

A woman in a gym setting is performing a bicep curl with a dumbbell. She is wearing a brown sports bra and green shorts. The background is slightly blurred, showing gym equipment and a bright light fixture.

SŌMA

FITNESS & WELLNESS SHOW

7 / 8 / 9 / 10 mayo 2026

Feria Valencia

JUEVES

Escenario Forum

Solo con entrada profesional

10:05 **Rod Hill** | Co CEO de Énergie & Zenergie
/Nuevos modelos de negocio: de club deportivo a hub de salud

10:35 **Rafa Cecilio** | Fundador y presidente de Dreamfit
Miguel Afán | Socio de Simon-Kucher & Partners
/Estrategias de pricing: cómo subir precios sin perder clientes

11:00 **Javier López** | Director médico del programa “Activa Murcia”
Jose Luis Herreros | Presidente COLEFCV
Ferrán Calabuig | Decano de la Facultat de Ciències de l’Activitat Física i l’Esport Universitat de València
Carlos Momparler | Director General de atención primaria Conselleria de Sanidad
Luis Cervera | Director General de Deporte Comunidad Valenciana
/Programa “En Moviment”: Promoción de la actividad física y ejercicio físico para la salud en la Comunidad Valenciana

11:45 **Eneko Macías** | Presidente de AEESDAP **Adolfo Ruiz** | Presidente FNEID
Carles Meilan | Cofundador y presidente CET 10 **August Tarragó** | Presidente Adecaff
Luis Cervera | Director General de Deporte Comunidad Valenciana
/El nuevo paradigma de la colaboración público-privada

12:45 **Alfonso Arroyo** | Adjunto a la presidencia de GO fit
Ana Vallejo | Fundadora de MQSostenible Sports & Green Events
/Construyendo centros deportivos con impacto positivo

13:15 **Francisco Fragoso** | CEO y fundador de MD70
Luis Sanz | Director de Relaciones Institucionales y miembro del Comité de Dirección de Forus
Jose Manuel Medina | Director de Operaciones de VivaGym
Pablo Ribadavia | Director de expansión de Brooklyn Fitboxing en España y Portugal
/Expansión, ubicación y Wellness Real Estate

15:30 **Luis Calleja** | Director general de operaciones de Supera **Manel Valcarce** | Fundador Valgo
/Control de costes y eficiencia operativa: la batalla por la optimización de recursos

JUEVES

15:55 **Mariló Hernández** | Senior Digital Marketing Virtuagym

Antonio López | Fundador y director Saludando **Naomi Martín** | Cofundadora de MIO Clubs

/Herramientas de gestión y control: CRM, pagos recurrentes y reducción de fricción en el alta del cliente

16:25 **David Pérez** | Director de actividad física Metropolitan

/Personalizar servicios al cliente a través de la IA

16:50 **Lola Barceló** | Chief People Officer & Co - Sponsor Comité de ESG

Guilherme Ribeiro | Director de Recursos Humanos de LM España

David Ordiales | Director de Recursos Humanos, RSC y Operaciones de FNAC

María Burgos | Directora de Comunicación Interna, Cultura y Bienestar de Alcampo

/Gestión del talento en retail: atracción, fidelización y transformación del trabajo

Modera: **Domingos Esteves** | Coordinador del Comité de Expertos de la Asociación Española de Retail y cofundador de FWD Advisors

17:30 **Pablo Engelmann** | Ex director general de ALDI

/La 'simplicidad' como método para una expansión low cost fiable

17:50 **Carla Gómez Pantoja** | Directora de Atalanta Sports Club

Felipe Pascual | CEO de Sano Center **Alejandra Munno** | Directora comercial de AEFA Les Mills

/Diferenciar tu gimnasio para definir la propuesta de valor

18:15 **Laureano Turienzo** | Presidente y fundador de la Asociación Española del Retail

/Hoy no sobrevive el más fuerte, sino el que se adapta más rápido

VIERNES

Escenario Forum

Solo con entrada profesional

10:00 **Miguel Lozano** | fundador y consejero delegado BZ55

Roberto Rodríguez | jefe de ventas Curves

/Nuevos Consumidores: de Millennials al público Silver

10:45 **Juan Ramón Gabino** | Country director de EGYM Iberia

/Datos que toman decisiones

VIERNES

Escenario Forum

Solo con entrada profesional

11:15 Enrique Iranzo | Director operaciones Anytime Fitness **Jesús Ferrer** | CEO Suma Fitness
/De socio a embajador: convertir clientes en tus mejores comerciales

12:15 Carlos Peral | director general en España de David Lloyd Clubs
/¿Por qué unos centros enamoran y otros solo venden servicios?

12:45 Juan Arteta | Ex Managing Director TUDOR (Grupo Rolex)
/El valor del lujo: cuando el producto se convierte en experiencia

13:15 Ignacio Acha | RetailCo Banco Santander **Jaime Montero** | Savills
Daniel Blasco | Joe & Juice **Óscar Meléndez** | 9 Fitness
/Fitness y Real Estate: dónde crecer en la nueva ciudad

16:00 Alba López | Directora de marketing Trib3 **Nacho Perrelló** | CEO de Marketing Para Gimnasios
Fernando Rosentgberg | Director general de Club Pilates España
/El poder de la marca en la era digital

16:50 Matias Gago | Director de producto e innovación de BeOne
Toni Brocal | Fundador y CEO ESHI
/Fichar a largo plazo: Formación continua y planes de carrera para tu equipo

17:30 Andres Molina | Director general SOMA Fitness & Wellness Show
/Clausura Congreso

Escenario Health

10:45 Pedro J. Benito Peinado

/Pérdida de grasa: ¿aeróbico, HIIT o fuerza?

11:10 José Antonio López Calbet

/Entrenamiento en calor: la nueva frontera del rendimiento

12:25 José López Chicharro Davinia Vicente Campos

/Entrenamiento en zona 2: ¿nos olvidamos? Modelo fases metabólicas

13:20 Luis Berlanga Davinia Vicente Campos

/Flexibilidad metabólica: la clave fisiológica del rendimiento y la salud

16:30 Amador García Ramos

/Entrenamiento de fuerza: superseries vs método tradicional

16:55 Alejandro Hernández

/Entrenamiento con peso libre vs máquina guiado: estado de la evidencia y recomendaciones prácticas

18:15 Isaac Rojas Rivero

/Entrenamiento de fuerza con rigor: la importancia del RFD en la gestión de cargas

19:10 Marcos Antonio Soriano Rodriguez

/alterofilia aplicada al fitness: técnica, control y potencia en acción

Escenario Wellness

10:30 Domingo Sánchez

/Criterios eficientes en ejercicio de fuerza

11:45 Idoia Pascalet

/MOTI Physio: objetividad clínica, visualización 3D e implicación del paciente

13:00 Aitor Sánchez

/Mitos, ciencia y rendimiento : La nutrición deportiva según Nutripure

14:15 María Kinderlán

/Nutrición, Energía y Rendimiento

16:10 Dr. Francisco J. Serres

/Medicina de longevidad: del antiaging clásico al modelo clínico del siglo XXI

16:55 Dr. Borja Bandera

/Metabolismo y longevidad: claves prácticas para vivir más y mejor

18:00 Dr. Younes Regragui Facundo Diamante

/Ayuno terepeútico supervisado: ciencia, clínica y ejercicio en un mismo punto

18:45 Dr. Borja Bandera Dr. Francisco J. Serres Dr. Younes Regragui Facundo Diamante

/Metabolismo y longevidad: claves prácticas para vivir más y mejor

SÁBADO

Escenario Forum

11:15 Raúl Gil - FIDIAS Formación

/La Revolución de la Complejidad en Entrenamiento y Rehabilitación

12:15 Iván Alonso

/Cómo posicionar tu marca profesional en el fitness

13:00 Rafael Rodríguez

/Tres Décadas en el Fitness: Visión y Aprendizajes de un Empresario del Sector

13:45 Lucía Aguado (Thesaiyankiwi)

/Cómo crear una comunidad fiel

16:00 Juan Pedro Espadas

/Cómo vivir del fitness en 2026

17:30 Jose Herreros

/El preparador físico como profesional de referencia en la mejora de la salud

18:45 Dr. Aldo

/Del laboratorio al octógono: «La fórmula secreta del éxito en MMA»

Escenario Health

10:30 Antonio Clavero Jimeno

/Ayuno o restricción calórica: qué dice realmente la ciencia sobre salud y metabolismo

11:05 Raúl López Grueso

/Dieta cetogénica sin mitos: evidencias, riesgos y cuándo está verdaderamente indicada

12:35 Marcela González-Gross

/Nutrición y estado hormonal femenino: cómo influye en el rendimiento y la salud en la mujer adulta

13:10 Iñigo Pérez

/Microbiota intestinal y salud: lo que sabemos y lo que no sabemos

16:00 Jorge Gutierrez-Hellín

/Creatina más allá del músculo: efectos en cerebro, hueso y salud global

16:35 Fernando Mata

/Vitamina D: funciones clave, niveles óptimos y controversias actuales

Escenario Health

18:00 Juan del Coso

/Cafeína para el rendimiento: ¿3 mg/kg, 6 mg/kg... o depende del deportista?

18:35 Juan José Martín Olmedo

/Omega-3 y salud integral: dosis, fuentes y aplicaciones clínicas reales

19:10 Miguel López Moreno

/ Dieta basada en plantas: ¿propuesta ideológica o patrón óptimo según la evidencia?

Escenario Wellness

10:00 Marcos Vázquez

/Construir un cuerpo longevo: fuerza, movimiento y hormesis cotidiana

10:45 Felipe Isidro

/Ejercicio de precisión para longevidad: biomarcadores funcionales y variables de la dosis de ejercicio

11:50 Isaac Rojas

/Del papel a la sala: cómo implementar un modelo real de longevidad en un centro de salud y ejercicio

12:35 Marcos Vázquez Felipe Isidro Isaac Rojas

/Longevidad aplicada: cómo convertir la ciencia en hábitos sostenibles y modelos de negocio

15:30 Juan Ramón Heredia

/La programación de la intensidad en el entrenamiento: errores y actualización en base a la ciencia

16:15 Miriam Herranz Paloma Quintana Álex Yáñez de la Cal

/Suplementación y alimentación para longevidad y una buena salud

17:15 Sara Tabares Lucía Aguado (Thesaiyankiwi)

/Rompiendo el ciclo: las mujeres no son hombres pequeños

18:45 Juan Pedro Espadas Yago Sánchez

/«Mas alla del limite natural»: como conseguir físicos que no parezcan naturales

DOMINGO

Escenario Health

10:00 Carlos Ríos Miguel López Moreno Ismael Galancho Borja Bandera

/Nutrición sin complicaciones: qué priorizar y qué olvidar

11:10 María Dolores Masiá Mondéjar Jose López Chicharro Luis Serratosa

/"Entrenamiento cardio" vs Entrenamiento de fuerza: ¿el corazón necesita entrenar?

11:10 Helios Pareja-Gadeano Sara Mayero Mariscal de Gante

Nuria Roure Miro

/Mesa redonda: Hacia el estado óptimo de salud: algo más que ejercicio

Escenario Wellness

10:30 Lucía Aguado (Thesaiyankiwi)

/Impacto del entrenamiento de fuerza en mujeres con amenorrea

11:45 Mireia Mascarell Carla Gil

/Crea tu comunidad de bienestar online sin costes y haz crecer tu negocio.

13:00 Idioia Pascalet

/SCANMBA: Haz MATCH con tu zapatilla deportiva ideal