

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2025

Mes		DICIEMBRE	
Nombre	ZUMELZU ZUÑIGA SONIA		
RUT		Período del Contrato	01/01/2025 - 31/12/2025

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	PILATES ONLINE O PRESENCIAL	LUN 11:00 – MIE 11:00 - VIE 11:00 HRS. SAB 12:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 17:00 – MIE 17:00 - VIE 17:00 HRS. MAR 10:00 – JUE 10:00 HRS.	SPA EL ALBA
2	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 3 ONLINE O PRESENCIAL	SAB 10:00 HRS. SAB 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 11:00 – JUE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

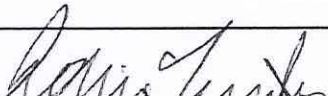
N°	Descripción de Actividades
1	PILATES: Método creado para mejorar la movilidad y fortalecimiento del cuerpo de forma consciente, con total control de movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal.
2	AQUA FITNESS: Actividad deportiva acuática que consiste en la realización de diferentes tipos de ejercicios de piernas, glúteos, brazos y abdominales, que permiten a la persona tonificar y fortalecer el cuerpo, realizando en cada sesión un trabajo muscular muy completo.
3	AQUA CIRCUIT: Ejercicios de intensidad baja/media en el medio acuático, cuyo objetivo es mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica de la persona, a través de trabajos en circuitos y bloques.

Como medios de verificación de la realización de las clases indicadas anteriormente y de los alumnos participantes se encuentran:

Los registros de asistencia digital y online en el sistema de agendamiento municipal de usuarios de los Centros SPA.

Los registros de ventas de Planes de Entrenamiento en el Sistema de Tesorería Municipal.

Los registros de ingreso en los sistemas de control de acceso de los recintos.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPTO. CENTROS SPA