

\$10.00
75030051535087

weekend_byvsa

weekend

Sábado 31 de enero de 2026



FLOW WEEKEND

La primera edición de este movimiento transformó a San Miguel de Allende en un punto de encuentro para el fitness, el aprendizaje y la conexión humana, con una carrera híbrida y una agenda integral que combinó ejercicio, bienestar y comunidad

Alexia y Patricio.



INSTAGRAM



FACEBOOK

Texto: Carlos Curiel
Fotos: Joaquín M. Lee/Carlos Curiel

El corazón del fitness latió con fuerza en las calles empedradas de San Miguel de Allende durante el Flow Weekend, un evento que rompió con los moldes tradicionales de las competencias deportivas. Su eje fue Flow Experience (The Run), una carrera híbrida que no solo puso a prueba la resistencia física de los participantes, sino que abrió la puerta a una experiencia colectiva donde el movimiento, la convivencia y el intercambio de ideas marcaron el ritmo de un fin de semana distinto, pensado para ir más allá de la meta.

Celebrado el 23 y 24 de enero, Flow Weekend reunió una serie de actividades diseñadas para crear comunidad. Desde la simbólica Callejoneada Flow (un recorrido por la ruta de la carrera para “entrar en mood”) hasta la Cena de Embajadores en la terraza del Hotel Crisol, el evento apostó por espacios que favorecieron conversaciones largas y relaciones genuinas. Workshops, paneles y charlas en el Flow Stage complementaron la experiencia, integrando fitness, wellness y propósito en un mismo programa.

El cartel de especialistas reforzó el carácter formativo del encuentro. Figuras como Andie Illanes; Paula Martínez y FerFit en el panel de nutrición; Nuño Pérez, Alan Benabib y Luis Enrique Hernández en el Hyrox Panel; así como Rorro Echávez, Aldo Márquez, Camille Lozada, Andrea Álvarez y el atleta olímpico Patrick Loliger, aportaron perspectivas diversas sobre entrenamiento, salud y sentido de vida, consolidando el evento como un espacio de aprendizaje integral.



Andrea Fadanelli y Mariana García.



Liz Medellín y Luis Enrique Hernández.



Mariana Bonilla y Fer Mayor.



Allison y Salvador.



Sergio Medina y Natalia Rojas.



CONTACTO:
Instagram: @flow.weekend

Flow Experience (The Run) fue el punto culminante del fin de semana. Cerca de 500 entusiastas del fitness recorrieron durante tres horas una ruta de cinco kilómetros por la ciudad, enfrentándose a seis estaciones con máquinas, bicicletas, remos y esquís. La carrera incluyó el reto de cargar slam balls de entre 25 y 40 libras durante una parte significativa del trayecto, combinando running libre con ejercicios funcionales que exigieron fuerza, resistencia y enfoque mental.

El proyecto está encabezado por sus socios Luis Enrique Hernández, Ulises Martínez, Juan Carlos Urquiza y Liz Medellín, de-

dicados al fitness 360. Para Hernández, el objetivo fue claro: generar conexión. “No se trata solo de venir a correr, sino de aprender, motivarte y convivir”, señaló, destacando además el valor de posicionar a San Miguel de Allende como un destino de turismo fitness y no únicamente de fiesta.

En su primera edición, Flow Weekend demostró que el deporte puede ser una plataforma social, educativa y recreativa. Entre sudor, charlas y encuentros, el evento dejó en claro que el fitness, entendido como estilo de vida, también es una herramienta para mover personas.



Daniela Cazares y Juan Pablo Pacindo.



INSTAGRAM



FACEBOOK

SÁBADO 31
DE ENERO DE 2026



13

weekend



Liz Donjuan.



Juan Carlos Morín.



Daniel Merino y Marcelo Fernández.



Mishelle Olvera y Daniela Pérez.



Karla Celis, Lina Daniels y Liz Becerril.



Felipe Mejía e Iván Maldonado.



Isabela Saldaña y Dany Martínez.