

siente  toda tu fuerza



¡Estamos en un viaje!

Estamos en constante movimiento, porque nuestro objetivo es conectarnos de manera significativa con nuestro cuerpo para tener un equilibrio mental, emocional y corporal, que nos haga encontrar la inspiración que necesitamos para cumplir con lo que nos proponemos.

Nike Future Fitness, es una visión holística que se enfoca en encontrar la fuerza que nos impulsa, la conexión con nuestro interior y nuestro empoderamiento como mujeres, a través de una serie de experiencias que van del bienestar individual a la inspiración comunitaria.

siente  toda tu fuerza



siente  toda tu fuerza



Dentro de las experiencias Nike, podrás participar en los circuitos de 3K o 6K, para que te pongas a prueba y sientas toda tu fuerza. Además, recibe un chip que medirá tu tiempo exacto de carrera.

¡Prepárate para hacer tu mejor tiempo!



siente  toda tu fuerza



Hemos preparado una serie de experiencias que te llevarán a sentir toda tu fuerza.

Prográmate para visitar cada uno de los salones y aprender de nutrición, movimiento y recuperación para tu cuerpo.

programación del día

siente tu conexión // 200pax

yoga session
9:30am

ft. natalia echeverry

power hiit
11:10am

ft. silvy araujo

siente tu bienestar // 30pax

nutrition step by step
10:30am

ft. uva

nutrition step by step
12:10pm

ft. uva

siente el beat // 32pax

nike tik tok lab
10:30am

ft. clemencia vargas

nike full body
12:10pm

ft. kelly perez

siente tu cuerpo // 28pax

move freely
10:30am

ft. paula hurtado

move freely
12:10pm

ft. britt metka

nike experience

feel authentic
8:00am

ft. Minizuka

styling session
8:00am

ft. trenzas / uñas



siente  tu conexión



yoga session

9:30am

ft. natalia echeverri

Prepárate para un clase de Yoga en donde te moverás intensamente al ritmo de la música, tomar conciencia de tu cuerpo, mente y espíritu, conectándote con tu YO centrado y poderoso.

Natalia Echeverri

Es Nike Trainer y está certificada en entrenamiento funcional, grupal y Yoga.

Es coach en KO donde dicta clases llenas de sabrosura costeña, también dicta clases de Soul Yoga que involucran el reto y la intensidad como ingrediente principal para hacer sudar.





power hiit

11:10am

ft. silvy araujo

Alístate para sudar con una rutina de cardio hiit, en el que moverás completamente tu cuerpo, retándote a trabajar en intervalos de alta intensidad.

Silvy Araujo

Es entrenadora certificada, durante 11 años se ha dedicado a compartir y cambiar vidas con sus entrenamientos.

Siguiendo su pasión, desarrolló la app SilbebySilvy con programas de entrenamiento, planes de alimentación y recetas. Además, busca fortalecer el amor propio de las personas, motivándolas e invitándolas a amarse cada día más.



siente  tu bienestar





nutrition step by step

10:30am

ft. uva

Aprende sobre los beneficios enzimáticos regeneradores de ingredientes naturales, además de una receta fácil y poderosa para tu inmunidad y regeneración celular post workout.

Natalia Sandoval // Tatiana Leyva

Natalia Sandoval es chef de la escuela de cocina de Chicago y enamorada de la cocina saludable y Tatiana Leyva es terapeuta y consultora de nutrición holística de HHI Florida y UCLA, California, chef saludable del Natural Gourmet Institute NYC. Juntas crearon Uva superalimentos, una marca que acompaña procesos personales de detox para la regeneración celular, asesorías nutricionales, clases de cocina. Dos grandes amigas convencidas que se puede vivir más energéticos, contentos, sanos y ligeros con nuestra conexión con la alimentación.





nutrition step by step

12:10pm

ft. uva

Aprende sobre los beneficios enzimáticos regeneradores de ingredientes naturales, además de una receta fácil y poderosa para tu inmunidad y regeneración celular post workout.

Natalia Sandoval // Tatiana Leyva

Natalia Sandoval es chef de la escuela de cocina de Chicago y enamorada de la cocina saludable y Tatiana Leyva es terapeuta y consultora de nutrición holística de HHI Florida y UCLA, California, chef saludable del Natural Gourmet Institute NYC. Juntas crearon Uva superalimentos, una marca que acompaña procesos personales de detox para la regeneración celular, asesorías nutricionales, clases de cocina. Dos grandes amigas convencidas que se puede vivir más energéticos, contentos, sanos y ligeros con nuestra conexión con la alimentación.



**siente
el beat**





Nike Tik Tok Lab

10:30am

ft. Clemencia Vargas

Disfruta un clase completa en donde tu cuerpo se calentará, moverá y disfrutará el ritmo del beat, mientras preparas una coreografía para Tik Tok.

Clemencia Vargas

Es bailarina profesional y administradora de empresas con énfasis en finanzas y economía. A los 6 años encontró en el baile una herramienta de resiliencia, liderazgo y reconocimiento que la llevó a crear Vive Bailando.

Ha bailado con Back Street Boys, Black Eyed Peas, Madonna y Carlos Vives





Nike Full Body

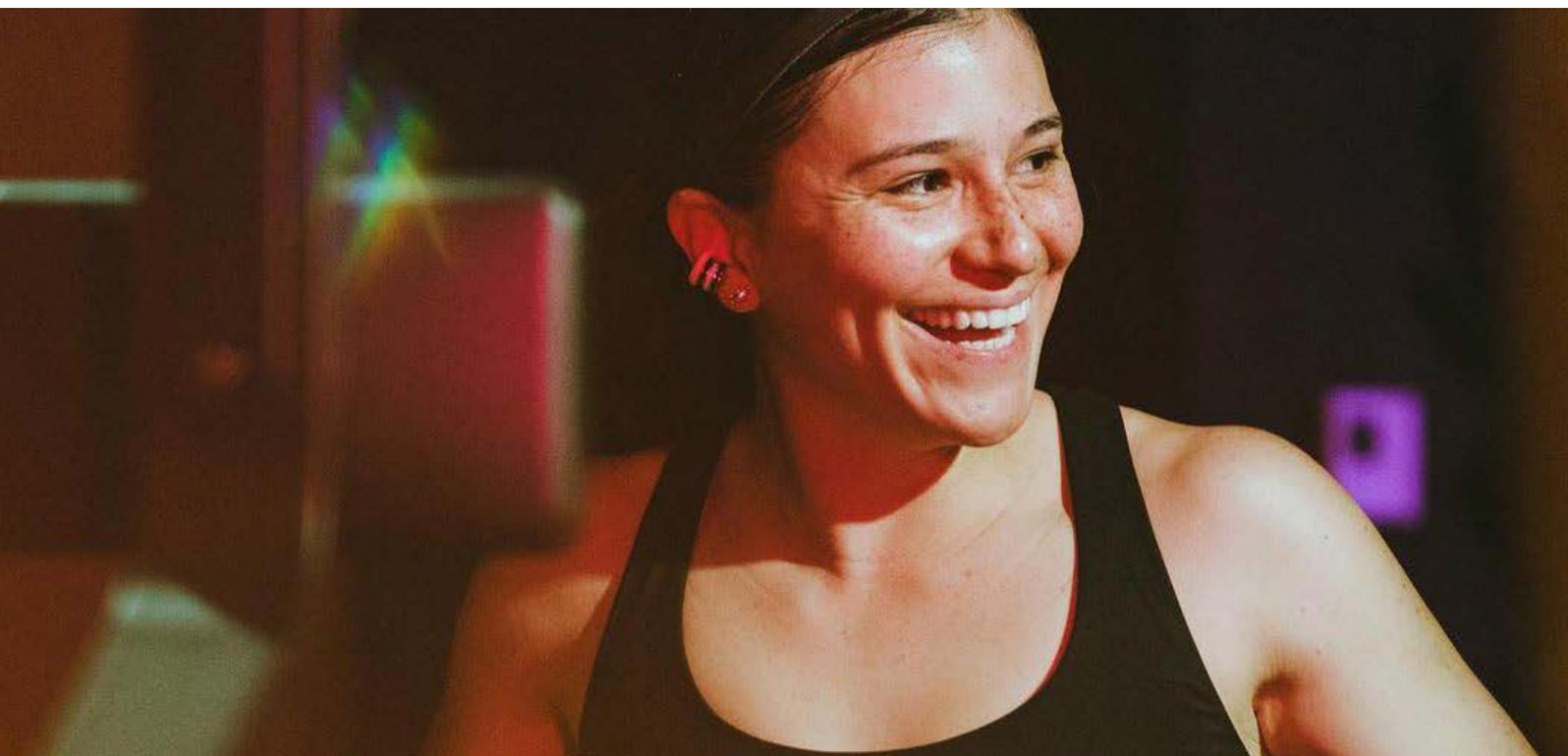
12:10pm

ft. Kelly Pérez

Prepárate para moverte, mientras te sincronizas con el beat y das tu máximo esfuerzo. Entrena tu resistencia y fuerza de la mano de la música que te hará disfrutar de principio a fin.

Kelly Pérez

Es Nike Trainer, profesional en educación física y deportes, es Health Coach del IIN y es Head Coach en Brigada Lab donde dicta clases de Indoor Row and Cycling. Siempre ha creído que el deporte es un pilar fundamental en la vida de las personas tanto física como emocionalmente.



siente 
tu cuerpo





move freely

10:30am

ft. paula hurtado

Acondiciona tu cuerpo en una clase enfocada en el movimiento como forma de recuperación para mejorar tu desempeño atlético.

Paula Hurtado

Es Nike trainer. Desde pequeña ha sido entregada al deporte, al movimiento y la conciencia corporal. Pasando de líneas desde gimnasia olímpica hasta la danza profesional y otros deportes. Ahora está enfocada en Crossfit y levantamiento de pesas. Le encanta el café de especialidad y el chocolate.





move freely

12:10pm

ft. britt metka

Restaura tu cuerpo de una manera óptima, mediante movimientos ideales para mejorar tu capacidad y rendimiento.

Britt Metka

es Nike Trainer y Coach en Brigada Training Lab donde dicta clases de Flow enfocado en movilidad, conexión entre mente y cuerpo y fortalecimiento del cuerpo físico.





Woman Fitness Festival es dedicado a la mujer.

¿Sabías que el recaudo de las boletas simbólicas del evento será donado a la fundación Niñas sin Miedo?

Elas son una organización social colombiana que trabaja en la prevención de violencias basadas en género hacia niñas y adolescentes y el embarazo no planeado en estas etapas de su vida. Niñas sin miedo es pionera de un programa enfocado en la educación experiencial y autodirigida, en Derechos Humanos, sexuales y Reproductivos, entre otras, usando el deporte como herramienta de aprendizaje.

Crean experiencias de aprendizaje a través del juego y otras actividades no usuales en la educación tradicional. Acompañan a las niñas en sus procesos de fortalecimiento de habilidades, para que cuando lo necesiten tomen decisiones informadas, consentidas e incluso, si lo necesitan pidan ayuda. Crean juntas un espacio seguro, y trabajan en grupo todos los días para resignificar las relaciones entre las mujeres y las niñas.

Niñas Sin Miedo tiene su sede territorial en el Barrio los Pinos, en la Comuna 4 del Municipio de Soacha - Cundinamarca. Y cuenta con su oficina administrativa en Bogotá D.C

¡Gracias por apoyarlas!

Conoce más de ellas en www.ninassinmiedo.org

A group of diverse women are huddled together in a gym, smiling and looking at each other. They are wearing athletic wear, including Nike-branded tops and leggings. The scene is lit with warm, low-key lighting, creating a sense of community and energy. The women are of various ethnicities and are all smiling, conveying a positive and supportive atmosphere.

siente  toda tu fuerza

