluzione
Conselve	Venerdì	09:00–22:00	Annuale Open - dilazionato in 4 mesi
Conselve	Sabato	09:30–17:00 da settembre a giugno; luglio 09:30–13:30; agosto chiuso	1 mese studenti Under 23 / Over 65*
Conselve	Domenica	09:30–12:30 da ottobre a maggio; luglio e agosto chiuso	3 mesi studenti Under 23 / Over 65*
			Annuale studenti Under 23 / Over 65* - unica soluzione
			Annuale studenti Under 23 / Over 65* - dilazionato in 3 mesi
			8 ingressi

** tariffa con ingresso precedente alle ore 16:30*

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Istruttore/i: Andrea | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	06:40; 08:30; 13:00	1 mese - 2 v/s
Conselve	Mercoledì	06:40; 08:30; 13:00	1 mese - 3 v/s
Conselve	Venerdì	13:00	2 mesi - 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			3 mesi - 3 v/s
			1 mese Funzionale + Hybrid - fino a 5 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

ALLENAMENTO FUNZIONALE ANGUILLARA

Istruttore/i: Edoardo | Sede/i: Anguillara Veneta | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Anguillara Veneta	Lunedì	20:45	1 mese - 2 v/s

Anguillara Veneta	Mercoledì	20:45	1 mese - 3 v/s
Anguillara Veneta	Venerdì	19:00	2 mesi - 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s

ALLENAMENTO FUNZIONALE CICLISTI

Istruttore/i: Andrea | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	21:00	1 mese - 2 v/s
Conselve	Mercoledì	21:00	2 mesi - 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			Preparazione Ciclisti - 1 mese
			Preparazione Ciclisti - 3 mesi

CIRCUIT TRAINING

Istruttore/i: Alice | Sede/i: Conselve; Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	10:00	1 mese — 2 v/s
Conselve	Martedì	13:00	2 mesi — 1 v/s
Conselve	Giovedì	10:00; 13:00	3 mesi - 2 v/s
Terrassa Padovana	Lunedì	18:45	1 mese Open (Circuit + Jump / Tone) — 3 v/s
Terrassa Padovana	Giovedì	18:45	3 mesi Open (Circuit + Jump +/Tone) — 3 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

DANZA DEL VENTRE

Istruttore/i: Irene | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Lunedì	21:00 Intermedi	1 mese — 1 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì	20:45 Base	8 lezioni (ideale per turnisti)

DANZA FIT

Istruttore/i: Germana | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	08:00	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	08:00	2 mesi — 1 v/s

FIT BOXE

Istruttore/i: Lisa | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	20:00	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	20:00	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

FIT TONIC

Istruttore/i: Monica | Sede/i: Candiana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Candiana	Mercoledì	18:00	1 mese — 1 v/s

FLEXIBILITY

Istruttore/i: Maila | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	08:45	1 mese — 1 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì	13:00	1 mese Pole + Flex - 3v/s

GINNASTICA DOLCE

Istruttore/i: Alice | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	09:00	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	09:00	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s

HEELS

Istruttore/i: Silvia | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Venerdì	19:30 Base; 21:00 Intermedio	1 mese — 1 v/s

HYBRID TRAINING

Istruttore/i: Erica Picello, Alberto Molon | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	19:30; 20:30	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	19:30; 20:30	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			1 mese Funzionale + Hybrid - fino a 5 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

INDOOR CYCLING

Istruttore/i: Andrea Zampieri | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	18:45; 19:45	1 mese — 2 v/s
Conselve	Mercoledì	18:45; 19:45	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			Preparazione Ciclisti - 1 mese
			Preparazione Ciclisti - 3 mesi
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

JU JITSU

Istruttore/i: Emanuele | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	20:30	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Venerdì	20:30	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			Stagionale — settembre/luglio

KICK BOXING (ADULTI 15+)

Istruttore/i: Alberto, Marco, Sebastian | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 / 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	19:30 Agonisti	1 mese Open - 2 v/s
Conselve	Mercoledì	19:00 Agonisti; 20:00 Open	3 mesi Open - 2 v/s
Conselve	Venerdì	19:00 Agonisti; 20:00 Open	Stagionale Open 2 v/s — fino al 31/7
			1 mese - Open combo con Pugilato — fino a 3 v/s (a scelta)
			3 mesi - Open combo con Pugilato — fino a 3 v/s (a scelta)
			1 mese - Agonisti
			3 mesi - Agonisti
			Stagionale Agonisti — fino al 31/7

Stagionale Open pagabile in 2 rate da 245 (una entro il 30/9 e una entro il 30/11); Stagionale Agonisti pagabile in 2 rate da 280 (una entro il 30/9 e una entro il 30/11)

MAMMACTIVE / POST PARTO

Istruttore/i: Alice | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 70 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA

Conselve	Lunedì	11:15	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	11:15	1 mese — 1 v/s

PILATES MATWORK

Istruttore/i: Mariangela | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	10:15; 13:00; 16:30; 17:30; 18:30	1 mese — 2 v/s
Conselve	Venerdì	09:00; 10:15; 13:00; 16:30; 17:30; 18:30	2 mesi — 1 v/s
			2 mesi — 2 v/s
			4 mesi — 2 v/s
			2 mesi — 2 v/s (1 Pelvica + 1 Pilates)
			2 mesi — 3 v/s (1 Pelvica + 2 Pilates)

PILATES PER IL PAVIMENTO PELVICO

Istruttore/i: Mariangela | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	09:00	1 mese — 1 v/s
			1 mese - 2 v/s (1 Pelvica + 1 Pilates)
			2 mesi — 2 v/s (1 Pelvica + 1 Pilates)
			2 mesi — 3 v/s (1 Pelvica + 2 Pilates)

PILATES REFORMER

Istruttore/i: Mariangela | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 50 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Giovedì	9:00; 10:15; 13:00; 16:30; 17:30; 18:30	1 mese (4 giovedì da calendario)
			1 mese (5 giovedì da calendario)

POLE DANCE

Istruttore/i: Maila | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Lunedì	19:00 Base; 20:00 Intermedio/Avanzato	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Martedì	10:00 Open	2 mesi — 1 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì	14:00 Open; 19:00 Base; 20:00 Intermedio/Avanzato	2 mesi — 2 v/s
			1 mese Pole + Flex - 3v/s
			2 mesi Pole + Flex - 3v/s
			1 ingresso

POWER JUMP

Istruttore/i: Alice | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Lunedì / Giovedì	19:45	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì / Venerdì	13:00	2 mesi — 1 v/s
Terrassa Padovana	Venerdì	14:10	3 mesi - 2 v/s
			1 mese Open (Circuit + Jump + Tone) — 3 v/s
			3 mesi Open (Circuit + Jump + Tone) — 3 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

PUGILATO (ADULTI 15+)

Istruttore/i: Octavian | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	18:15	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	18:15	3 mesi - 2 v/s
			2 mesi - 1 v/s
			1 mese - combo con Kickboxing Open — fino a 3 v/s (a scelta)
			3 mesi - combo con Kickboxing Open — fino a 3 v/s (a scelta)

SALSA CUBANA E BACHATA

Istruttore/i: Andrea Boscolo | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	21:00 Bachata base; 22:00 Salsa Int	1 mese — 1 v/s
Conselve	Martedì	21:00 Salsa base; 22:00 Salsa Int.	1 mese Salsa + Bachata
			1 mese stesso corso, diversa sede

TAI CHI

Istruttore/i: Giancarlo | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Venerdì	18:30	1 mese — 1 v/s

TONE & JUMP

Istruttore/i: Alice | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	17:45; 18:45	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì / Venerdì	08:40	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			1 mese Open (Circuit + Jump + Tone) — 3 v/s
			3 mesi Open (Circuit + Jump + Tone) — 3 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

TOTAL BODY WORKOUT

Istruttore/i: Erika | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	19:00	1 mese — 2 v/s
Conselve	Giovedì	19:00	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s
			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

HATHA YOGA / YOGA EQUILIBRIO

Istruttore/i: Alessandra | Sede/i: Conselve; Terrassa Padovana | Durata lezione: 80 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	08:10 (Yoga Equilibrio)	1 mese — 1 v/s — 4 lezioni
Conselve	Mercoledì	06:30 (minimo 7 frequentanti)	Ingresso plus — 5ª lezione
Terrassa Padovana	Giovedì	21:10	

YOGA SCULPT

Istruttore/i: Alessandra | Sede/i: Conselve; Terrassa Padovana | Durata lezione: 50 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	13:15; 21:10	1 mese — 1 v/s - 4 lezioni
Conselve	Giovedì	13:15	1 mese — 2 v/s - 8 lezioni
			1 mese — 3 v/s - 12 lezioni
			1 mese - 1 Yoga + 1 Yoga Sculpt
			1 mese - 1 Yoga + 2 Yoga Sculpt
			1 mese - 1 Yoga + 3 Yoga Sculpt
			Ingresso plus — 9ª lezione (abb. 2v/s)

ZUMBA FITNESS

Istruttore/i: Mariangela | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Martedì	20:00	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Giovedì	20:00	2 mesi — 1 v/s
			3 mesi - 2 v/s

			Abbonamento bisettimanale — 4 lezioni consecutive

BAMBINI E RAGAZZI

BREAKING

Istruttore/i: Filippo, Monica | Sede/i: Conselve; Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Martedì	17:30	1 mese — 2 v/s
Terrassa Padovana	Venerdì	17:30	2 mesi — 1 v/s

DANZA CONTEMPORANEA

Istruttore/i: Germana, Francesco, Rosa | Sede/i: Conselve; Terrassa Padovana | Durata lezione: Intermedi 55 min · Avanzati 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì / Mercoledì	17:00	1 mese intermedi — 2 v/s
Conselve	Giovedì	16:30; 17:30	2 mesi intermedi — 1 v/s
Terrassa Padovana	Martedì	16:30; 17:30	1 mese avanzati — 2 v/s
			2 mesi avanzati — 1 v/s

DANZA PROPEDEUTICA

Istruttore/i: Germana | Sede/i: Conselve | Durata lezione: 45 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì / Mercoledì	16:15	1 mese — 2 v/s
			2 mesi — 1 v/s

HIP HOP

Istruttore/i: Cristian | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 / 85 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Lunedì	16:45 Kids; 17:45 Teens; 21:00 Agonisti	1 mese Kids / Teens — 2 v/s
Terrassa Padovana	Mercoledì	16:45 Kids; 17:45 Teens; 18:45 Master	2 mesi Kids / Teens — 1 v/s
Terrassa Padovana	Venerdì	18:45 Master	3 mesi Kids / Teens — 2 v/s
			1 mese Master — 2 v/s
			3 mesi Master — 2 v/s
			1 mese Agonisti — 3 v/s
			3 mesi Agonisti — 3 v/s

KICK BOXING GIOVANILE

Istruttore/i: Alberto, Marco, Hiba, Sebastian | Sede/i: Conselve | Durata lezione Under 9: 55 min · Under 15: 70 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Conselve	Lunedì	17:00 Under 15 (solo Agonisti)	1 mese Under 9 — 2 v/s
Conselve	Mercoledì	16:30 Under 9; 17:30 Under 15	3 mesi Under 9 - 2 v/s
Conselve	Venerdì	16:30 Under 9; 17:30 Under 15	Stagionale Under 9 — fino al 31/5
			1 mese Under 15 — 2 v/s
			3 mesi Under 15 - 2 v/s
			Stagionale Under 15 — fino al 31/5

Stagionale Under 9 pagabile in 2 rate da 190 (una entro il 30/9 e una entro il 30/11); Stagionale Under 15 pagabile in 2 rate da 205 (una entro il 30/9 e una entro il 30/11)

POLE KIDS

Istruttore/i: Maila | Sede/i: Terrassa Padovana | Durata lezione: 55 min

SEDE	GIORNO	ORARIO DI INIZIO	FORMULA
Terrassa Padovana	Sabato	14:00	1 mese — 1 v/s