



PROGRAMA DEL EVENTO

25 · 26 · 27 DE SEPTIEMBRE 2026

PALMA · MOTORWORLD

Consulta la agenda por días y áreas: masterclasses, bootcamps, ponencias y clases en Area In, Area Out, Motor y Race.

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

VIERNES 25

— 25 de septiembre de 2026

MAÑANA

10:00 – 13:45

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

AREA IN

10:00 – 10:45

ACRO YOGA
Belén Juárez

11:00 – 11:45

BARRE Flowing
María Kindelan

12:00 – 12:45

HAND STAND para TODOS!!
Pablo Damian

13:00 – 13:45

BARRE Strength
María Rossich
AREA OUT

10:00 – 10:45

ENCORE (CORE Funcional)
Daniel González

11:00 – 11:45

Latino Dance
Vanessa Ruiz Velasco

12:00 – 12:45

DANCE HALL VIBES
Paula Parreño Sempere

13:00 – 13:45

LES MILLS SHOW
Team Les Mills
MOTOR

10:00 – 10:45

Los 3 grandes para todos: SQUAT · DEADLIFT · BENCH PRESS
Domingo Sánchez

11:00 – 11:45

La capacidad olvidada que decide tu independencia
Felipe Isidro Donate

12:00 – 12:45

El nuevo paradigma y los mensajes del mercado fitness
David Pozos

13:00 – 13:45

Más allá de gestionar personas: cómo crear cultura que transforma equipos y resultados. EL GRAN RETO!
Francisco González

VIERNES 25 — 25 de septiembre de 2026

TARDE

15:00 – 20:00

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

AREA IN

15:00 – 15:45

Meridian Flow
Alexa Le

16:00 – 16:45

KINSTRETCH Mobility
Aneta Lupa

17:00 – 17:45

Kundalini Inner Power
Carla Bliss

18:00 – 18:45

Body Art
Alexa Le

19:00 – 20:00

SUCO Active Meditation
Adriana Molina Santamaría
AREA OUT

15:00 – 15:45

STRONG NATION
Virginia Escamez
María Escamez

16:00 – 16:45

MEGA SHAKE
Cesar Moquete

17:00 – 17:45

Functional Step
Domingo Sánchez
Israel Mallebré

18:00 – 18:45

ZUMBA
Virginia Escamez
María Escamez
Team Zumba
MOTOR

15:00 – 15:45

Prescripción del ejercicio con criterio para la salud
Felipe Isidro Donate

16:00 – 16:45

Fármacos para la pérdida de grasa: ¿revolución o trampa?
Dr. Antelm Pujol Calafat

17:00 – 17:45

Cómo influye tu biografía en tu biología
Xavi Cañellas

18:00 – 18:45

MESA REDONDA: Hablemos de hábitos saludables
Felipe Isidro Donate
Dr. Antelm Pujol Calafat
Xavi Cañellas
RACE

16:00 – 16:45

MESA REDONDA: «El wellbeing como palanca de innovación y transformación»
Xavi Fuster González
Toni Mascaró (CEO fundador de eMascaró)

17:00 – 18:00

El camino hacia el éxito: miedo, dolor y propósito
Xavi Fuster González

18:00 – 19:00

MESA REDONDA: «El nuevo turismo de bienestar en Mallorca: lujo, salud y experiencias con propósito»
Corina Graff (CEO Puerto Portals)
Antonio Montaner (CEO Prinsotel)
Caterina Vilare (CEO Bellahora)
Alexa Le

SÁBADO 26

— 26 de septiembre de 2026

MAÑANA

10:00 – 13:45

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

11:00 – 11:45

BARRE CORE*Vanessa Ruiz Velasco*

10:00 – 10:45

Functional Step*Lorenzo Sommo*

11:00 – 11:45

Biomarcadores para la longevidad*Dr. Antelm Pujol Calafat*

10:00 – 10:45

Moviliza con fuerza*Domingo Sánchez*

12:00 – 12:45

FlowBody*Israel Mallebré*

11:00 – 11:45

Punto G (Glúteos de Acero)*Daniel González*

12:00 – 12:45

Tu célula también se entrena: por qué el gimnasio no basta para vivir más*Fernando Barrera Barceló*

11:00 – 11:45

Cómo convertir a un instructor en líder de masas*Jeffrey Perlman*

13:00 – 13:45

Body Art*Alexa Le*

12:00 – 12:45

HEELS Dance*Marta Bravo Cózar*

13:00 – 13:45

MESA REDONDA: Capitanes del entrenamiento híbrido, la gran tendencia*David Gómez (Hybryd Mallorca)**Marta Jurado Peinado**Yeray Mañas (Next Level Palma)**Antonio Reyna*

12:00 – 12:45

LONGEVIZATE: apps de salud y longevidad*Daniel González*

13:00 – 13:45

La calidad del sueño*Cristina Albadalejo*

SÁBADO 26

— 26 de septiembre de 2026

TARDE

15:00 – 19:45

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

15:00 – 15:45

Natural Moves
Lorenzo Sommo

16:00 – 16:45

Power Yoga
Belén Juárez

17:00 – 17:45

Pilates Barre
Elisabetta Cinelli

18:00 – 18:45

Vinyasa Flow
Carla Bliss

19:00 – 19:45

ANIMAL FLOW para TODOS!
Aneta Lupa

15:00 – 15:45

Step Metabólico
Domingo Sánchez

16:00 – 16:45

Functional Step
Paula Parreño Sempere

17:00 – 17:45

Functional R-volution
Lorenzo Sommo

18:00 – 19:30

ZUMBA · HAPPY BIRTHDAY CESAR MOQUETE 90'
Cesar Moquete
Virginia Escamez
María Escamez

15:00 – 15:45

Rendimiento sostenible: del deporte de élite a la longevidad
David Pozos

16:00 – 16:45

Envejecer es opcional: el médico que está llevando la longevidad a la vida real
Dr. José Hernández Poveda

17:00 – 18:00

Maximizando la adherencia: entender las metodologías para la mejor convivencia entre ellas en un centro multidisciplinar
Marta Jurado Peinado

18:00 – 18:45

MESA REDONDA: Nuevas tendencias y futuro del fitness
Domingo Sánchez
David Pozos
Daniel González

15:00 – 15:45

Longevidad Funcional y RFD: relación íntima de la fuerza y el deterioro funcional
Isaac Rojas Rivero

16:00 – 16:45

Come para comerte el mundo
María Kindelan

17:00 – 17:45

Longevidad personalizada con criterio
Marta González-Freire

18:00 – 18:45

Ejercicio físico y cáncer: de la evidencia científica a la práctica clínica
Mikel Domenech
LIFEX WHITE PARTY · 20:30 H · «Ven vestido de blanco»

DOMINGO 27 — 27 de septiembre de 2026**MAÑANA**

10:00 – 13:45

AREA IN

AREA OUT

MOTOR

RACE

AREA IN**AREA OUT****MOTOR****RACE**

11:00 – 11:45

Dynamic Postural
Elisabetta Cinelli

12:00 – 12:45

BARRE Strength
Vanessa Ruiz Velasco

13:00 – 13:45

Chakra Dance
Cristina Albadalejo

10:00 – 10:45

ZUMBA
María Escamez
Team Zumba

11:00 – 11:45

Primary Instinct
Peter Obon James

12:00 – 12:45

Functional Body Weight
Lorenzo Sommo
Israel Mallebré

13:00 – 13:45

Body Combat
Team Les Mills

10:00 – 10:45

El nuevo sistema operativo del fitness: de vender accesos a transformar vidas
David Pozos

11:00 – 11:45

Programación y prescripción del entrenamiento en adultos mayores: de la teoría a la práctica
Isaac Rojas Rivero

12:00 – 12:45

Más allá de captar clientes: cómo construir fidelización de alto rendimiento. El GRAN DESAFÍO!
Francisco González

13:00 – 13:45

Conocer y entrenar el glúteo
Domingo Sánchez

10:00 – 10:45

¿Viviremos 150 años? Mitos y realidades
Marta González-Freire

11:00 – 11:45

El músculo como órgano de longevidad
Felipe Isidro Donate

12:00 – 12:45

Nicho de gran potencial: farmacología para perder peso
*Daniel González***BYE BYE LIFEX**

PREGUNTAS FRECUENTES — Todo lo que necesitas saber

INFO

25 · 26 · 27 sept.

INFORMACIÓN GENERAL

¿Cuándo y dónde se celebra LIFEX?

Del 25 al 27 de septiembre de 2026 en Motorworld Mallorca.

¿Tengo que venir con ropa deportiva?

Solo si quieres participar en las clases o actividades. Para visitar la feria o asistir a ponencias, no es necesario.

¿Puedo ir aunque no quiera hacer deporte?

Por supuesto. Puedes visitar los stands, descubrir marcas, asistir a ponencias y disfrutar de las diferentes experiencias.

¿Con cuánta antelación debo llegar?

Recomendamos llegar 30 minutos antes, especialmente si quieres participar en alguna clase o actividad.

¿Qué incluye mi entrada?

El acceso dependerá del tipo de entrada y del color de tu pulsera. Algunas actividades tienen aforo limitado.

¿Hay zona para comer?

Sí. Encontrarás LIFEX FOOD VILLAGE, con diferentes opciones de comida y bebida.

¿Qué tengo que llevar?

Si vas a participar en actividades, trae ropa deportiva, calzado adecuado y botella de agua.

¿Cómo sabré a qué zonas puedo acceder?

Tu pulsera LIFEX identificará las zonas a las que tienes acceso.

¿Pueden asistir menores?

Sí, respetando las condiciones de acceso y los posibles requisitos de edad de determinadas actividades.

¿Tengo que llevar esterilla?

Para la Zona Cuerpo-Mente, puedes traer tu propia esterilla si lo deseas.

¿Tengo que reservar las clases?

Algunas actividades pueden tener aforo limitado, por lo que recomendamos llegar con antelación.

¿Puedo entrar y salir del recinto?

Sí. Conserva siempre tu pulsera, ya que identifica tu acceso.

¿Hay duchas en LIFEX?

No hay duchas en el recinto. Los asistentes podrán utilizar las duchas de VIDING Marratxí, situado aproximadamente a 10 minutos en coche.

¿Puedo asistir solo a las ponencias?

Sí, siempre que estén incluidas en tu modalidad de entrada y haya aforo disponible.

¿Puede haber cambios en el programa?

Sí. El programa, horarios, ponentes y actividades pueden estar sujetos a modificaciones. Recomendamos consultar el programa actualizado.

¿Hay actividades para todos los niveles?

Sí. Encontrarás propuestas para diferentes niveles, desde iniciación hasta entrenamiento avanzado.

PREGUNTAS FRECUENTES

 — Eventos especiales**INFO**

White Party · Bye Bye

LIFEX WHITE PARTY · SÁB 26 · 20:30 H**¿Cuándo se celebra?**

El sábado 26 de septiembre a partir de las 20:30 h.

¿Cómo tengo que ir vestido?

El dress code es WHITE. ¡Ven vestido de blanco!

¿Quién puede asistir?

Está incluida para quienes tengan el Pack de 3 días y para quienes hayan comprado la entrada específica de la White Party.

¿Qué incluye la fiesta?

DJ, música en directo, baile, sorteos, sorpresas y un cóctel de bienvenida gratuito.

¿Habrá comida?

Sí. Estará disponible LIFEX FOOD VILLAGE. La comida no está incluida en la entrada y se abonará aparte.

¿Puedo ir solo a la White Party?

Sí. Puedes adquirir una entrada específica para la fiesta sin necesidad de tener el Pack de 3 días.

BYE BYE LIFEX · DOM 27 · 14:00 H**¿Qué es Bye Bye LIFEX?**

Es nuestro encuentro de despedida y cierre de LIFEX, en un ambiente tranquilo para comer, charlar y disfrutar de música.

¿Cuándo se celebra?

El domingo 27 de septiembre a partir de las 14:00 h.

¿Quién puede asistir?

Todo el mundo. Es un encuentro abierto tanto para asistentes a LIFEX como para personas que no tengan entrada.

¿Necesito entrada o pulsera?

No. El acceso es libre.

¿Habrá comida y música?

Sí. Podrás comer y tomar algo mientras disfrutas de música de ambiente. Las consumiciones y la comida se abonarán aparte.

¿Es otra fiesta como la White Party?

No. Bye Bye LIFEX es un encuentro más relajado, pensado para compartir un último momento juntos y despedir esta edición.

Tres días para vivir, entrenar, aprender, conectar y disfrutar. **Vive más. Vive mejor. Vive LIFEX.**