

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

Mes	MARZO
------------	--------------

Nombre	AGUIRRE SAEZ PAULA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 5 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 9:00 - JUE 9:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 10:00 - MIE 10:00 - VIE 10:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	ENTRENAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 08:00 - JUE 08:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL.	LUN 15:00 - MIE 15:00 HRS. LUN 16:00 - MIE 16:00 HRS. LUN 17:00 MIE 17:00 HRS. MAR 16:00 - JUE 16:00 HRS. MAR 17:00 - JUE 17:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
4	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 11:00 - JUE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
5	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 12:00 - JUE 12:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 18:00 - MIE 18:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 11:00 - MIE 11:00 - VIE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

N°	Descripción de Actividades
1	AQUA FULL: Ejercicios funcionales en el agua de intensidad media/alta, cuyo objetivo es trabajar las cualidades físicas y coordinativas de la persona, utilizando las diferentes áreas de la piscina para ejecutar movimientos amplios, saltos en el agua y coreografías estructuradas.
2	NATACIÓN ADULTOS: Entrenamiento acuático enfocado en la enseñanza de la técnica de crol y espalda, para lograr un desarrollo de las cualidades físicas y las habilidades natatorias del alumno.
3	NATACIÓN NIÑOS: Actividad en el medio acuático cuyo objetivo es que los menores desarrollen las habilidades acuáticas básicas para familiarizarse con el agua, además de aprender las técnicas de los diferentes estilos de natación.
4	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.
5	HIDROGIMNASIA: Actividad física recreativa de baja intensidad en el medio acuático, cuyo objetivo es fortalecer y mejorar el sistema cardiovascular, articular y muscular de la persona, además de mejorar las cualidades físicas básicas, tales como resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza.

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	
---	---

