

PATROCINAN

MULTI  PLAZA



ALCALDÍA DE PANAMÁ



HOTEL LAS AMÉRICAS  
GOLDEN TOWER  
PANAMÁ

*Aster*  
Vive Siempre Disfrutando



 TOLEDANO  
DESDE 1954

LG SIGNATURE

AUSPICIAN

RADIO PANAMÁ  
94.5 FM

Los 40  
105.7 FM

Eventos TOP  
Panamá

 RADIO  
91.3 FM

POWER  
92.1 FM

PANAMÁ  
de moda

METROPOLIS  
93.3 FM

 Entératepty  
Online Media

Scaparate

 tu  
concierto  
.net

PRODUCEN

 socialité™

 for people.  
FOUNDATION

# PANAMA HEALTHY WEEK '18

AGENDA  
2018



@PMAHEALTHYWEEK

WWW.PANAMAHEALTHYWEEK.COM

# AGENDA 2018

TOTALMENTE  
GRATIS

## LUNES, 24 DE SEPTIEMBRE

- 6:00 P.M. BELLY DANCE **BY ANITAH ARAÚZ**
- 6:30 P.M. MITOS DE LA NUTRICIÓN **BY ETTY TURGMAN**
- 7:00 P.M. CARDIO TRAINING **BY HERMAN DAN**
- 7:30 P.M. ZUMBA **BY LUCY ROBAYNA**

## MARTES, 25 DE SEPTIEMBRE

- 6:00 P.M. YOGA SESSION **BY HALIMA CUADRA**
- 6:30 P.M. BENEFICIOS DEL OMEGA **BY MARIALE CIFUENTES**
- 7:00 P.M. CORE FLOW **BY DIOGO MATOSO**
- 7:30 P.M. HIIT SESSION **BY MR. PAIN**

## MIÉRCOLES, 26 DE SEPTIEMBRE

- 6:00 P.M. BODY ATTACK **BY RAFAEL CHÁVEZ**
- 6:30 P.M. BAILALO **BY EDGAR GONZÁLEZ**
- 7:00 P.M. FOCUS 4D **BY DRA. ENITZA GEORGES**
- 7:30 P.M. LOW IMPACT TRAINING **BY DIANA OSUNA**

## JUEVES, 27 DE SEPTIEMBRE

- 6:00 P.M. YOGA SESSION **BY AURORA BRENES (LA PETITE YOGINI)**
- 6:30 P.M. SHAKE FIT **BY TERESA CARRIZO**
- 7:00 P.M. CALISTENIA **BY RODNEY CORDERO**  
(INVITADO INTERNACIONAL, COSTA RICA)
- 7:30 P.M. CALISTENIA CAMP FREESTYLE SHOW  
**BY BARSTARZZ PANAMÁ**

## VIERNES, 28 DE SEPTIEMBRE

- 6:00 P.M. HIIT FUNCIONAL **BY JAVIER BRACHO**
- 6:30 P.M. BODY COMBAT **BY DIOGO MATOSO**
- 7:00 P.M. HAGA QUE LOS CARBOHIDRATOS  
TRABAJEN PARA USTED **BY ROLAND CARTER**
- 7:30 P.M. CARDIO KICK BOXING  
+ FIT BALLOON **BY ABDIEL ABDUL**

## SÁBADO, 29 DE SEPTIEMBRE

- 1:00 P.M. BELLY DANCE SHOW **BY ANITAH ARAUZ**
- 1:30 P.M. YOGA SESSION **BY FERCHO**
- 2:00 P.M. HEALTHY COOKING SHOW  
**BY OSTER: HELEN GINAREAS**
- 2:30 P.M. "TRANSFORMANDO EMOCIONES NEGATIVAS"  
**BY MEDIUM PANAMÁ**
- 3:00 P.M. FITNESS PUMP **BY KATHERINE BAUTISTA**
- 3:30 P.M. HEALTHY COOKING SHOW:  
COMER BIEN NO ES MORIR DE HAMBRE  
**BY MACHO SALAD**
- 4:00 P.M. LA FÓRMULA DE LOS HÁBITOS **BY DRA. GRACIELA DIXON**
- 4:30 P.M. HEALTHY COOKING SHOW AL ESTILO ROS PANTRY
- 5:00 P.M. SHOW DE CIERRE SÁBADO PHW18

## DOMINGO, 30 DE SEPTIEMBRE

**MARATÓN**  
DE ENTRENAMIENTOS **\$15.00**  
INCLUYE KIT

T-SHIRT · TERMO · BOLSA  
OBSEQUIOS DE LOS PATROCINADORES.

- 7:00 A.M. YOGA SESSION **BY HALIMA CUADRA**
- 7:30 A.M. CARDIO TRAINING **BY HERMAN DAN**
- 8:00 A.M. HIIT FUNCIONAL **BY JAVIER BRACHO**
- 8:30 A.M. FITNESS PUMP **BY KATHERINE BAUTISTA**
- 9:00 A.M. LOW IMPACT TRAINING **BY DIANA OSUNA**

LUGAR  
ESTACIONAMIENTOS DE MULTIPLAZA  
FRENTE A PALADAR

PIDE EL MENÚ COME BONITO EN

